

# 第3期 網走市民健康づくりプラン

中間見直し

網走市

令和8年3月



## 目次

<b>第1章 網走市民健康づくりプランの中間見直しにあたって</b> . . . . .	1
1. 中間見直しの背景 . . . . .	1
2. 中間見直しの目的 . . . . .	1
3. 中間見直しの期間 . . . . .	1
4. 中間見直しの方法 . . . . .	1
5. 検討会議委員名簿 . . . . .	2
<b>第2章 網走市の健康に関する現状の評価</b> . . . . .	3
<b>第3章 取組の推進の評価</b> . . . . .	16
評価と今後の取組の見方 . . . . .	16
1. まなびを高め、健康寿命を延伸しよう . . . . .	16
(1) 栄養・食生活 . . . . .	16
(2) 運動（身体活動） . . . . .	17
(3) 休養、睡眠、こころの健康 . . . . .	18
(4) アルコール・たばこ . . . . .	19
(5) 歯・口腔 . . . . .	20
2. 生活習慣病の発症と重症化を防ごう . . . . .	21
(1) がん . . . . .	21
(2) 循環器系疾患 . . . . .	22
(3) 糖尿病 . . . . .	23
3. オールあばしりで健康づくり . . . . .	24
(1) 親子の健康づくり . . . . .	24
(2) 感染症予防対策の推進 . . . . .	25
(3) 高齢者の健康づくり . . . . .	27
4. プラットホーム強化で元気なあばしり . . . . .	28
(1) 地域に根ざした健康づくり . . . . .	28
(2) デジタル化による継続的な健康管理体制の強化 . . . . .	29
(3) 保健・医療・福祉の融合と地域医療の確保・充実 . . . . .	30
<b>資料編</b> . . . . .	31
1. アンケート調査結果 . . . . .	31
2. すこやかロード認定コース . . . . .	49

# 第1章 網走市民健康づくりプランの中間見直しにあたって

## 1. 中間見直しの背景

原計画策定以降の本市の健康づくりをめぐるのは、令和3年度から5年度にかけ新型コロナウイルス感染症への長期的な対応により大きく変化しました。緊急事態宣言などによるイベントの中止や縮小、市民の健康づくり活動の休止や自粛が余儀なくされたことに加え、医療機関への受診控えや生活様式の変化など、市民の日常生活全般にわたり影響が生じました。

また、コロナ禍ばかりでなく、この間における人口減少と少子高齢化の進行、デジタル化の加速、その他の社会的な状況の変化に即し、網走市における新たな課題の明確化と取り組みの方向性を示すため、本計画の中間見直しを行います。

なお、今回の中間見直しにおいて、修正・追記のない事項については原計画を踏襲するものとなります。

## 2. 中間見直しの目的

本計画の中間見直しの目的は、計画の中間時点での目標達成状況を把握し、これまでの計画の進捗状況や施策の課題を明確化することで、今後5年間の施策の一層の推進を図るために実施するものです。

## 3. 中間見直しの期間

中間見直しは、令和7年度に行い、令和8年度から12年度に計画を推進します。

## 4. 中間見直しの方法

各目標値の中間時点での達成状況については、令和7年11月に市民へ健康に関するアンケート調査を実施し、市民の健康状況等の現状を把握するとともに、各種統計データや事業の実績データを基に、令和3年の計画策定時の値と現時点での直近値（現状値）を比較し、評価を行いました。

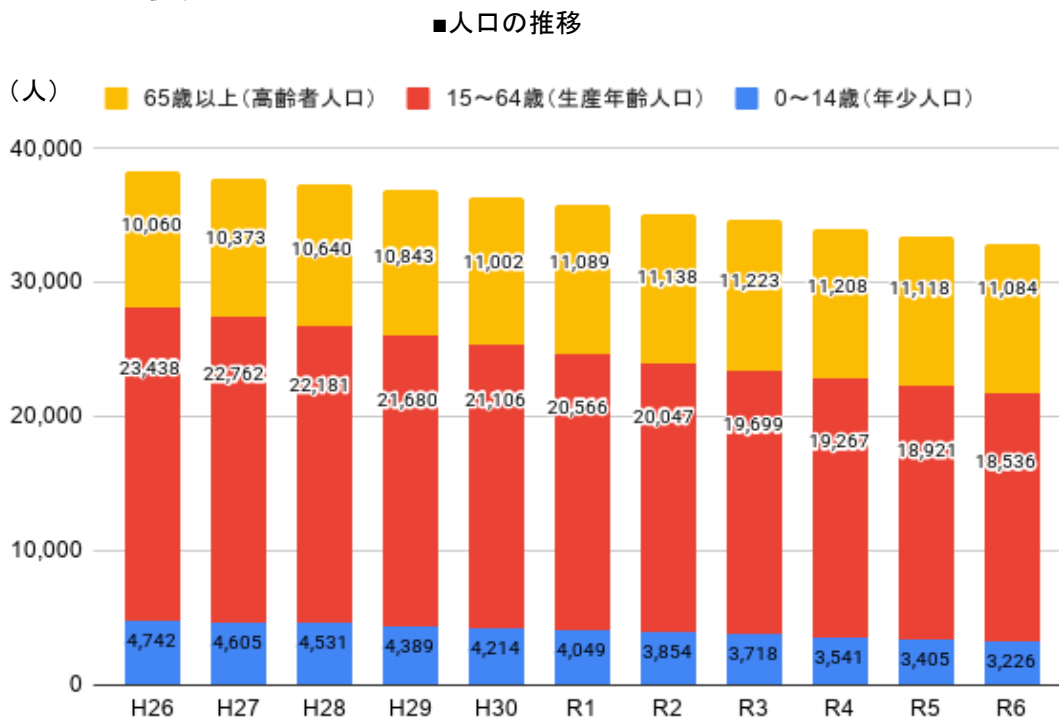
また、中間見直しにあたり、幅広い市民の意見を反映させるため、網走市民健康づくりプラン検討会議を組織し、具体的な協議を行いました。（委員名簿は後述のとおり）

## 5. 網走市民健康づくりプラン検討会議委員名簿

選出区分	氏 名	所 属
団体推薦	山根 伸也	網走市健康推進員協議会
	篠原 静雄	
	吉阪 一子	網走市食生活改善協議会
	菅原 優	網走市食育推進会議
	南 和広	東京農業大学
	多田 吾郎	網走市スポーツ推進委員
	小林 秀義	網走市ケアマネジャー連絡協議会
	佐藤 いずみ	北海道立向陽ヶ丘病院
	後藤田 明彦	網走医師会
	水戸 由美	網走厚生病院
	北原 彰人	網走歯科医師会
	大垣 正紀	網走市校長会
	佐々木 玲子	北海道民生委員児童委員連盟網走市支部
	井上 義則	網走市身体障害者福祉協会
市民公募	古川 元信	
	松橋 優子	

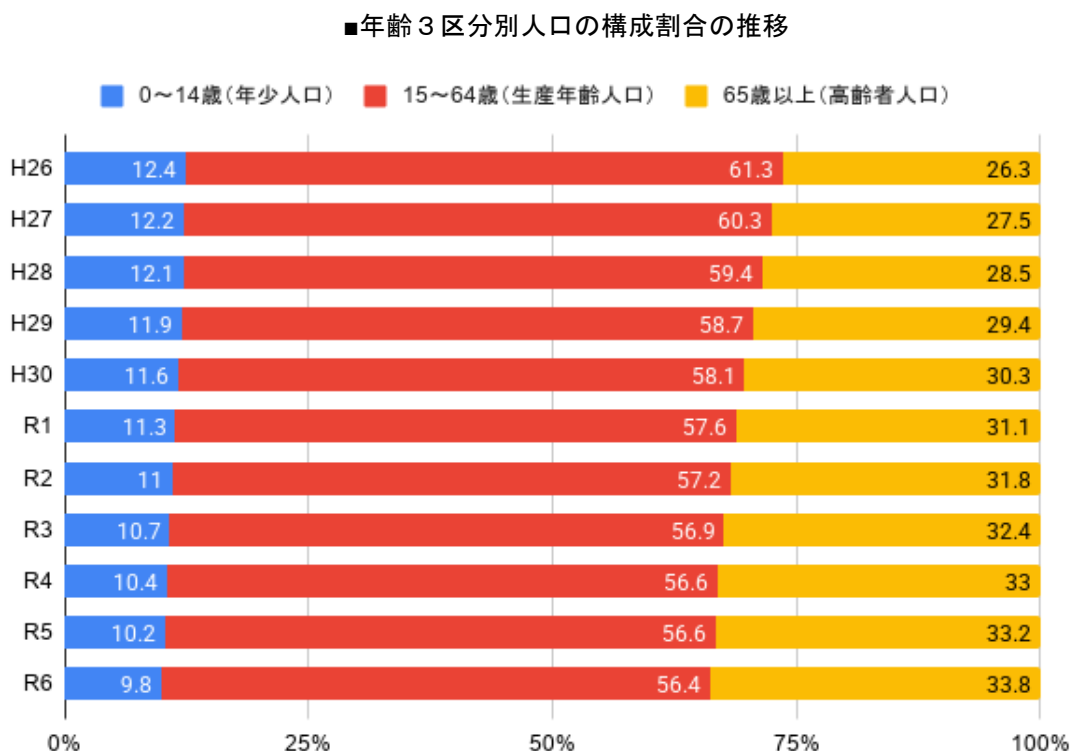
## 第2章 網走市の健康に関する現状の評価

### 1 人口の状況

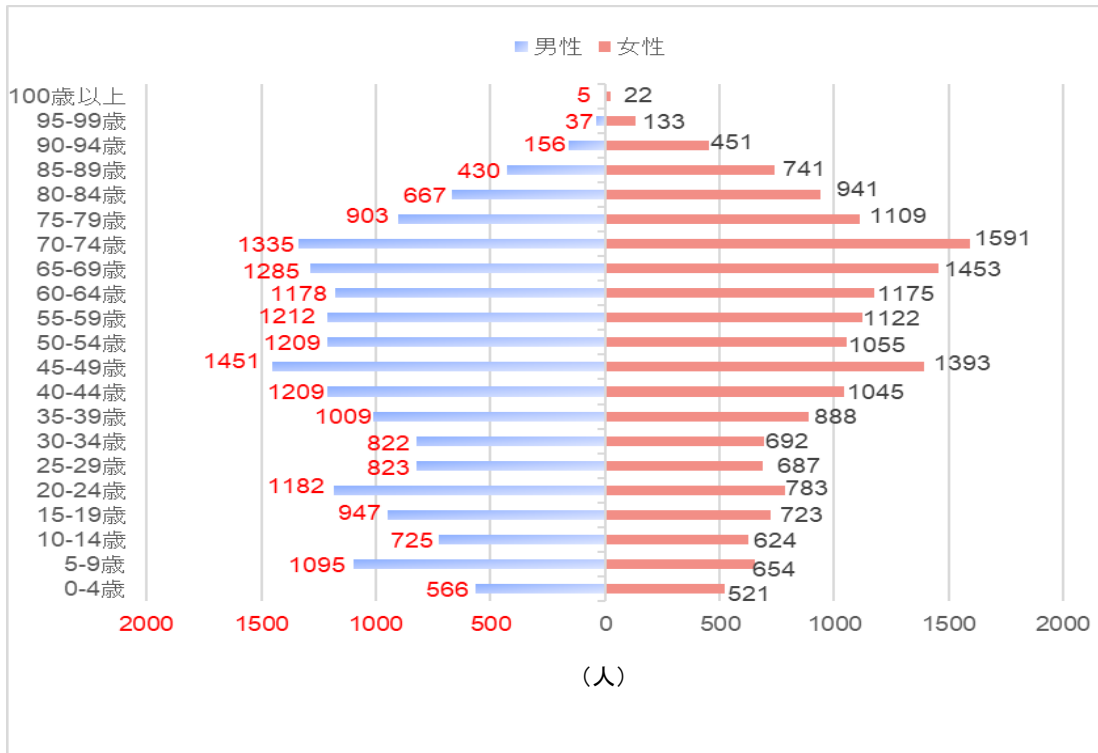


10年間で人口は5,394人(14.1%)減少しています。3区分別では、年少人口は1,516人(4%)、生産年齢人口は4,902人(12.8%)減少し、高齢者人口は1,024人(2.68%)増加しています。

※%はH26人口に対する割合

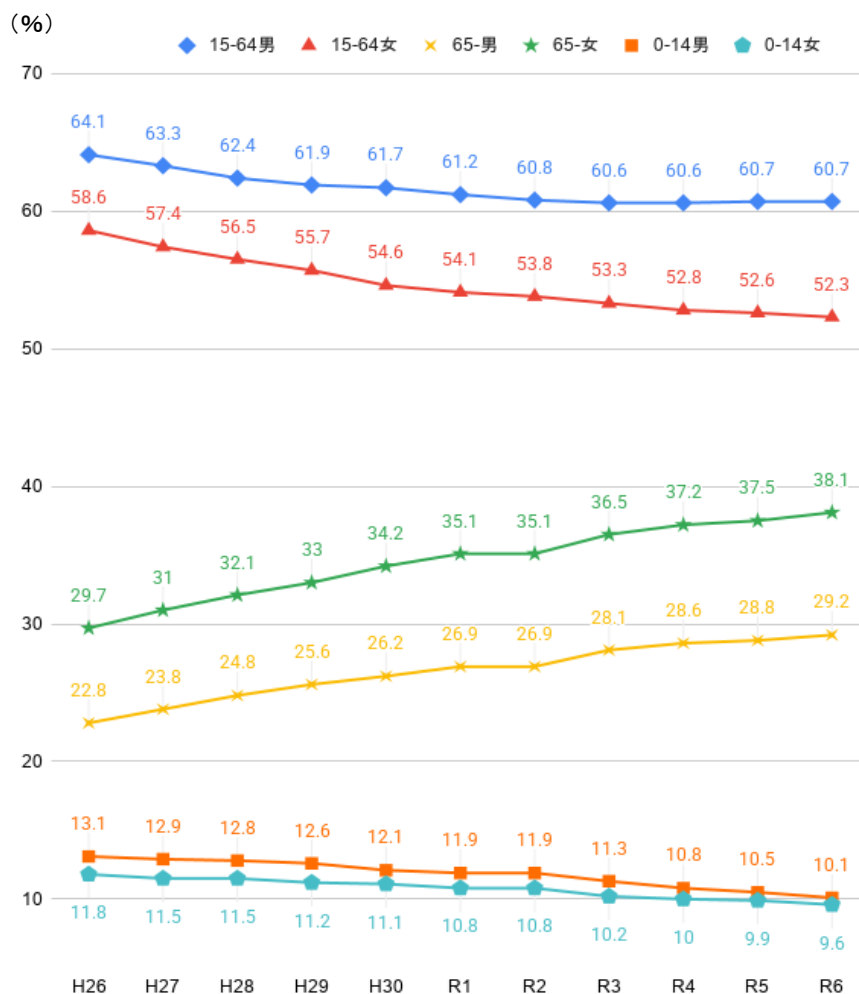


■人口ピラミッド（令和2年国勢調査人口による）



5年前と同様に、第1次・第2次ベビーブーム世代が突出している状況です。  
 男性の5-9歳と20-24歳もやや多くなっています。

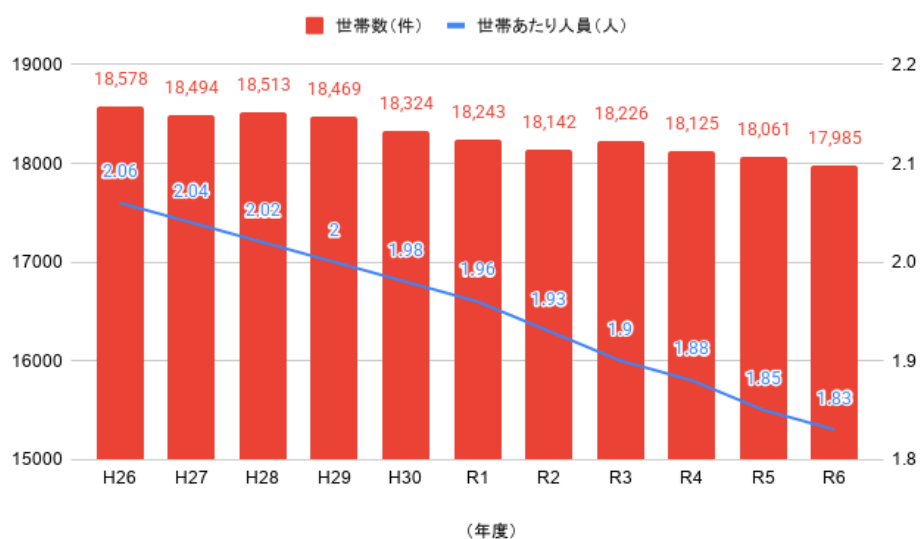
■男女別・年齢3区分別人口の構成割合の推移



65歳以上の男女は増加が見られますがその他は減少傾向にあります。

## 2 世帯の状況

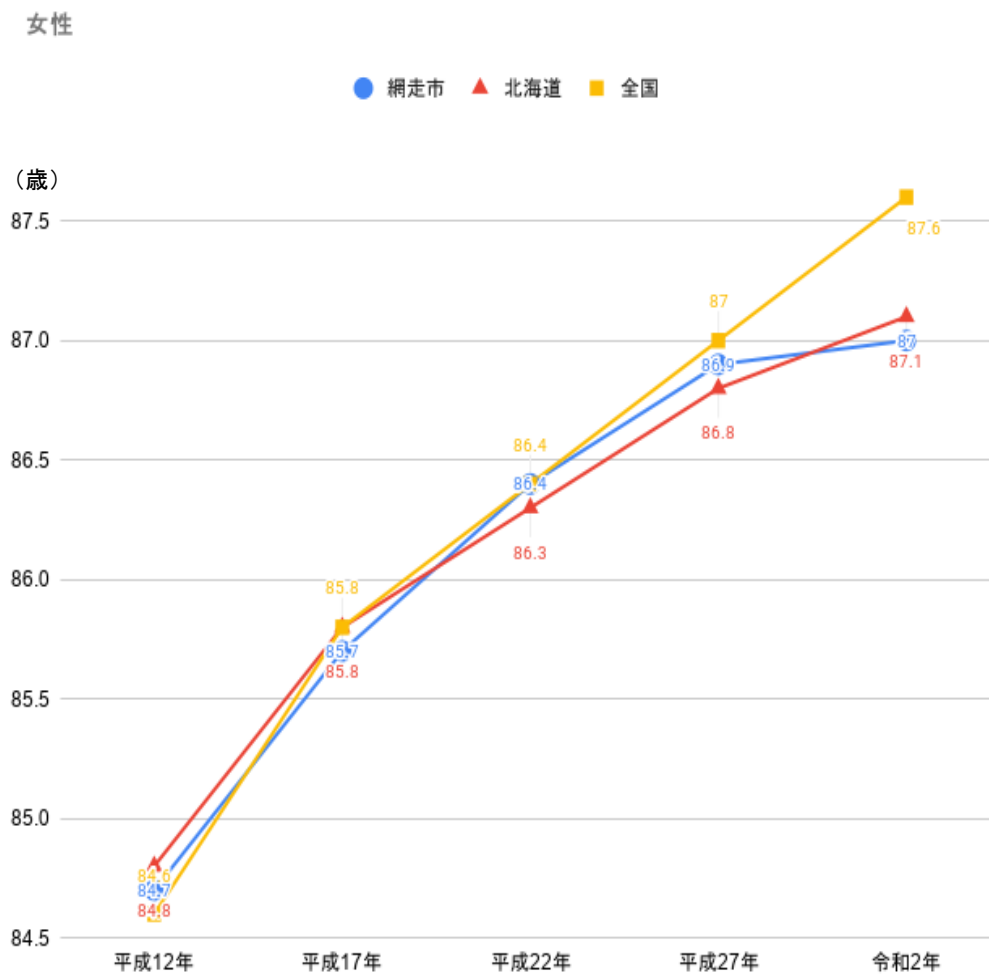
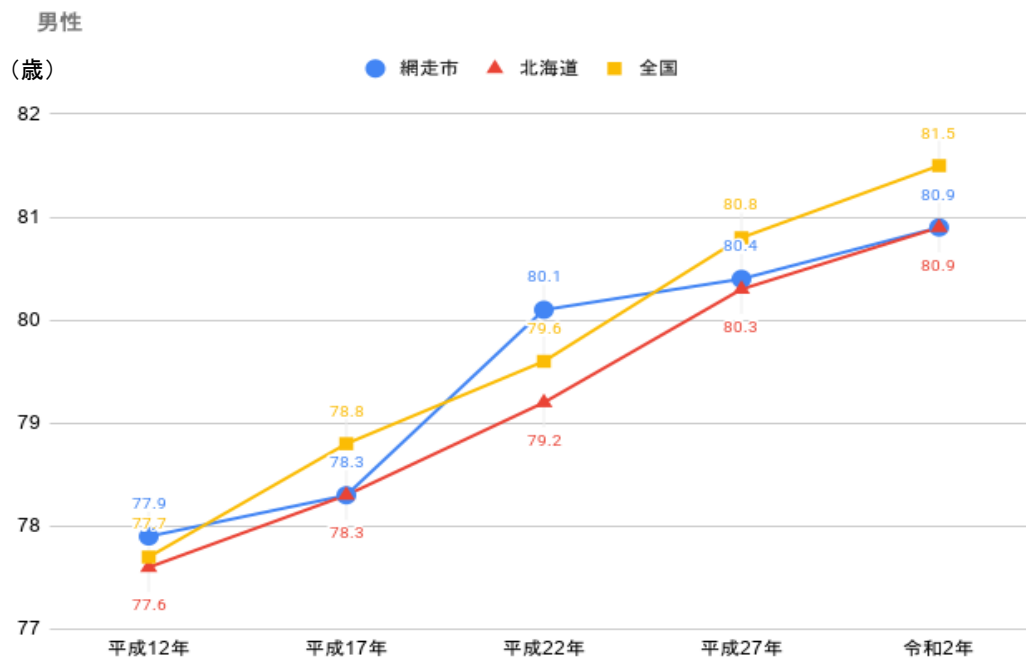
■世帯数と1世帯あたり人員の推移



世帯数、世帯あたり人員とも減少しています。10年間で世帯数は593減少、世帯あたり人員は0.23人減少しています。

### 3 平均寿命の状況

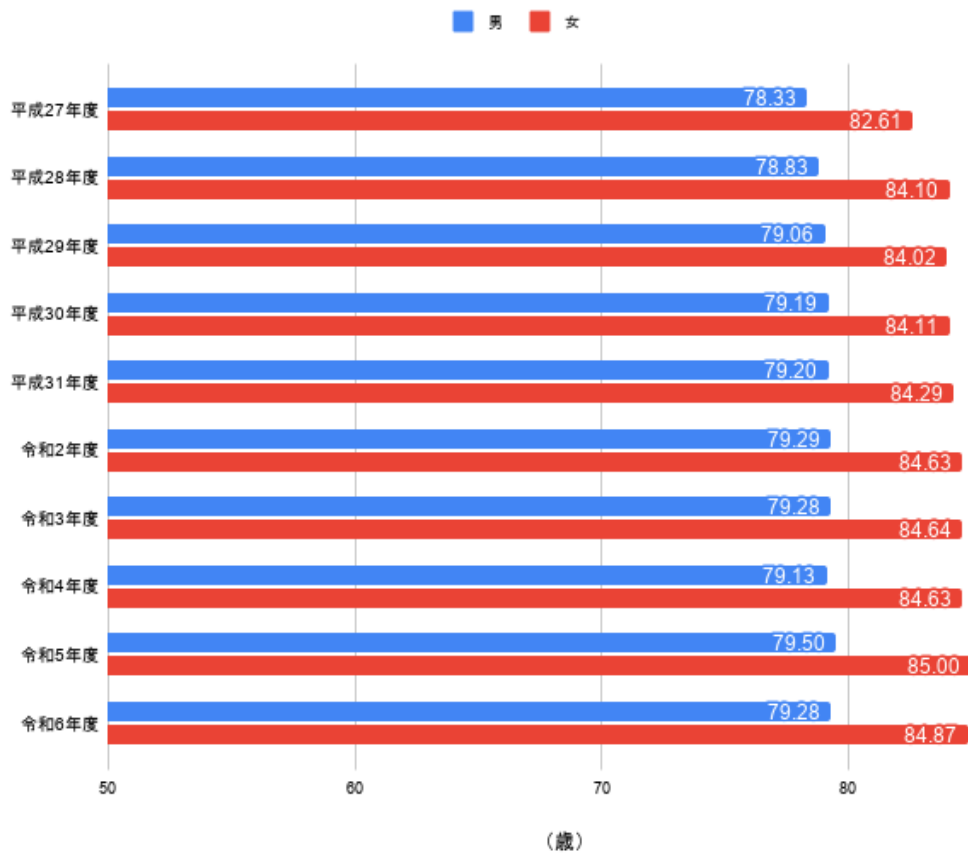
■平均寿命の推移



平均寿命は男女とも北海道と同様の傾向となっています。

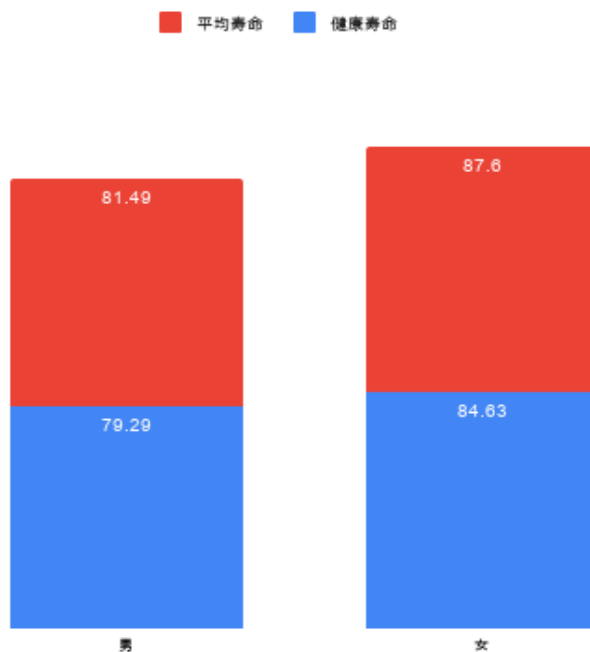
## 4 健康寿命の状況

■男女別健康寿命の推移



健康寿命は徐々に伸びが見られています。

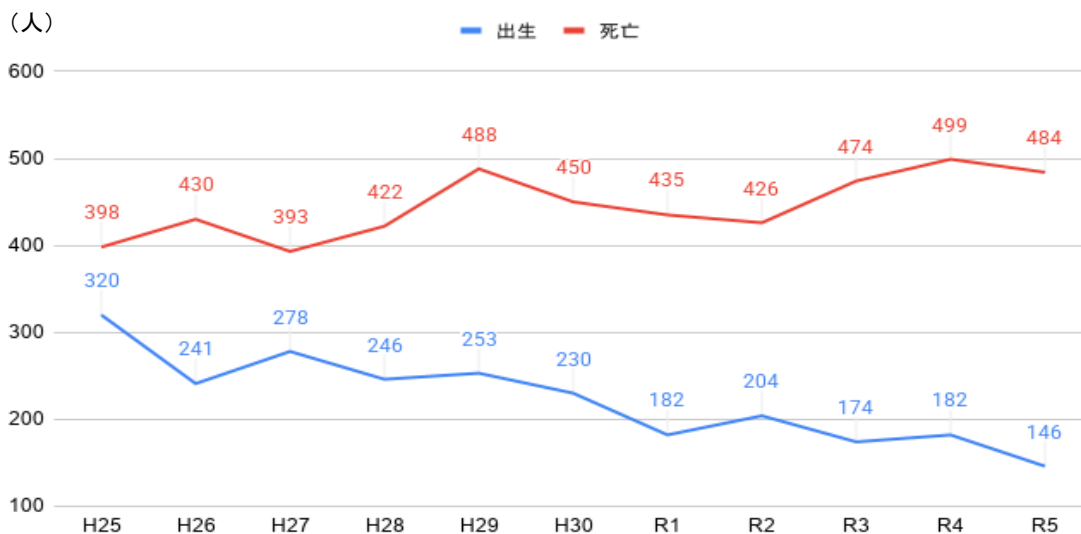
■男女別健康寿命の状況（令和2年）



男性の平均寿命と健康寿命の差は2.2年（前回2.1）で横ばいでした。女性の差は2.97年（前回4.3）で、差が小さくなっています。

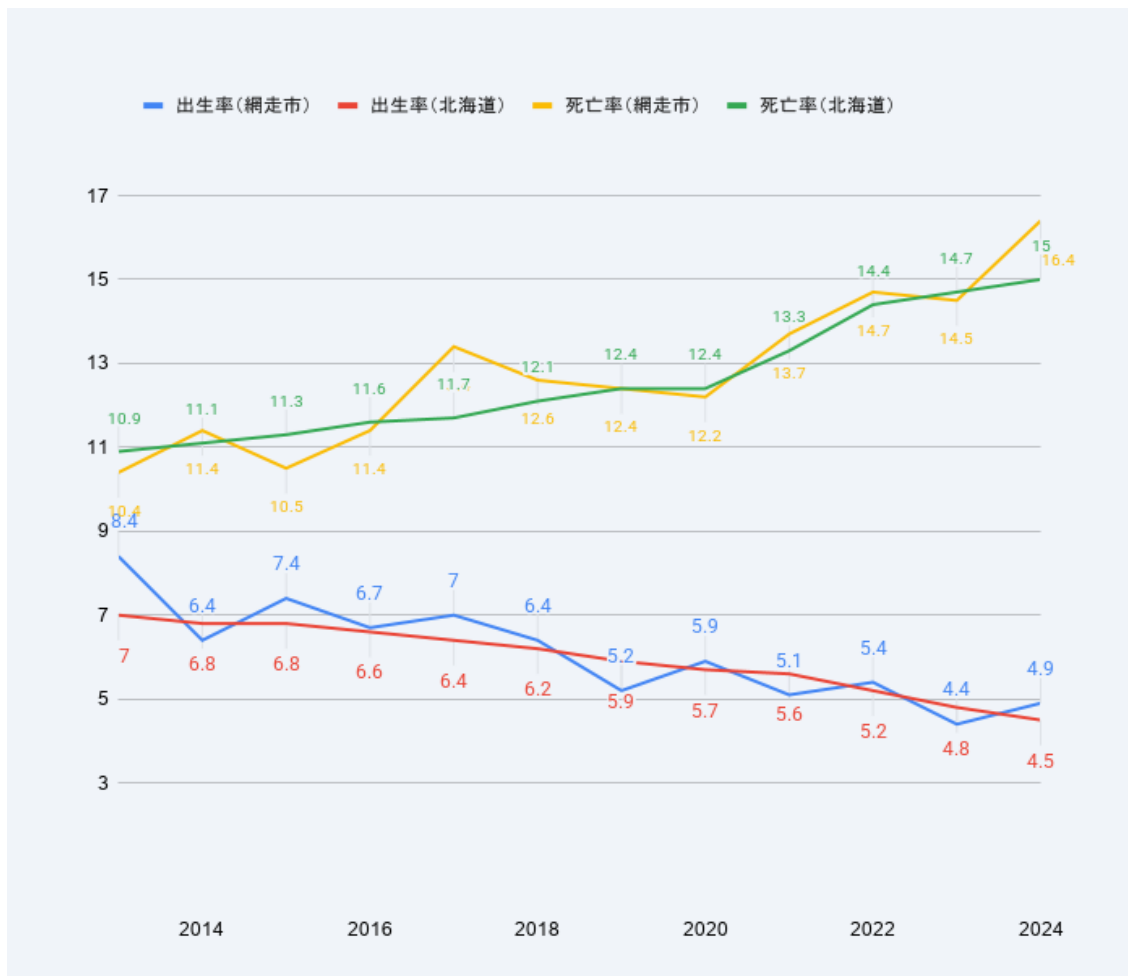
## 5 出生・死亡の状況

■出生数と死亡数の推移



出生は10年間で約半分ほどとなりました。高齢者の増加に伴い、死亡数も増加しています。  
(65歳以上は10年間で1,000人増加)

■出生率と死亡率の推移（北海道と網走市の比較）

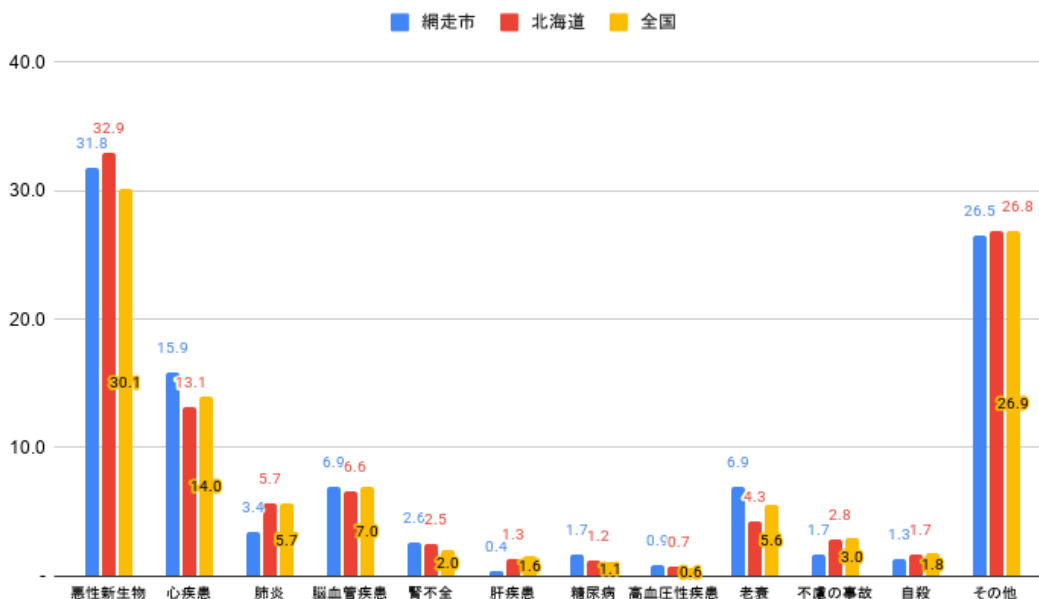


## 6 死因別の死亡割合

(R3)

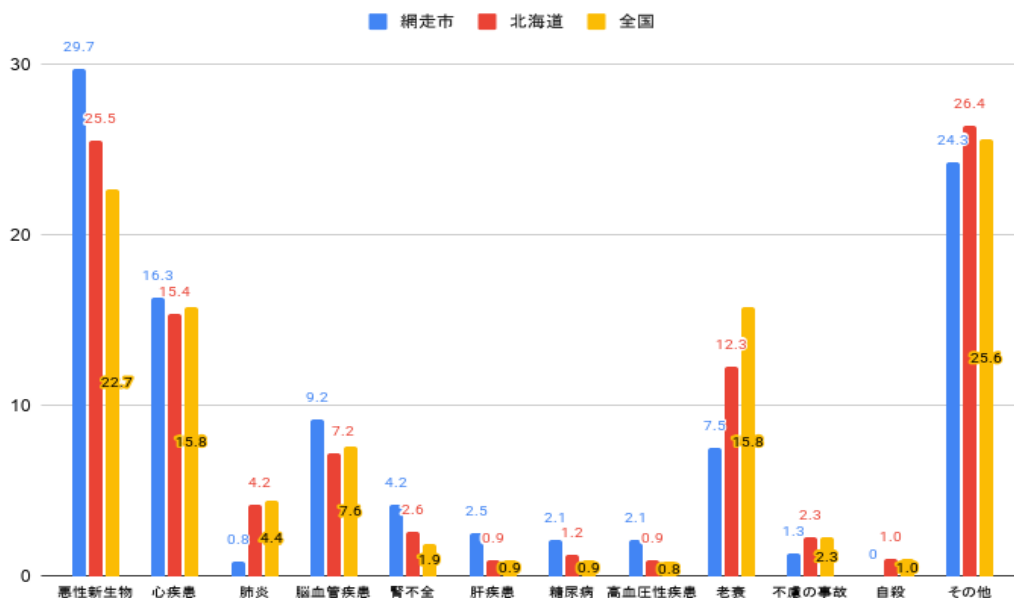
■死因別死亡割合

男性



平成27年のデータでは、北海道・全国と比べて男性のガン・心疾患が突出がみられていましたが、令和3年ではがんは減少、心疾患は横ばいとなっています。一方で前回15%前後の「その他」が、26%を超えています。

女性

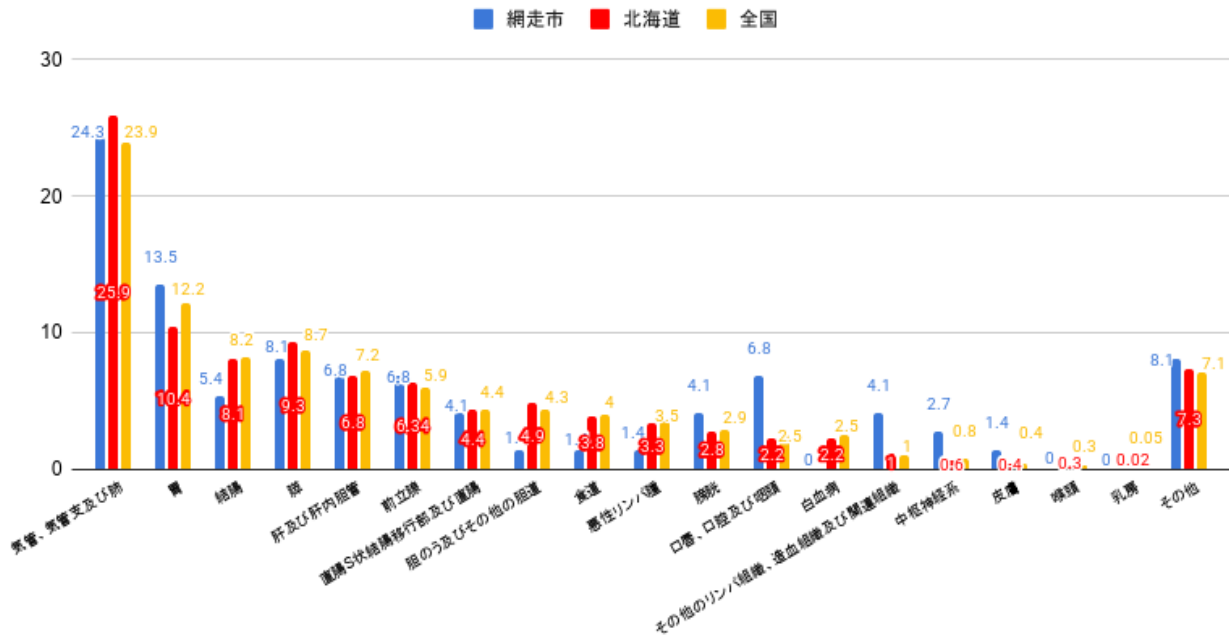


平成27年のデータでは、北海道・全国と比べて女性は脳血管疾患や老衰が多い状況でしたが、令和3年ではガンの多さが目立ちました。脳血管疾患はやや減少しましたが、北海道や全国より多いのは同様です。男性同様に、「その他」は増加がみられました。

## 7 がんの部位別死亡割合

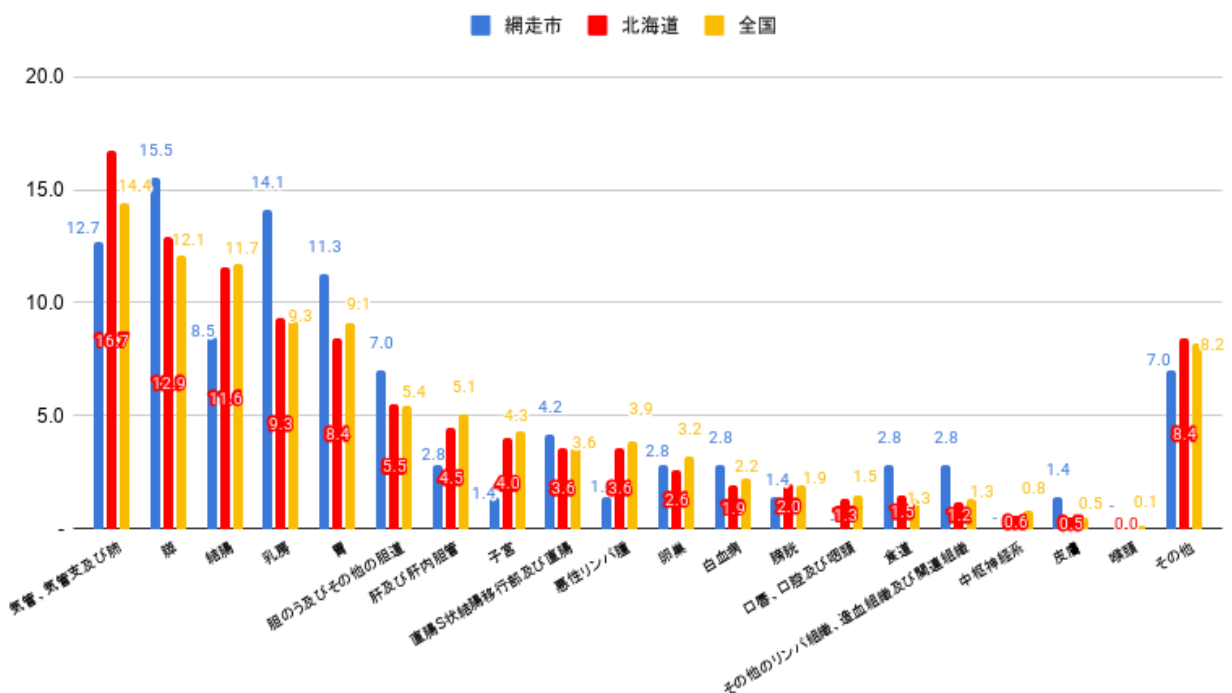
■がんの部位別死亡割合

(R3男)



男性は、気管、気管支及び肺が1番多い状況は同様です。前立腺が減少し、膵臓がやや増加しています。

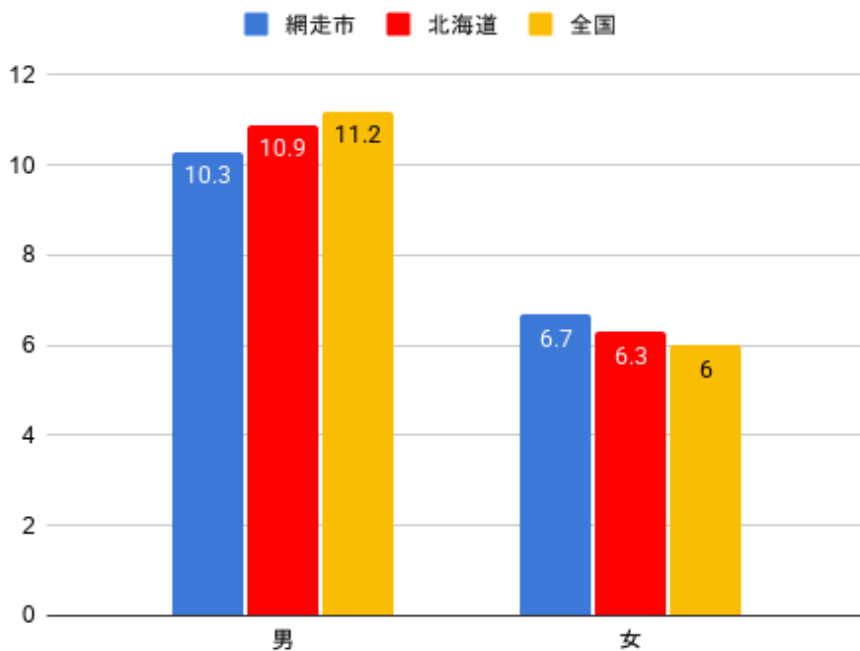
(R3女)



女性では、気管、気管支及び肺は少し減少していますが、1番多い状況は変わりありません。膵臓はやや増加し2番めに多くなっています。結腸は減少し、乳房はやや減少しています。

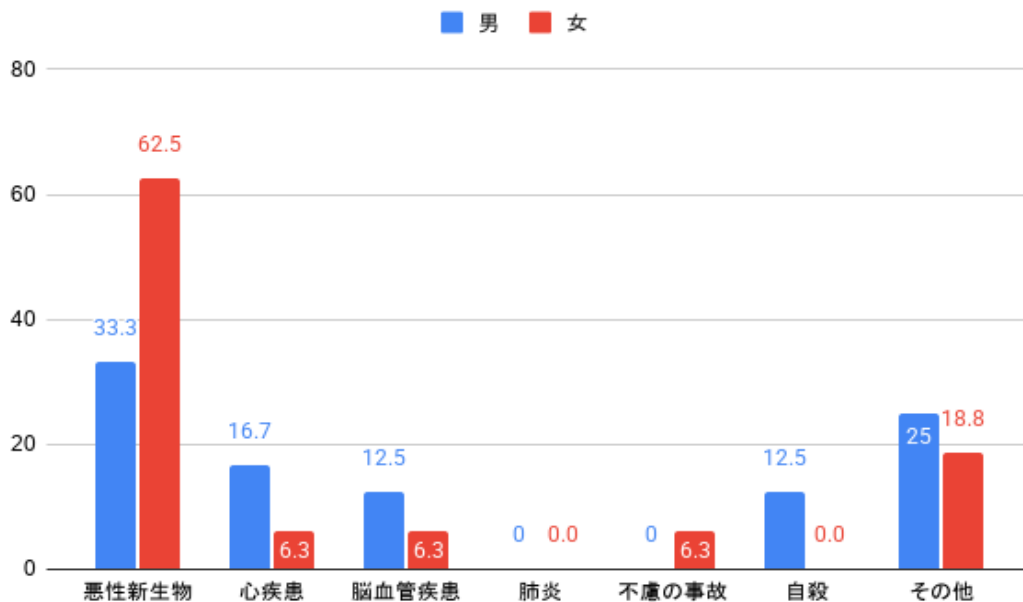
## 8 早世死亡の状況

■早世死亡割合



64歳以下で亡くなる早世死亡では、男性、女性ともに減少がみられました。

■早世死亡の死因別死亡割合



早世死亡は減っていますが、疾患別では、男性のがんは減り、心疾患・脳血管疾患が増えています。女性の若い世代のがん死亡が多くみられました。

## 9 医療の状況

### (1) 疾病大分類医療費の状況

■令和4年 疾病分類（大分類）別医療費（総額）（男女合計）

順位	疾病大分類	総医療費（円）	割合（％）	1件あたりの医療費（円）
1	新生物	486,381,780	19.1	207,059
2	循環器系の疾患	405,775,940	16	47,019
3	筋骨格系及び結合組織の疾患	257,534,490	10.1	46,910
4	内分泌、栄養及び代謝疾患	190,148,420	7.5	26,282
5	精神及び行動の障害	168,602,050	6.6	42,172
6	尿路性器系の疾患	161,862,500	6.4	75,180
7	呼吸器系の疾患	152,971,550	6	30,208
8	消化器系の疾患	148,033,290	5.8	37,477
9	神経系の疾患	132,970,490	5.2	43,899
10	損傷、中毒及びその他の外因の影響	109,010,650	4.3	90,390
11	眼及び付属器の疾患	91,854,980	3.6	23,534
12	皮膚及び皮下組織の疾患	78,682,280	3.1	14,776
13	症状、徴候及び異常臨床検査所見で他に分類されないもの	39,716,510	1.6	31,546
14	感染症及び寄生虫症	34,309,780	1.4	23,167
15	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	9,012,940	0.4	67,261
16	耳及び乳様突起の疾患	8,596,230	0.3	15,773
17	妊娠、分娩及び産じょく	8,093,690	0.3	74,254
18	先天奇形、変形及び染色体異常	1,761,510	0.1	21,223
19	周産期に発生した病態	1,023,890	0	73,135

出典：第3期保健事業実施計画データヘルス計画

疾病大分類医療費の状況では、平成30年と比べ疾病大分類ごとの総医療費はいずれもやや減少がみられ、「新生物」「循環器系の疾患」「筋骨格系及び結合組織の疾患」の順や、割合に大きく変化はありませんでした。

### (2) 疾病小分類医療費の状況

■令和5年疾病細小分類（82分類）別医療費（入院+外来 上位15疾病）

順位	疾病細小分類	件数（件）	医療費（円）	1件当たり医療費（円）	生活習慣病（●）	大分類
1	糖尿病	3,877	133,084,530	34,327	（●）	内分泌
2	関節疾患	2,243	126,463,720	56,382		筋骨格
3	肺がん	206	91,980,390	446,507		新生物
4	慢性腎疾患（透析あり）	166	78,023,140	470,019	（●）	尿路系
5	統合失調症	1,387	72,815,570	52,499		精神行
6	高血圧症	5,432	71,746,280	13,208	（●）	循環器
7	乳がん	309	62,977,540	203,811	（●）	新生物
8	小児科	4378	61,040,900	13,943		
9	不整脈	777	57,449,340	73,937	（●）	循環器
10	骨折	391	53,840,530	137,700		筋骨格
11	大腸がん	259	45,621,680	176,145	（●）	新生物
12	狭心症	341	42,981,390	126,045	（●）	循環器
13	脳梗塞	268	33,490,860	124,966	（●）	循環器
14	うつ病	1,377	31,339,960	22,760		精神行
15	脂質異常症	2,390	31,073,940	13,002	（●）	内分泌

資料：医療保険係（件数・1件あたりの医療費は医療保険データから計算）

疾病小分類医療費の状況では、「糖尿病」の件数は減っていますが、医療費と1件あたり医療費が上昇し、1位となっています。乳がんは件数は横ばいですが医療費が上昇、その他多くの疾病は件数が減少しています。

### (3) 人工透析の状況

■人工透析の状況（対象：国民健康保険の被保険者）

	R2	R3	R4	R5	R6
人工透析患者数（人）	21	20	19	17	20
うち新規開始者（人）	2	6	5	5	7

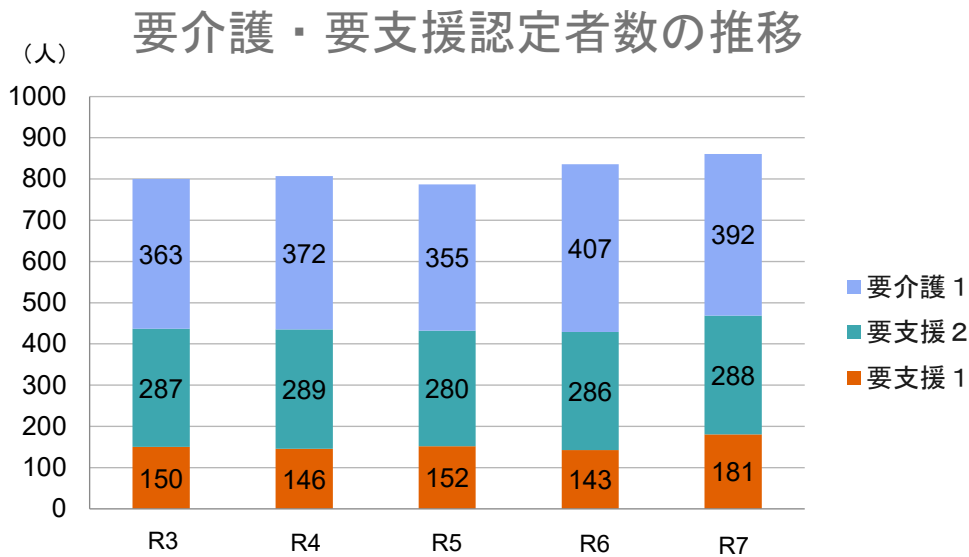
資料：医療保険係

人工透析の患者数は、減少していますが、新規開始者は少なくありません。

## 10 介護の状況

### (1) 要介護・要支援認定者の推移

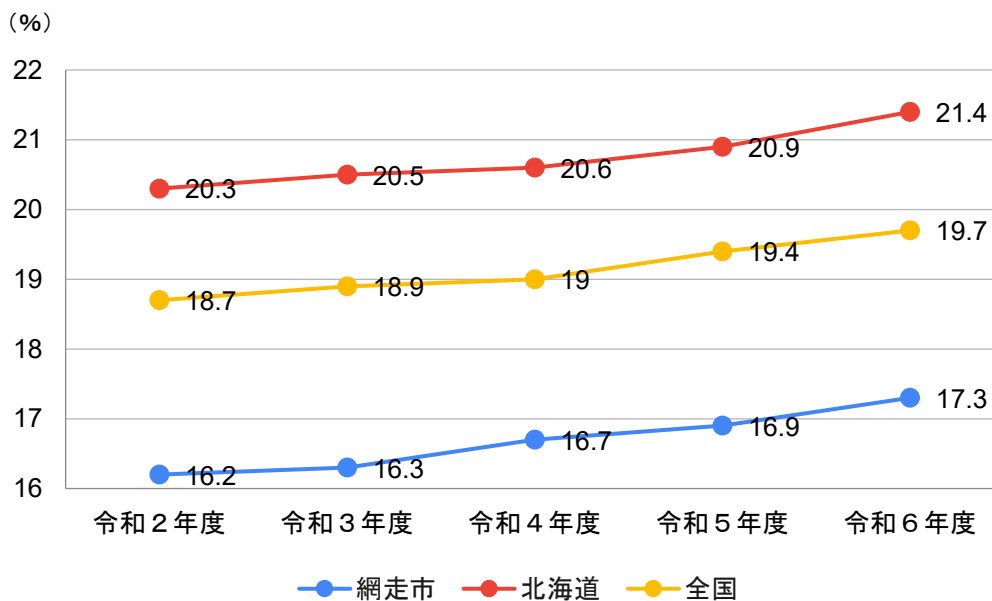
■要介護・要支援認定者数の推移



資料：厚生労働省「地域包括ケア『見える化』システム」より

### (2) 認定率の状況

■認定率の推移

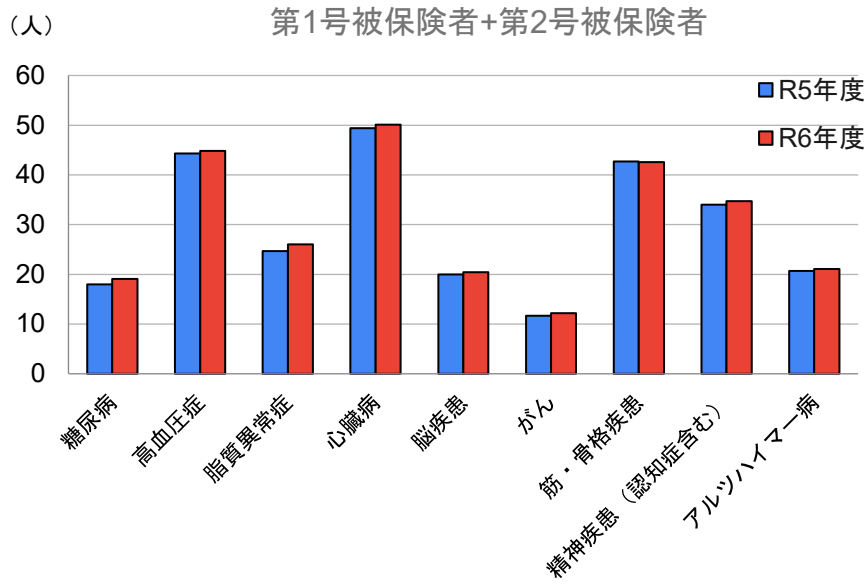


資料：厚生労働省「地域包括ケア『見える化』システム」より

認定率は北海道や国と同様に増加しています。

### (3) 介護認定者の有病状況

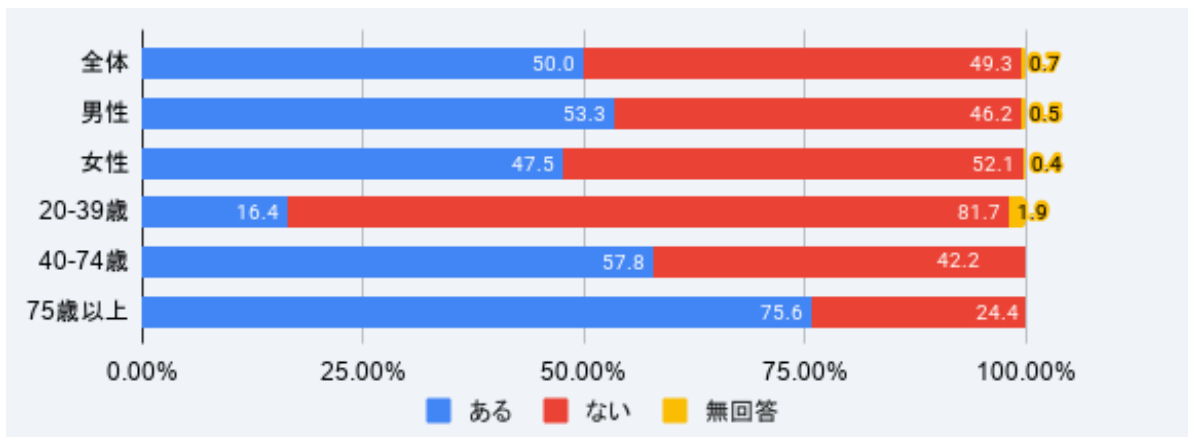
#### ■介護認定者の有病状況



資料：医療保険係（KDB）

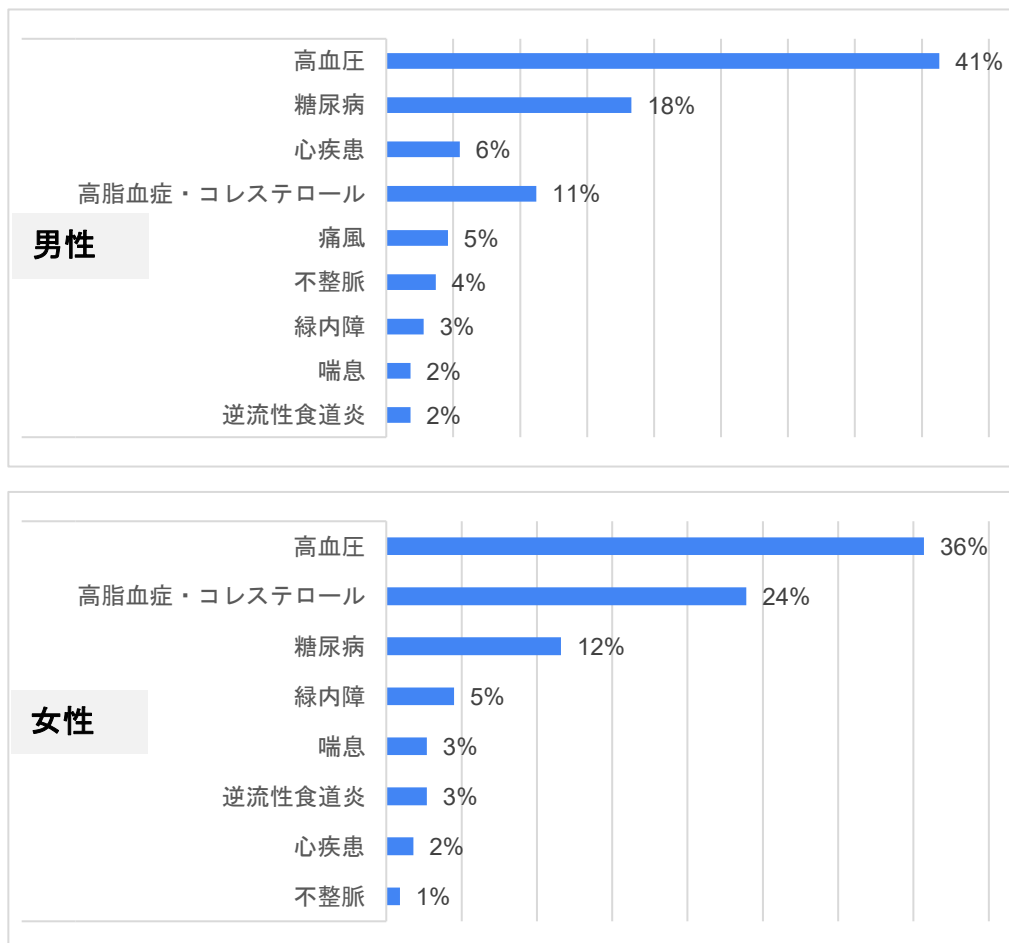
## 1 1 市民の有病状況

○現在かかっている病気や、お薬を飲んでいる病気はありますか



前回調査と同様、回答者の約半数が何らかの病気や、服薬している病気があることがわかっています。また、年齢を増す毎に有病者の割合が増えるのも前回同様の傾向です。

○「ある」と答えた人の病名



男女とも「高血圧」が最も多く、次いで男性は「糖尿病」、女性は「脂質異常(高脂血症・コレステロールと記入)」との記入がみられました。

## 第3章 取組の推進の評価（中間見直しにおける評価と今後の取組）

### ○評価と今後の取組の見方

目標は変えずに第3期プランのまま継続します。目標指標については、今回実施したアンケートや保健事業の結果から得た数値を令和7年の状況へ載せ、下部に評価を文章で載せています。その評価を踏まえ、令和12年の目標を立てています。

## 1 まなびを高め、健康寿命を延伸しよう

### (1) 栄養・食生活

#### ■目標

- ◇塩分を控えます
- ◇朝食は抜かずに、1日3食、食べます
- ◇バランスのよい食事を心がけ、適正体重を維持します



#### ■目標指標

指標	対象	R2 状況	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
味を確認する前にしょうゆなどをかける人	20歳以上	14.8%	11.8%	10.1%	10%未満	網走市「健康に関するアンケート」
朝食をほとんど毎日食べる人	20歳以上	80.9%	89.0%	75.6%	89.0%	網走市「健康に関するアンケート」
1日3食摂る人の割合	20歳以上	78.1%	86.0%	78.8%	86.0%	網走市「健康に関するアンケート」
BMI25以上の人の割合	特定健診受診者	29.3% (平成31年)	28%以下	34.1% (令和6年)	28%以下	KDB

#### ■評価

「味を確認する前にしょうゆなどをかける人」は、4.7%マイナスとなり、減塩の傾向がみられました。「朝食をほとんど毎日食べる人」は5.3%減少、「1日3食摂る人の割合」は0.7%増えたものの、目標達成までは増えませんでした。

BMI25以上の人は4.8%の増加がみられました。新型コロナウイルス感染症流行により「食生活(内容)が悪くなった」と答えた人が4.6%だったため、食生活悪化による影響が一定程度あったものと思われます。食事・栄養面については、妊娠期や乳幼児期、学童期などから高齢期まで継続した周知に取り組みます。

■市の取組〔変更点と追加項目：健康づくりプラン（元計画）に掲載の取組は継続します。変更点や追加項目などを中間見直し版に掲載しています。〕

施策・事業名	取組内容
栄養改善対策（母子／児童・生徒） <b>変更</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○離乳食、幼児食について相談しやすい体制や機会を案内・支援するとともに、3～5か月児健康診査にて離乳食に関する動画を紹介し、動画については、母子手帳アプリによる内容紹介などを行います。</li> <li>○朝ごはんの大切さを伝える資料を小中学校で配布し啓発を図ります。</li> </ul>

施策・事業名	取組内容
栄養改善対策 (成人対策) <b>変更</b>	○広報やホームページを通じて、減塩の必要性や規則正しい食事などについて啓発をはかります。
あばしり健康ポイント (令和7年度開始) <b>追加</b>	○食への意識を高めるため、健康ポイントアプリの利用促進を図ります。

## (2) 運動(身体活動)

### ■目標

◇日常生活で意識してカラダを動かします

### ■目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
週に1回以上運動している人	20歳以上	39.6%	43.6%	36.6%	43.6%	網走市「健康に関するアンケート」
なるべく体を動かすようにしている人	20歳以上	59.7%	65.7%	59.0%	65.7%	網走市「健康に関するアンケート」
あばしり健康カニチョッ筋体操をやったことがある人	20歳以上	19.4%	21.3%	13.2%	21.3%	網走市「健康に関するアンケート」

### ■評価

週に1回以上運動している人、なるべく体を動かすようにしている人、あばしり健康カニチョッ筋体操をやったことがある人の、いずれも減少がみられました。「健康に関するアンケート」で新型コロナウイルス感染症の流行により「運動・身体活動が減った」と答えた人は19.4%だったため、緊急事態宣言などによる運動機会の減少が影響していると考えられます。またカニチョッ筋体操についても、イベントなどでのPR機会が減少し、体験したことのある人が減っていると考えられます。現在は、イベントなども通常に戻っており、今後もPRを続け、体操機会をつくるなど運動習慣のきっかけづくりを推進します。

### ■市の取組(変更点と追加項目)

施策・事業名	取組内容
市民健康プールを活用した健康づくり <b>変更</b>	○健康プールを会場に実施していた、検(健)診事後相談を市役所庁舎(保健センター)で実施します。 ○健康相談や健康教育などあらゆる機会に、健康プールの講座の紹介や利用助成をします。
体組成計の活用 <b>追加</b>	○新規に購入した体組成計を、特定保健指導、健康相談、検診事後相談などに活用し、健康管理、生活習慣病予防に活かします。
すこやかロード*の活用(令和7年9月認定) <b>追加</b>	○気軽に楽しい健康づくりを支援するため認定された「こまば木のひろば」「海川湖道(かわみち)散策・ウォーキングコース」「海川湖道(かわみち)ジョギング・サイクリングコース」の活用をすすめます。
あばしり健康ポイント <b>【再掲】追加</b>	○運動・身体活動への意識を高めるため、健康ポイントアプリの利用促進を図ります。

\*すこやかロードについては、巻末のマップをご参照ください

### (3) 休養、睡眠、こころの健康

#### ■目標

◇良質な睡眠と十分な休養をとります

◇大切な人の悩みに気づき、声をかけます



#### ■目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
いつもとっている睡眠で、「休養が充分にとれている」、「ある程度とれている」と思う人	20 歳以上	75.6%	83.2%	73.6%	83.2%	網走市「健康に関するアンケート」
自分なりの気分転換の方法がある人	20 歳以上	61.5%	71.3%	69.4%	71.3%	網走市「健康に関するアンケート」
日ごろのぐちや悩みなどを話せる人がいる割合	20 歳以上	77.9%	85.7%	80.2%	85.7%	網走市「健康に関するアンケート」
ゲートキーパー研修の開催	市民	開催なし	年1回以上開催	年1回	年1回以上	健康推進課

#### ■評価

いつもとっている睡眠で、「休養が充分にとれている」、「ある程度とれている」と思う人は横ばい、「自分なりの気分転換の方法がある人」「日ごろのぐちや悩みなどを話せる人がいる割合」は増えてきましたが目標までは届いていない状況です。

ゲートキーパー研修は年1回開催を続けており、希望者は多く、関心の高さが窺えます。令和6年度は「こころのサポーター養成講座」も実施しました。引き続き、こころの健康の大切さについて啓発を続けます。

#### ■市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
こども・若者自殺対策連絡会議 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">追加</span>	○こども・若者の自殺対策に取り組むため、こども・若者に関わる部署（学校教育課、教育相談室、子育て支援課、健康推進課）の担当で情報共有を行います。

## (4) アルコール・たばこ

### ■ 目標

◇ アルコールの適量を一人ひとりが理解します

◇ たばこの健康被害について正しく理解します



### ■ 目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
お酒を毎日飲む人の純アルコール量 20g未満の人	20 歳以上	25.0%	27.5%	19.8%	27.5%	網走市「健康に関するアンケート」
喫煙者のうちたばこをやめたい人	20 歳以上	29.1%	32.0%	47.6%	50.0%	網走市「健康に関するアンケート」

### ■ 評価

「お酒を毎日飲む人の純アルコール量 20g 未満の人」は減少が見られましたが、理由は定かではありません。「喫煙者のうちたばこをやめたい人」は大きく増加していました。引き続き、アルコールやタバコの影響について知識の普及をはかるとともに、やめたいと思う人にはやめられるような支援を行います。

### ■ 市の取組

(現在の取組を継続します)

## (5) 歯・口腔

### ■目標

◇むし歯や歯周病予防に努めます

◇加齢による口腔機能の低下に気をつけます



### ■目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
未処置歯と処置歯がある児の割合	1歳6か月児	1.4% (平成31年度)	1.4%以下	1.3%	1.3%以下	歯科健診結果
	3歳児	11.2% (平成31年度)	11.2%以下	10.6%	10.6%以下	
何でもかんで食べることができる	20歳以上	70.2%	77.2%	78.1%	80%以上	網走市「健康に関するアンケート」
かかりつけの歯科医院がある	20歳以上	65.2%	71.7%	51.3%	71.7%	網走市「健康に関するアンケート」

### ■評価

「未処置歯と処置歯がある児の割合」と「何でもかんで食べることができる」については R6 目標を達成しています。「かかりつけの歯科医院がある」については減少がみられました。

アンケート結果から、1日の歯磨きの回数が1回以下より、2回以上の人の方が「何でもかんで食べることができる」と答えた人が多くなっているため、基本的なケアの方法も含め、さらに口腔の状況が改善していくよう歯科保健の普及・啓発に努めます。

### ■市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
母子保健対策・フッ素塗布事業 <b>変更</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハローベビークラブ（母親・両親学級）において、両親を対象に、適切な口腔機能の育成指導を行います。</li> <li>○8か月児健康相談では、子ども用歯ブラシの配布と講話で、う蝕予防に関する知識の普及・啓発を行います。</li> <li>○離乳食教室にて、う蝕予防について、口腔機能やケアに関する講話を行います。</li> <li>○う蝕予防を目的として、保育園にてフッ素洗口を実施します。</li> <li>○子どもに関わる専門職を対象として、歯科医師によるこどもの口腔機能に関する講話を実施します。（令和5年度開始）</li> <li>○妊婦の口腔内の疾病予防、歯周病による胎児へ悪影響の防止、歯科予防への意識の向上を目的に、妊婦歯科健診を実施します。（令和6年度開始）</li> </ul>
成人（高齢者）歯科対策 <b>変更</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定例日健康相談は終了しましたが、随時での健康相談を引き続き実施します。</li> <li>○国保加入の20歳以上と75歳以上の後期高齢者医療加入者に対して、歯科検（健）診の助成を行います。</li> </ul>

## 2 生活習慣病の発症と重症化を防ごう

### (1) がん

#### ■目標

◇がんに対する正しい知識を学びます

◇がんの早期発見に努めます



#### ■目標指標

指標	対象	H31 現状	R6 目標	R6 状況	R12 目標	データ元
がん検診受診率 (市ミニドック検(健)診のみの率)	胃がん 肺がん 大腸がん:40歳以上 子宮がん:20歳以上の女性 乳がん:30歳以上の女性 (市の対象者)	胃がん 7.9% 肺がん 4.4% 大腸がん 5.2% 子宮がん 7.4% 乳がん 11.1% (平成31年度)	各検診 0.5% 上昇 (令和6年)	胃:5.1% 肺:3.7% 大腸:4.1% 子宮:7.5% 乳:10.9%	各検診 0.5% 上昇 (H31現状より+0.5%)	網走市がん検診事業 (5事業)

#### ■評価

ミニドック検診での受診率は、低下しています。令和2年度から新型コロナウイルス感染症の流行が続き、感染予防対策を行いながら検診を実施しましたが、受診者数は落ち込みました。令和6年度にはやや増加が見られましたが、コロナ流行前には戻っていません。

インターネットやコールセンターでの申込などの利便性をはかりつつ、引き続きあらゆる場面で検診の必要性を周知していきますが、国は、「受診率向上に向けて、がん検診受診率をより正確に把握できるよう検討する」との方針を示していることから、今後、職域や個人で検診を受けた人などの把握が進み、より正確な受診率が把握できるようになるものと思われます。

#### ■市の取組(変更点と追加項目)

施策・事業名	取組内容
がん検診受診率の向上 【変更】	○受診率向上と市民の利便性向上にむけて、スマートフォン等を介した受診申し込みなどを実施。 ○国の方針により、住民検診以外でがん検診を受診している人を把握し、受診勧奨などの対策に取り組みます。
子宮頸がん予防接種 【変更】	(令和4年度より積極的勧奨が再開されました) ○ヒトパピローマウイルス(HPV)感染による子宮頸がんを予防するため、ワクチン接種の有効性及び安全性等について理解したうえで接種について判断できるよう情報提供し、HPVワクチン接種を推進します。 ○女性のための健康セミナー(令和6年度開始)を通してHPVワクチンについての理解を深めます。
あばしり健康ポイント 【再掲】追加	○検診受診や、健康的な食生活・運動等への意識を高めるため、健康ポイントアプリの利用促進を図ります。

## (2) 循環器系疾患

### ■ 目標

- ◇正しい生活習慣で血管を大切にします
- ◇身体の異変に気付いて、適切な行動をとります



### ■ 目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
特定健診受診率	40歳～74歳	24.0% (平成31年)	40%* (令和5年)	30.3% (令和6年)	40%	網走市国民健康保険

\*国保データヘルス計画で令和6年分は未策定だったため令和5年の目標を載せました。

### ■ 評価

目標値までは届きませんでしたが、受診率は上昇しました。循環器系疾患の予防のため、引き続き戸籍保険課と連携して受診率の向上に努めます。

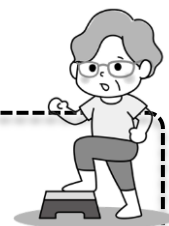
### ■ 市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
健康相談事業(成人) [変更]	○内臓脂肪測定は事業所の事情により終了となりましたが、体組成計などを活用し、生活状況の確認と合わせてメタボリックシンドロームの予防のため、健康相談を実施します。
あばしり健康ポイント 【再掲】 [追加]	○検診受診や、健康的な食生活・運動等への意識を高めるため、健康ポイントアプリの利用促進を図ります。
医療MaaSの活用 [追加]	○看護師を乗せた車両が患者宅前に向き、医師が医療機関にいるままオンライン診療を行う MaaS 車両を特定保健指導や健康相談で活用します。

### (3) 糖尿病

#### ■ 目標

- ◇ 食べ過ぎ・飲み過ぎ、運動不足に注意します
- ◇ 血糖値が高めになったら放置しないで重症化を予防します



#### ■ 目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
特定健診受診率	40 歳～74 歳	24.0% (平成 31 年)	40% (令和 5 年)	30.3% (令和 6 年)	40%	網走市国民健康保険
30 代ファスト健診受診者数	30 歳～39 歳	99 名 (平成 31 年)	150 名	88 名 (令和 6 年)	150 名	健康推進課
BMI25 以上の人の割合	特定健診受診者	29.3% (平成 31 年)	28%以下	34.1% (令和 6 年)	28%以下	KDB
食べ過ぎてしまうと答えた人	20 歳以上	39.2% (令和 2 年)	39.2%以下	32.1%	32.1%以下	網走市「健康に関するアンケート」
お酒を毎日飲む人の純アルコール量 20g未満の人	20 歳以上	25.0% (令和 2 年)	27.5%	19.8%	27.5%	網走市「健康に関するアンケート」
無糖の飲み物より甘い飲み物を多く飲む人	20 歳以上	20.3% (令和 2 年)	20.3%以下	12.8%	12.8%以下	網走市「健康に関するアンケート」

#### ■ 評価

目標指標のうち、「食べ過ぎてしまうと答えた人」「無糖の飲み物より甘い飲み物を多く飲む人」は減少がみられ、目標を達成しました。多くの人が健診を受け、自分の状態を確認し、生活を改善して、糖尿病を予防できるよう引き続き勧奨していきます。

#### ■ 市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
健康相談事業(成人) 【再掲】 <b>変更</b>	○内臓脂肪測定は事業所の事情により終了となりましたが、体組成計などを活用し、生活状況の確認と合わせてメタボリックシンドロームの予防のため、健康相談を実施します。
あばしり健康ポイント 【再掲】 <b>追加</b>	○検診受診や、健康的な食生活・運動等への意識を高めるため、健康ポイントアプリの利用促進を図ります。
医療MaaS の活用 【再掲】 <b>追加</b>	○看護師を乗せた車両が患者宅前に向き、医師が医療機関にいるままオンライン診療を行う MaaS 車両を特定保健指導や健康相談で活用します。

### 3 オールあばしりで健康づくり

#### (1) 親子の健康づくり

##### ■目標

- ◇親子一緒に健康づくりに励みます
- ◇子育ての悩みを抱え込まず相談します



##### ■目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
BMI 25以上妊婦の場面指導率	妊婦	5.1% (平成 31 年)	100% (令和6年)	100% 医療機関にて実施	100%	網走市「母子手帳交付時他」
産後ケア事業の利用率	産後の女性	26.1% (平成 31 年)	40% (令和6年)	76.4% (令和6年)	76.4%以上	網走市「産後ケア事業」
健診時の子育てアンケートにて「感情的に怒鳴った」「しつけの行きすぎがあった」など虐待項目に1つでも○をつけた親	子育て中の親	22.9% (平成 31 年)	20%以下 (令和6年)	21.5% (令和6年)	20.0%以下	乳幼児健診「子育てアンケート」

##### ■評価

目標指標のうち「BMI 25以上妊婦の場面指導率」「産後ケア事業の利用率」は達成できています。中でも産後ケアは8割を超える利用があった年もあり、浸透してきています。健診時のアンケートでの虐待項目に○をつけた割合は横ばいでした。引き続き、家庭訪問や健診、相談を通して、妊娠中から切れ目のない支援を継続し、虐待予防に努めます。

##### ■市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
妊婦健康診査【再掲】 変更	○妊婦の口腔内の疾病予防、歯周病による胎児へ悪影響の防止、歯科予防への意識の向上を目的に、妊婦歯科健診を実施します。（令和6年度開始）
産後ケア事業 変更	○母親自身がセルフケア能力を育み、母子の愛着形成を促し、母子とその家族が健やかな育児ができるよう支援することを目的に、新たなメニューも追加して実施します。
5歳児健康診査（令和7年度開始） 追加 5歳児健康相談（健診事後相談） 変更	○子どもの特性を早期に発見し適切な支援を行うとともに、生活習慣や育児に関する指導を通して、幼児の健康保持と増進を図ります。また、保護者が健康や子育てに関する不安を解消し、安心して就学に臨めるよう支援することを目的に健診・相談を実施します。
乳幼児教室 変更	○離乳食教室をはじめ、ユカリエ*広場など子育て中の親の孤立を防ぐための事業を継続して実施します。

\*ユカリエ：子育て世代包括支援センター

## (2) 感染症予防対策の推進

### ■目標

◇感染症に対する正しい知識を獲得します

◇ワクチンで予防できる感染症はワクチン接種で予防します



### ■目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R6 状況	R12 目標	データ元
各予防接種の接種率	乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・四種混合 88.7-109.9%</li> <li>・B型肝炎 90.6-91.1%</li> <li>・BCG 89.7%</li> <li>・ヒブ 83.7-95.1%</li> <li>・小児用肺炎球菌 89.7-104.9%</li> <li>・麻疹・風疹 98.5-104.9%</li> <li>・水痘 102.5-106.4% (平成31年)</li> </ul> ※ロタは令和2年10月開始	95%以上 (令和6年)	<ul style="list-style-type: none"> <li>四種⇒五種 移行期につき比較できず</li> <li>・B型肝炎 95.2-108.9%</li> <li>・BCG 99.3%</li> <li>・ヒブ⇒五種</li> <li>・小児用肺炎球菌 97.2-108.2%</li> <li>・麻疹・風疹 96.3-96.5%</li> <li>・水痘 98.6-100.7%</li> <li>・ロタ 99.3-105.5%</li> </ul>	95%以上	網走市「予防接種事業」

※接種率は回数により割合が異なるため幅を持った表示とする

### ■評価

四種混合は五種混合への移行期間となっていたため集計はできませんが、その他の予防接種は目標を達成できています。今後も各予防接種についての情報提供やスケジュール説明を行い、接種を推進します。

### ■市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
小児の予防接種 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">変更</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○小児に対して、日本脳炎、B型肝炎、五種混合、小児用肺炎球菌、麻しん風しん混合、ロタ、水痘、二種混合、子宮頸がんの各ワクチンの接種を行います。</li> <li>○6か月～高校3年生を対象に任意となっているインフルエンザ予防接種を勧奨するため、予防接種費用を助成します。</li> <li>○乳児のRSウイルス感染症予防のため、妊婦RSウイルスワクチン接種を行います。(令和8年度開始)</li> </ul>
高齢者の予防接種 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">変更</span>	○新たに定期接種となった带状疱疹ワクチン、新型コロナウイルスワクチン接種について、対象者へ情報提供を行い、接種を推進します。
任意予防接種 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">変更</span>	○50歳以上の希望者へ带状疱疹ワクチンの任意接種を行います。(令和5年度開始)

施策・事業名	取組内容
結核予防事業 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">変更</span>	○結核の早期発見と早期治療を図るため、ミニドックの肺がん検診と併用で胸部 X 線間接撮影・CT 肺がん検診で結核検診を実施します。
感染症予防対策 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">変更</span>	○感染症に関する最新の知見を踏まえた予防対策について、講演会等を通じて、広く市民に周知します。 ○市民からの相談等に適切に対応できるよう、最新の知見や情報の収集に努めます。

### (3) 高齢者の健康づくり

#### ■ 目標

◇低栄養や活動不足に注意し、ロコモ、フレイルを予防します

#### ■ 目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
なるべく体を動かすようにしている人	65 歳以上	75.9% (令和2年)	75.9%以上 (令和6年)	75.3%	75.9%以上	網走市「健康に関するアンケート」

#### ■ 評価

65 歳以上の「なるべく体を動かすようにしている人」は横ばいでした。コロナ禍により運動・身体活動が少なくなった人もみられましたが、65 歳以上の人は横ばいだったのは、特別な「運動」よりウォーキングなどの1人でもできるものの継続や、日頃からの心がけによるものと考えられます。

#### ■ 市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
高齢者の予防接種 [変更]	○新たに定期接種となった帯状疱疹ワクチン、新型コロナウイルスワクチン接種について、対象者へ情報提供を行い、接種を推進します。
高齢者ふれあいの家 [変更]	○令和7年4月現在、市内13か所に開設され、ボランティア団体の創意工夫により多くの高齢者が楽しく過ごしています。
栄養改善対策（高齢者対策） [変更]	○高齢者の健康と栄養バランスの学びを目的とした「シニア料理教室」を開催します。
あばしり健康ポイント 【再掲】 [追加]	○健康的な食生活・運動等への意識を高めるため、健康ポイントアプリの利用促進を図ります。
高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 [変更]	○後期高齢者が健康に過ごしていけるよう、介護福祉課、戸籍保険課、健康推進課が連携して一体的に事業に取り組みます。ふれあいの家や老人クラブへフレイル予防の知識を普及するポピュレーションアプローチと、糖尿病性腎症予防のための働きかけを行うハイリスクアプローチを行っています。

## 4 プラットホーム強化で元気なあばしり

### (1) 地域に根ざした健康づくり

#### ■目標

◇健康づくりで地域づくりを進めよう

#### ■目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
あばしり健康カニチョツ筋体操を知っている人	20歳以上	61.7% (令和2年)	67.9% (令和6年)	45.9%	67.9%	網走市「健康に関するアンケート」

#### ■評価

「あばしり健康カニチョツ筋体操を知っている人」は令和2年より15%ほど低下しています。令和2年からの新型コロナウイルス感染症の流行により、イベントなどでの体操のPR機会の減少が要因と考えられます。現在は、イベントなども通常に戻っており、今後も体操の周知に努め、運動習慣のきっかけづくりを推進します。

#### ■市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
あばしり健康ポイント 【再掲】 <b>追加</b>	○健康的な食生活・運動等への意識を高めるため、健康ポイントアプリの利用促進を図ります。 ※「あばしり健康マイレージ」は健康ポイントへ変わりました
すこやかロードを活用した健康づくり【再掲】 <b>追加</b>	○気軽に楽しい健康づくりを支援するため認定された「こまば木のひろば」「海川湖道（かわみち）散策・ウォーキングコース」「海川湖道（かわみち）ジョギング・サイクリングコース」の活用をすすめます。
地域医療講演会の開催	○医療や健康についての講演会を開催し、市民の健康意識の醸成を図ります。

## (2) デジタル化による継続的な健康管理体制の強化

### ■目標

◇健康状態を継続的にチェックし、暮らし方を考え、行動します

### ■目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
PHR 利活用への対応	網走市・関係機関	未実施 (令和2年)	国・道の動向を踏まえて適切に対応 (令和6年)	未実施	国・道の動向を踏まえて適切に対応	—

### ■評価

デジタル化の新たな取り組みとして、看護師を乗せた車両が患者宅前に行き、医師は医療機関にいるままオンライン診療を行う医療 MaaS を導入したり、従来の紙のポイントカードに加えスマホアプリを使用するあばしり健康ポイント「あばしり Walk+」を導入し、体重、血圧、歩数などを記録するなど、自分の健康管理などの ICT 化を少しずつ進めています。

一方で、デジタル媒体にふれる機会が多くなり、こどものメディア使用が1日2時間を超える割合が、令和5年度と6年度の5才児健康相談で44%となっています。また、大人のスマートフォン・タブレット使用時間も2時間以上の方が52.5%となっており、長時間の使用による様々な影響が懸念されるため、使用の注意などの周知も必要となっています。

### ■市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
ICT の活用による市民の利便性向上 <b>変更</b>	○受診率向上と市民の利便性向上にむけて、健康診査事業等のインターネット受付を実施しています。
オンラインによる各種相談対応等の推進 <b>変更</b>	○市民の利便性向上のため、オンラインによる健康相談を継続します。
医療MaaS によるオンライン診療【再掲】 <b>追加</b>	○看護師を乗せた車両が患者宅前に出向き、医師が医療機関にいるままオンライン診療を行う医療MaaS の活用を推進します。
あばしり Walk+ (あばしり健康ポイント)【再掲】 <b>追加</b>	○健康的な食生活・運動等への意識を高めるため、健康ポイントアプリの利用促進を図ります。
デジタル媒体の使用についての啓発 <b>追加</b>	○乳幼児健康診査などで、デジタル媒体の使用についての資料を配布し保護者へ説明します。 ○広報誌などのコラムで広い年代へ健康への影響を周知します。

### (3) 保健・医療・福祉の融合と地域医療の確保・充実

#### ■目標

◇保健・医療・福祉の融合で健康都市づくりを実現しよう

◇市民・関係機関・行政の協働で、地域医療を守ろう



#### ■目標指標

指標	対象	R2 現状	R6 目標	R7 状況	R12 目標	データ元
救急搬送のうち「軽症」の件数	市民	33.4% (平成 31 年度)	33.4%以下 (令和6年度)	34.1% (令和6年)	33.4%以下	消防署
開業医新規開設数	網走市内	2 件 (令和2年)	3 件 (~令和6年)	4件 (~令和6年)	5 件以上	健康推進課
看護師・薬剤師確保対策支援事業の対象者数	事業者	59 名 (平成 31 年度)	50 名以上 (令和6年度)	39 名 (令和6年)	50 名以上	健康推進課

#### ■評価

「救急搬送のうち「軽症」の件数」は横ばいでした。24 時間電話健康相談サービスに、チャットボット機能を追加し、今後も受診に迷う場合などの相談活用を周知していきます。「開業医新規開設数」は令和7年度まで 4 件で、少しずつですが順調に開設されています。市内の開業医の高齢化が今後も進みますので、引き続き開業医の誘致を進めます。「看護師・薬剤師確保対策支援事業の対象者数」は減少しています。少子化の影響もあるものと考えられますが、今後も医療機関と連携し進めていきます。

#### ■市の取組（変更点と追加項目）

施策・事業名	取組内容
24 時間電話健康相談サービス事業【再掲】 変更	○市民の健康や医療、育児等の不安解消を図るとともに、救急医療及び救急車の適正利用とコンビニ受診の抑制を図るため、電話による 24 時間相談窓口・チャットボット（通称：あばしり健康ダイヤル 24）対応を行います。（チャットボット追加：令和 4 年度）
職業紹介事業 看護職復職支援金追加	○人材確保の一助となるよう、看護職、介護職の職業紹介事業を実施します。（令和 6 年度開始） ○看護職復職支援金により、看護職の復職を支援します。（令和 6 年度開始）



# 資料編



# 1. アンケート調査結果

## 1. 調査の概要

### (1) 目的

このアンケート調査は、網走市民の皆様の生活状況や、健康への関心を反映した「第3期健康づくりプラン」の中間見直しをするために実施しました。

### (2) 調査概要

調査対象者	20歳以上の市民の方
調査期間	令和7年11月から12月
調査方法	郵送による配布、郵送による回収と、Googleフォームによる回答
配布数回収状況	配布票数1,194票／回収票数454（郵送301・フォーム153）回収率38.0%

### (3) 報告書の見方

- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位または3位で四捨五入したものです。データの一部は、無回答を除いて集計、グラフ化している部分があります。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 本文中の設問の選択肢について、長い文は簡略化している場合があります。

## 2. アンケート結果

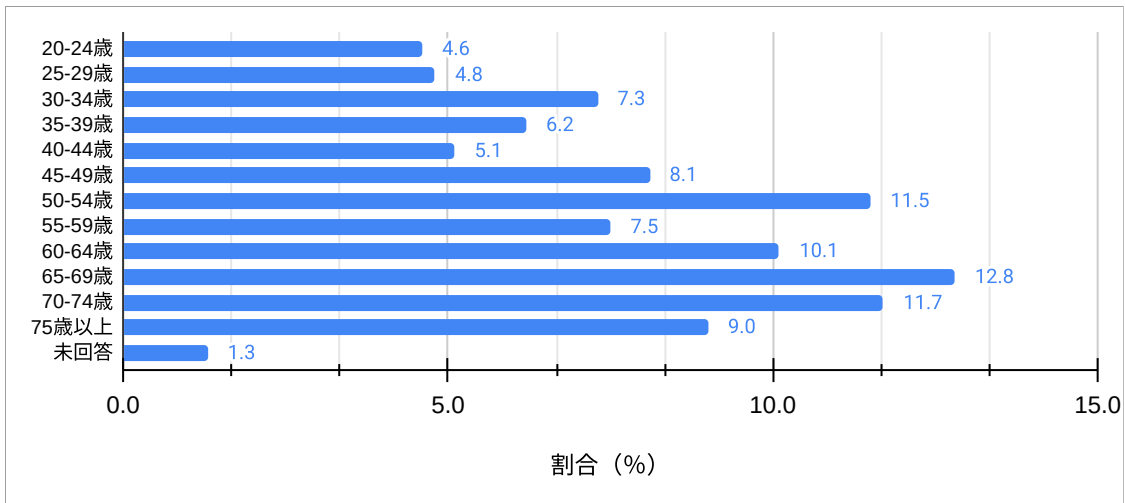
### (1) あなた自身のことについて

問1 性別と年齢をお答えください

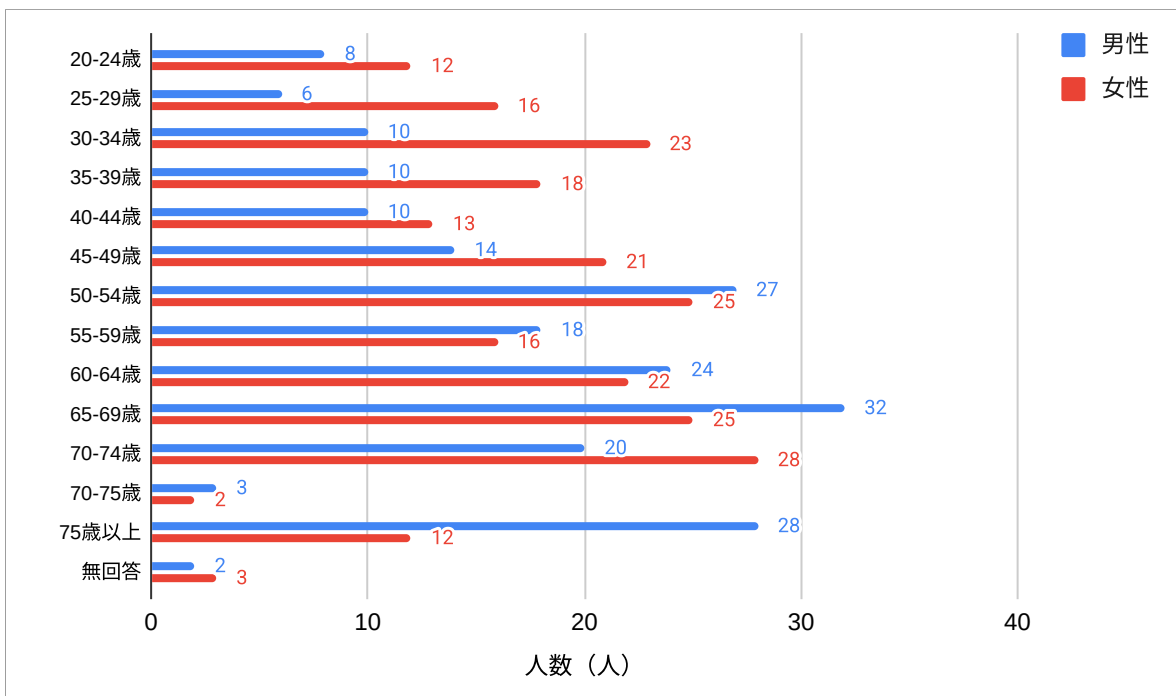
#### 【性別】

性別	人数（人）	割合（%）
男	212	46.7
女	236	52
回答しない	2	0.4
空欄（無回答）	4	0.9
合計	454	100

【年齢】

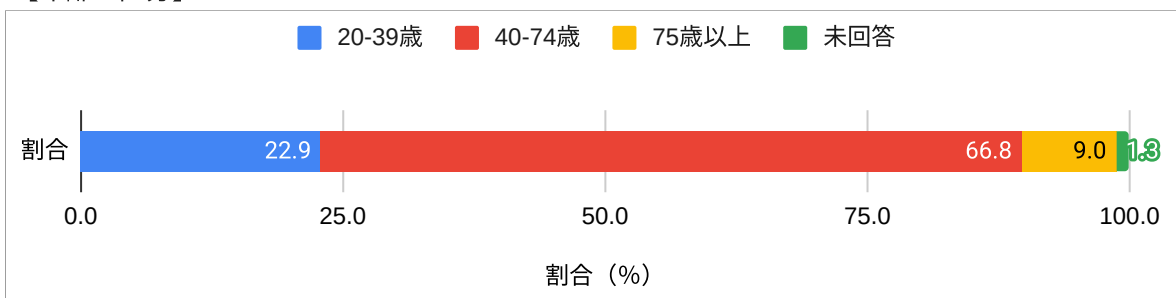


男女とも50歳以上の層が、調査の主要な回答者層であることが分かります

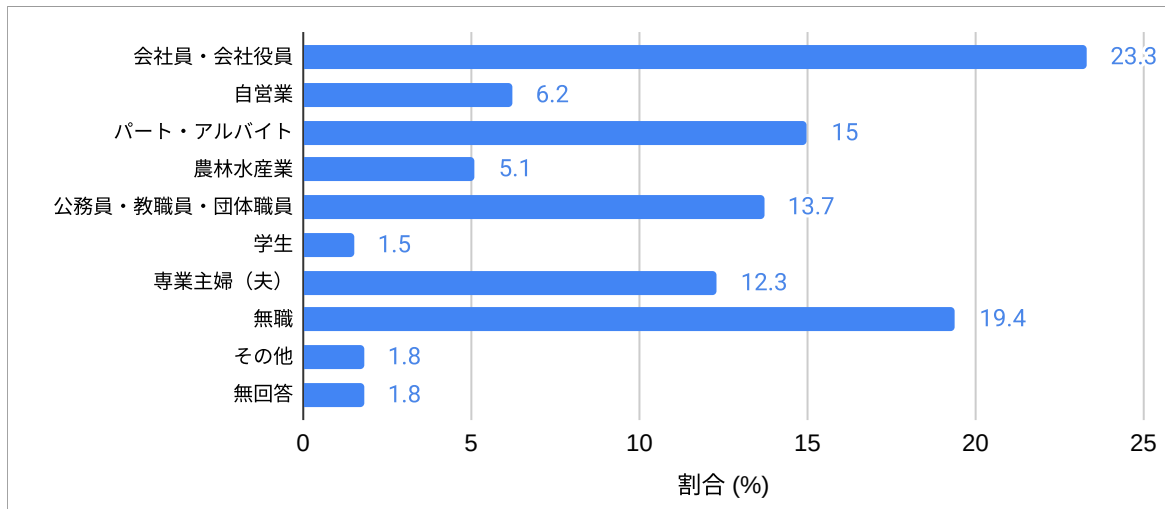


年齢層によって男女比に違いが見られます

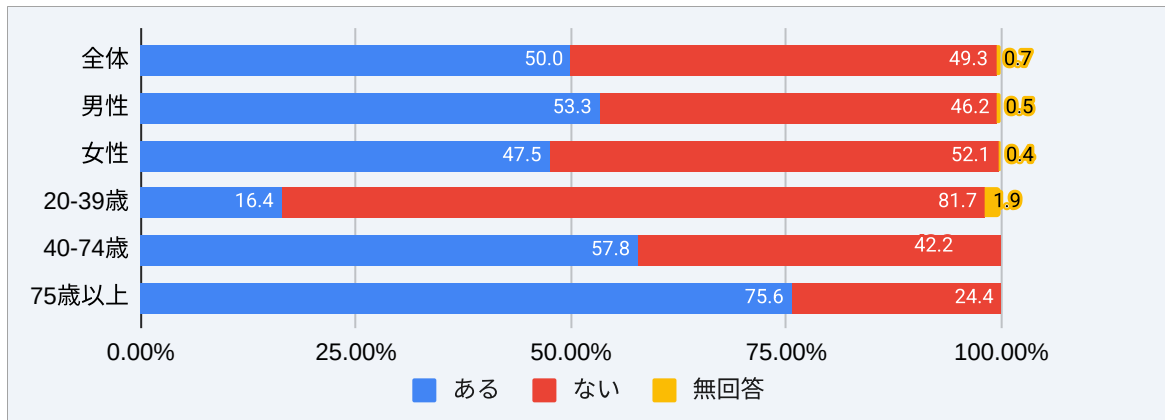
【年齢3区分】



問2 ご職業は次のどれにあてはまりますか



問3 現在かかっている病気や、おくすりを飲んでいる病気はありますか

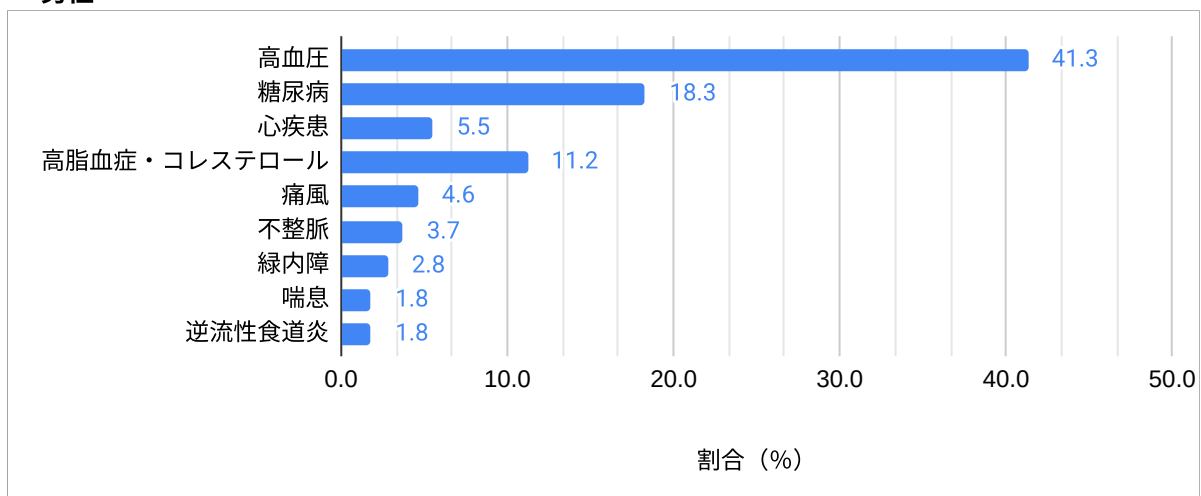


男女ともに約半数が何らかの病気を抱えていることがわかります  
 病気を持っている割合は、男性の方が約6ポイント高くなっています

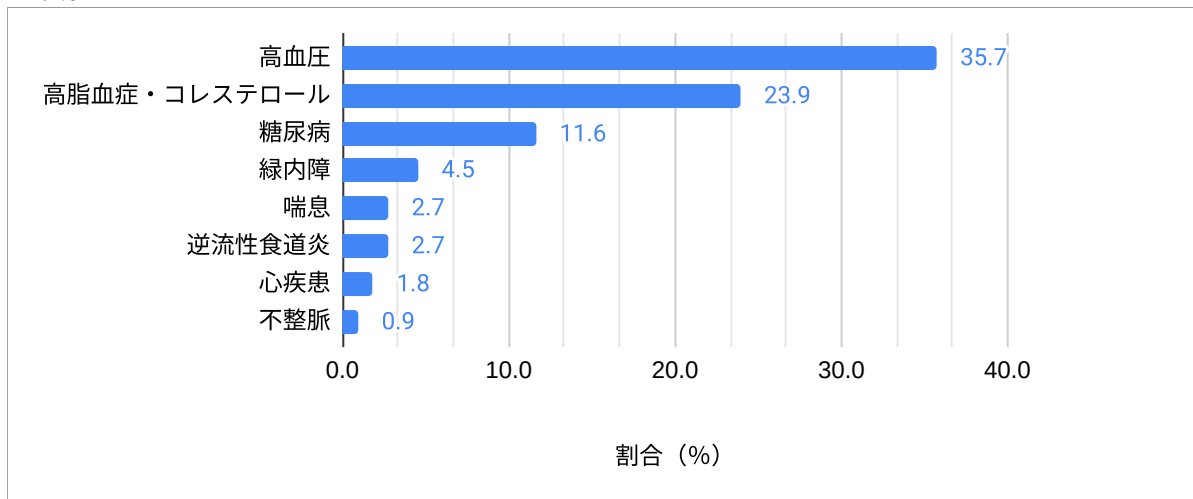
男女ともに「高血圧」が圧倒的に多くなっています  
 メタボリックシンドロームに関連する生活習慣病が男女ともに深刻な状況で、  
 男性は高血糖（糖尿病）や高尿酸（痛風）の傾向が強く、  
 女性は脂質異常（高脂血症・コレステロール）の傾向が強くみられます

「ある」と回答した人のみ【病名】

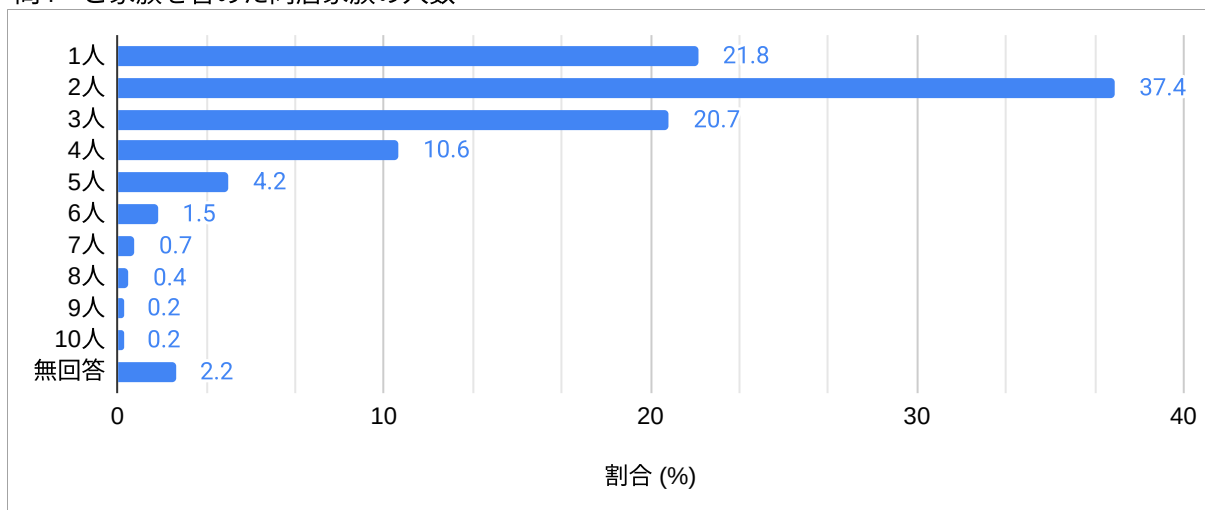
男性



## 女性



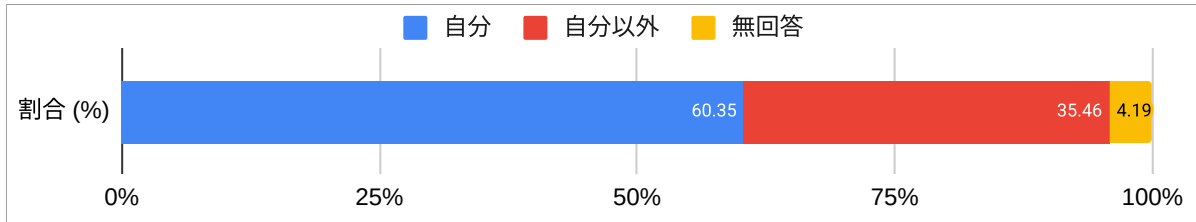
## 問4 ご家族を含めた同居家族の人数



最も多いのは「2人暮らし」です

(2) 食生活について

問5 ご家庭で普段の食事を用意する人はどなたですか



問6 1日の食事回数と朝食についてあてはまるものはどれですか

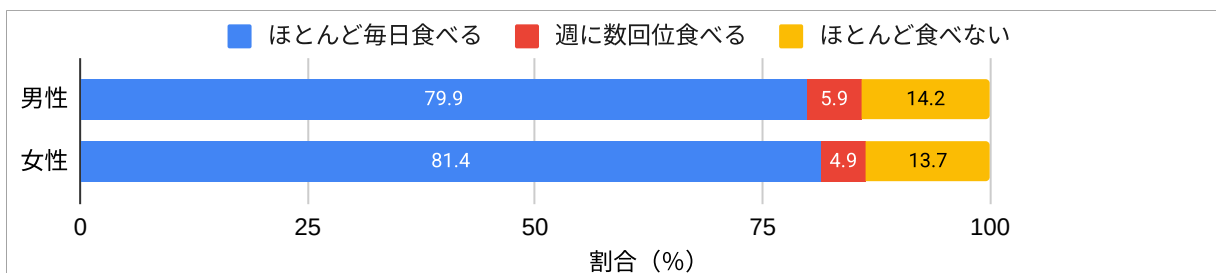
【男女別 1日の食事回数】

性別	3回 (人数)	3回 (割合)	2回 (人数)	2回 (割合)	1回 (人数)	1回 (割合)
男性	155	75.2%	45	21.8%	5	2.4%
女性	188	82.1%	37	16.2%	3	1.3%
合計	343	78.8%	82	18.9%	8	1.8%

男女ともに「3回」が圧倒に多くなっています

【男女別 朝食の有無】

性別	朝食の有無	回答数	割合 (%)	性別	朝食の有無	回答数	割合 (%)
男性	ほとんど毎日食べる	163	79.9%	女性	ほとんど毎日食べる	184	81.4%
	週に数回位食べる	12	5.9%		週に数回位食べる	11	4.9%
	ほとんど食べない	29	14.2%		ほとんど食べない	31	13.7%
	合計	204	100%		合計	226	100%



問7 次のような食習慣はありますか

1 野菜の摂取が少ない

回答	人数	割合 (%)
はい	158	34.8
いいえ	291	64.1
未記入	5	1.1

2 味を確認する前にしょうゆなどをかける

回答	人数	割合 (%)
はい	46	10.1
いいえ	404	89.0
未記入	4	0.9

3 油っこいものを好む

回答	人数	割合 (%)
はい	121	26.7
いいえ	329	72.5
未記入	4	0.9

4 間食が多い

回答	人数	割合 (%)
はい	149	32.8
いいえ	301	66.3
未記入	4	0.9

## 5 早食い

回答	人数	割合 (%)
はい	200	44.1
いいえ	251	55.3
未記入	3	0.7

## 6 食べすぎてしまう

回答	人数	割合 (%)
はい	144	31.7
いいえ	305	67.2
未記入	5	1.1

## 7 無糖の飲み物より、甘い飲み物を多く飲む

回答	人数	割合 (%)
はい	58	12.8
いいえ	392	86.3
未記入	4	0.9

## 8 夜遅くに食べてしまう

回答	人数	割合 (%)
はい	121	26.7
いいえ	329	72.5
未記入	4	0.9

## 9 栄養のバランスが悪い

回答	人数	割合 (%)
はい	126	27.8
いいえ	324	71.4
未記入	4	0.9

## 10 欠食することがある

回答	人数	割合 (%)
はい	102	22.5
いいえ	347	76.4
未記入	5	1.1

## 11 インスタント食品をよく食べる

回答	人数	割合 (%)
はい	34	7.5
いいえ	417	91.9
未記入	3	0.7

## 12 食事代わりにお菓子を食べる

回答	人数	割合 (%)
はい	30	6.6
いいえ	420	92.5
未記入	4	0.9

## 13 お弁当や惣菜を買うことが多い

回答	人数	割合 (%)
はい	126	27.8
いいえ	325	71.6
未記入	3	0.7

### (3) 身体活動・運動について

#### 問8 普段の身体活動について

##### 1 なるべく体を動かすようにしている

回答	人数	割合 (%)
はい	268	59.0
いいえ	182	40.1
未記入	4	0.9

##### 2 普段運転している

回答	人数	割合 (%)
はい	345	76.0
いいえ	108	23.8
未記入	1	0.2

##### 「はい」 3 近いところは車を使わず歩くようにしていると回答した人

回答	人数	割合 (%)
はい	114	33.0
いいえ	223	64.6
未記入	8	2.3

##### 4 スーパーなどの駐車場では店舗から遠い位置に駐車

回答	人数	割合 (%)
はい	97	28.1
いいえ	240	69.6
未記入	8	2.3

##### 5 歩数計を利用している

回答	人数	割合 (%)
はい	126	27.8
いいえ	323	71.1
未記入	5	1.1

##### 6 同年代の同性と比べた歩く速さ

回答	人数	割合 (%)
速い	108	23.8
普通	272	59.9
遅い	68	15.0
未記入	6	1.3

##### 7 カニチョッ筋体操を知っている

回答	人数	割合 (%)
はい	207	45.6
いいえ	244	53.7
未記入	3	0.7

##### 8 カニチョッ筋体操をやったことがある

回答	人数	割合 (%)
はい	60	13.2
いいえ	391	86.1
未記入	3	0.7

「知っている」と回答した人のうち、実際に「やったことがある」人は、60人（207人中）で、約29%です

##### 9 定期的に運動している

回答	人数	割合 (%)
はい	189	41.6
いいえ	262	57.7
未記入	3	0.7

全回答者のうち

週1回以上運動する人 116人 (25.6%)

「はい」と答えた人

運動の頻度	人数	割合 (有効回答ベース)
毎日・ほぼ毎日	25	13.2
週5~6回	32	16.9
週3~4回	64	33.9
週1~2回	45	23.8
月1回程度以下	3	1.6
その他	4	2.1
無回答	16	8.5
合計	189	100

「はい」と答えた人

運動の内容	人数	割合 (%)
ウォーキング、散歩	66	34.9
体操、ラジオ体操	29	15.3
筋トレ	22	11.6
ランニング	15	7.9
ストレッチ	8	4.2
ヨガ	6	3.2
ゴルフ	5	2.6
水泳	5	2.6
卓球	3	1.6
エアロビ	3	1.6
ピラティス	1	0.5
野球、ソフトボール	0	0
テニス	2	1.1
サッカー	0	0
バドミントン	2	1.1
パークゴルフ	2	1.1
バレーボール	4	2.1
バスケ	1	0.5
水中歩行	2	1.1
ゲートボール	1	0.5
その他	12	6.3

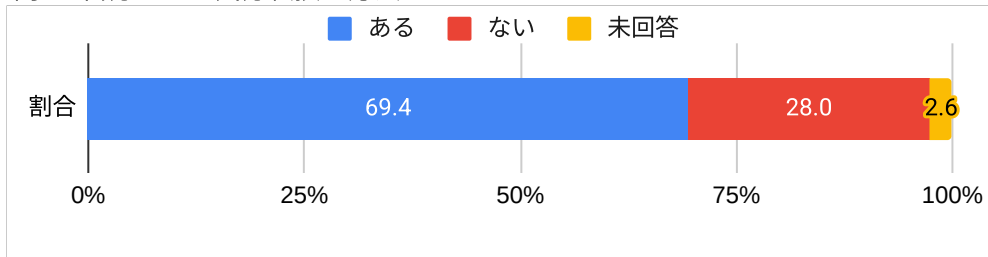
「いいえ」と答えた人

運動していない理由 (複数回答)

運動していない理由	人数	割合% (記入者ベース)
忙しいから	105	40.7
時間がない	105	40.7
面倒だから	95	36.8
疲れている	81	31.4
きっかけがない	78	30.2
運動が好きではない	69	26.7
体の痛み	58	22.5
けが	58	22.5
体調不良	58	22.5
特に理由はない	48	18.6

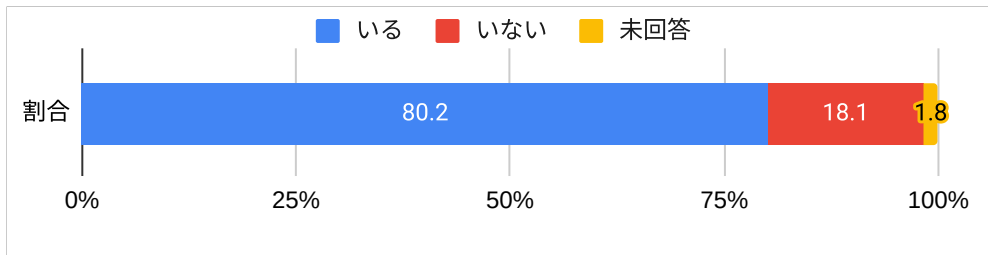
(4) こころの健康について

問9 自分なりの気分転換の方法はありますか



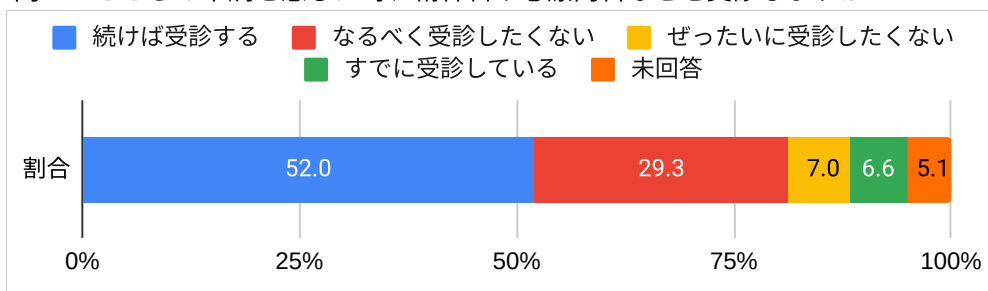
約7割の人が自分なりの気分転換方法を持っていることが分かりました

問10 日頃のぐちや悩みなどを話せる人はいますか



約8割の人が日頃のぐちや悩みを話せる人がいると回答しました

問11 こころの不調を感じた時、精神科や心療内科などを受診しますか



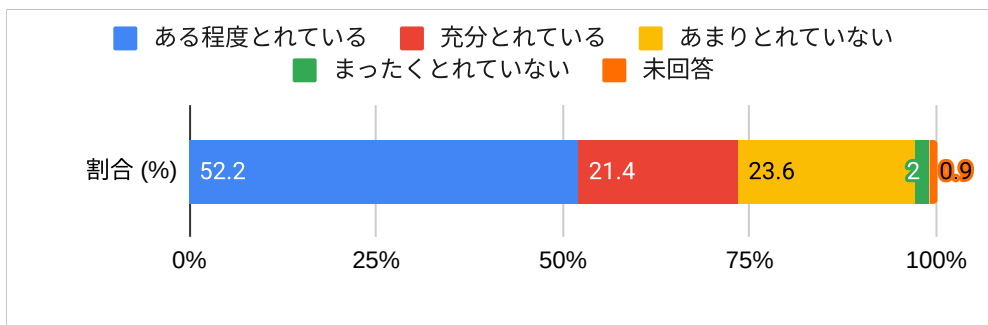
「続けば受診する」と答えた人が最も多く、全体の半数以上を占めています  
一方、「なるべく受診したくない」「ぜったいに受診したくない」を合わせると、  
約36%が受診に対して消極的な姿勢であることがわかります

【受診したくない理由】

なるべくまたはぜったいに受診したくないと答えた165名おり、  
そのうち具体的な理由を記述したのは88名

理由のカテゴリー	人数	割合 (%)
場所/専門機関のアクセス・不足	26	29.5
その他	24	27.3
受診の敷居/心理的な抵抗	11	12.5
自己解決・時間経過による回復期待	10	11.4
薬・治療への不安/懸念	7	8
評判・医師/医療への不信感	5	5.7
費用の懸念	3	3.4
他者への配慮/プライバシー懸念	2	2.3
合計 (理由記述者)	88	100

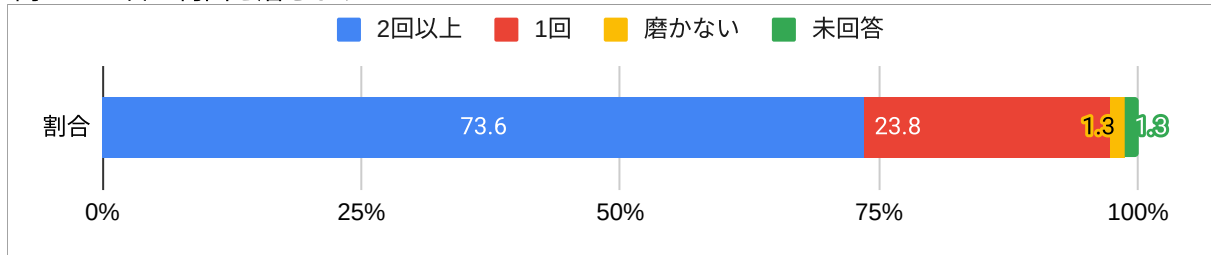
問12 いつもとっている睡眠で「休養が十分とれている」と思いますか



「ある程度とれている」が最多、休養不足を感じる層が約4分の1

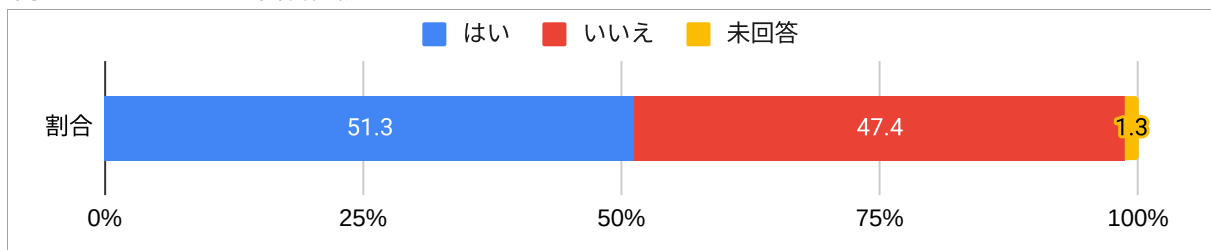
(5) 歯や口について

問13 1日に何回を磨きますか



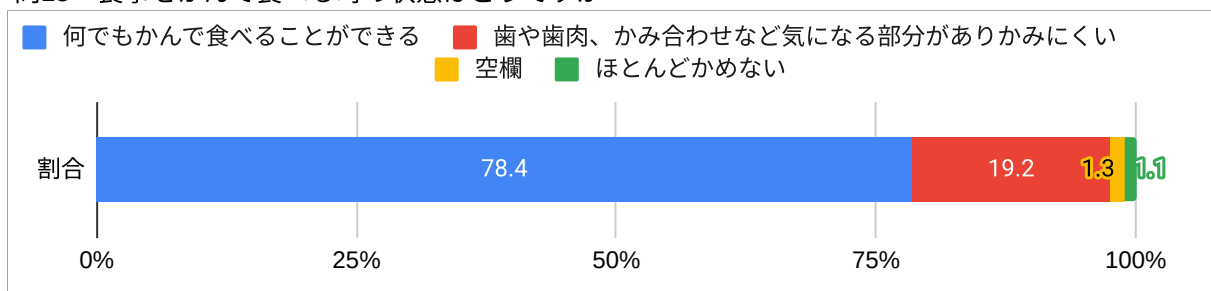
「1回」(23.8%)と「磨かない」(1.3%)を合わせると、約25.1%となり、1日の歯磨き回数が少ない層が気になります

問14 かかりつけの歯科医院はありますか

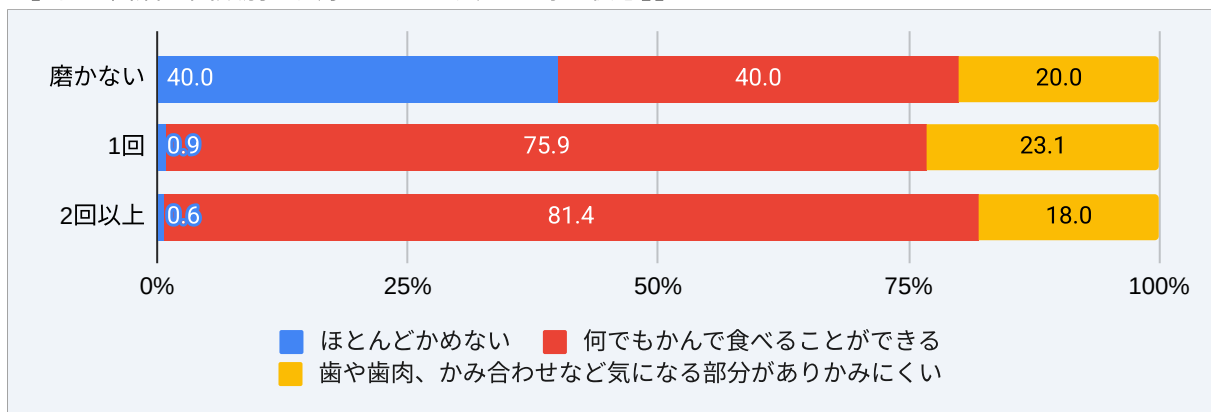


いいえが47.4%と、歯の痛みなどの問題が起こった時に初めて受診する、あるいは定期的な歯科検診の習慣がない人が少なくありません

問15 食事をかんで食べる時の状態はどうか



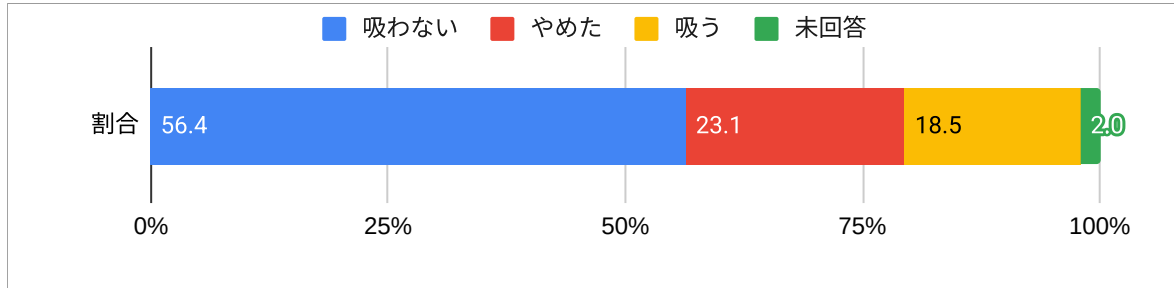
【1日の歯磨き回数別「食事をかんで食べる時の状態」】



「健康的なかむ力」を維持できている人ほど、適切な歯磨きの習慣(1日2回以上)があるといえます

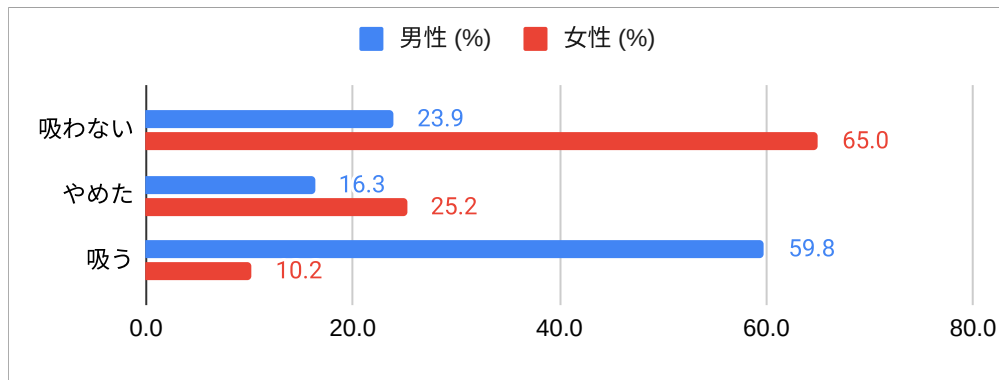
(6) たばこやアルコールについて

問16 あなたはタバコを吸いますか



「吸わない」(56.4%)と「やめた」(23.1%)を合わせると79.5%となり、約8割の人が現在非喫煙者でした

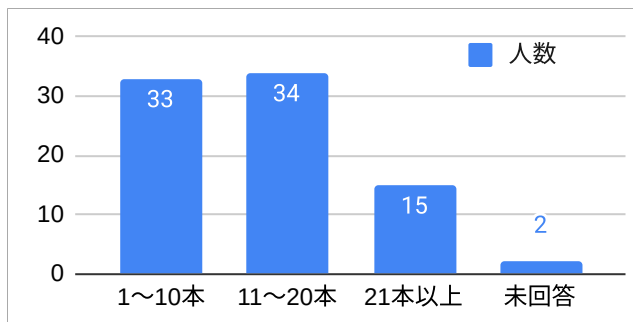
(男女別)



現在「吸う」と答えた人の割合は、男性が59.8%で、女性の10.2%と比べて非常に高い状況です

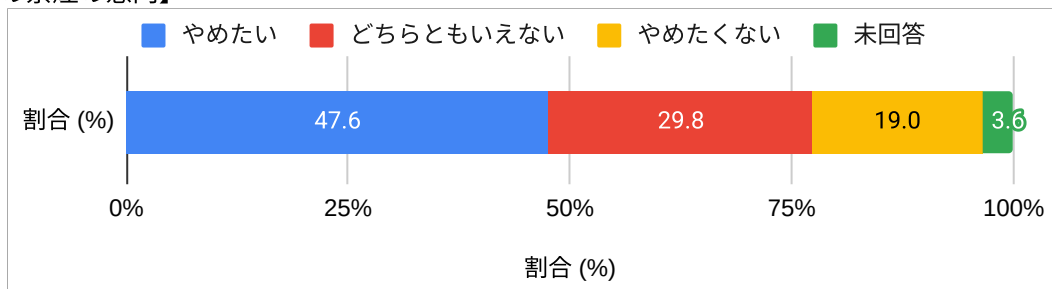
「吸う」の人のみ

【喫煙する人の1日の本数】



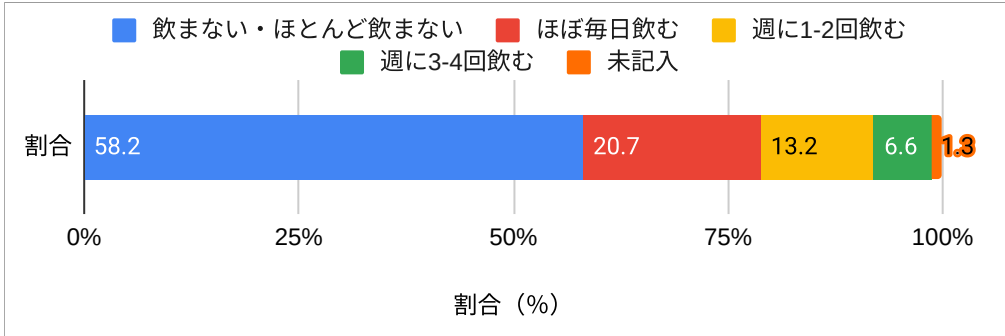
「11~20本」が最も多い  
「1~10本」も約4割  
ヘビースモーカー(21本以上)は約2割

【吸う人の禁煙の意向】



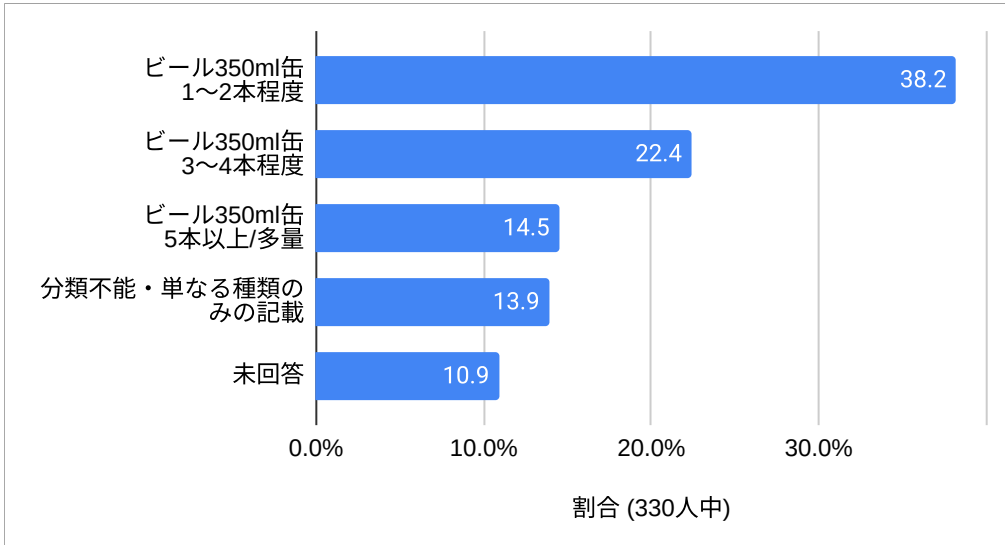
禁煙希望者が約半数(47.6%)みられます

問17 あなたはアルコールを飲みますか



「飲む」の人のみ

【1回の飲酒量の目安】(アルコール量相当)



【ほぼ毎日飲む人の純アルコール量】

無記入	4	
20 g 以上	73	80.2%
20 g 未満	18	19.8%

量判明者中の割合

(7) その他

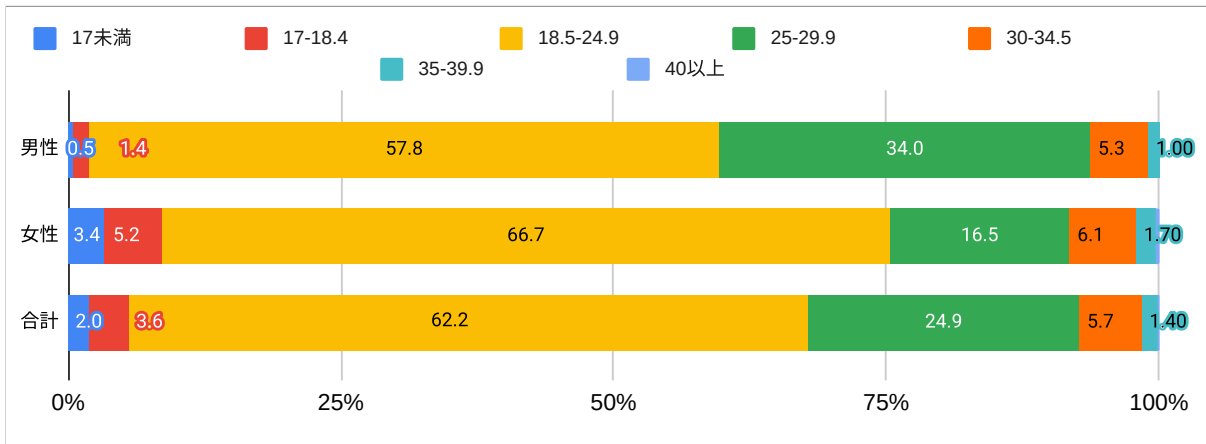
問18 身長と体重をお答えください

※身長・体重は集計していません

	17未満 (やせ)	17-18.4 (やせぎみ)	18.5-24.9 (普通)	25-29.9 (前肥満)	30-34.5 (肥満1度)	35-39.9 (肥満2度)	40以上 (肥満3度)	合計
男性	1 (0.5%)	3 (1.4%)	121 (57.8%)	71 (34.0%)	11 (5.3%)	2 (1.0%)	0	209
女性	8 (3.5%)	12 (5.2%)	154 (66.7%)	38 (16.5%)	14 (6.1%)	4 (1.7%)	1 (0.4%)	231
合計	9 (2.0%)	16 (3.6%)	275 (62.2%)	110 (24.9%)	25 (5.7%)	6 (1.4%)	1 (0.2%)	442
性別回答しない	0	1	0	1	0	0	0	2
未記入・不完全								12

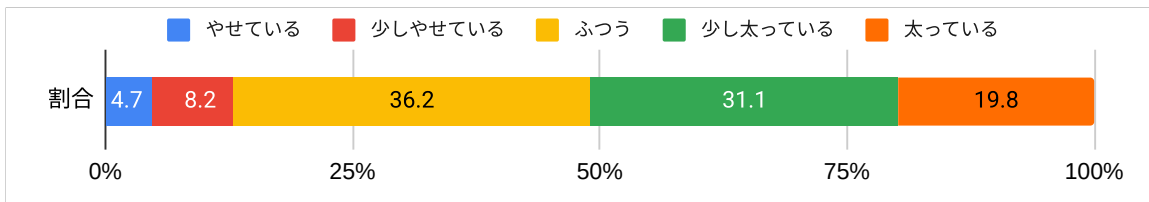
454

BMIの割合



「普通」が圧倒的多数で全体の約62.2%、次に多いのは「前肥満」となっています

問19 この自分の体型についてどう思いますか



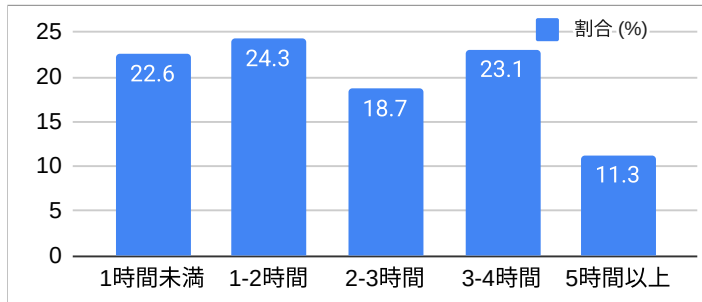
問20 スマートフォンやタブレットを持っていますか

スマホやタブレット所有状況

回答	人数	割合 (%)
持っている	407	89.6
持っていない	42	9.2
未回答	5	1.1

スマホ・タブレットを持っている人が約9割で、高齢者もある程度所有していると思われます

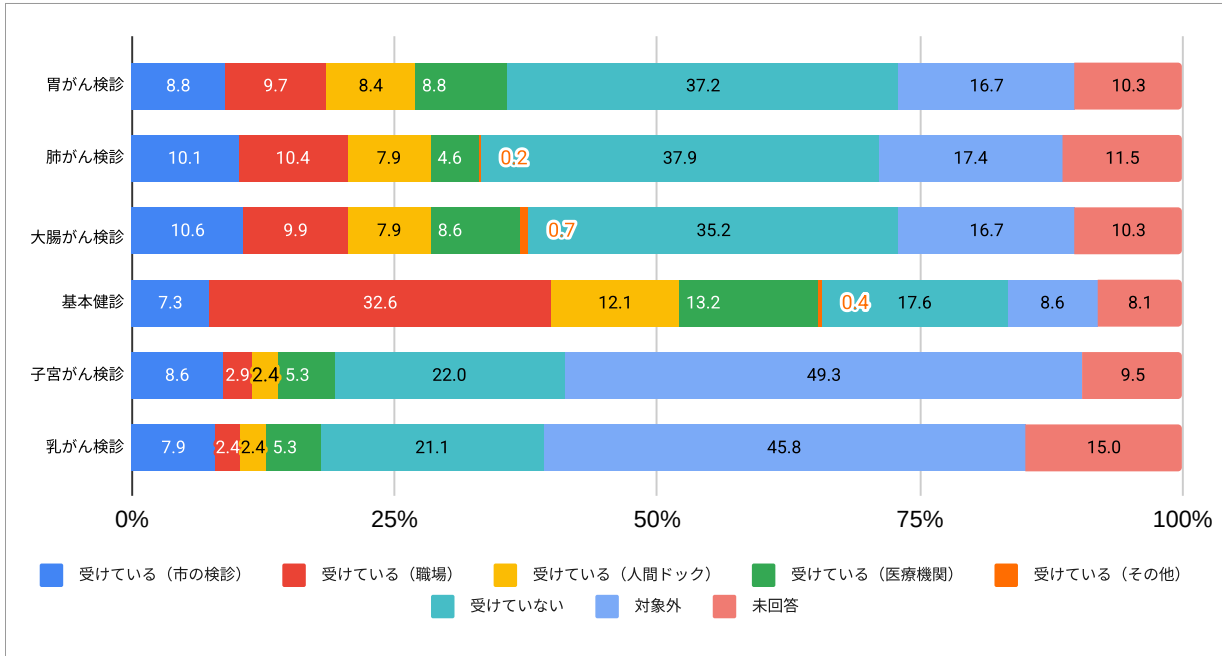
【「持っている」人の1日の使用時間】



【「持っていない」人のインターネット使用状況】

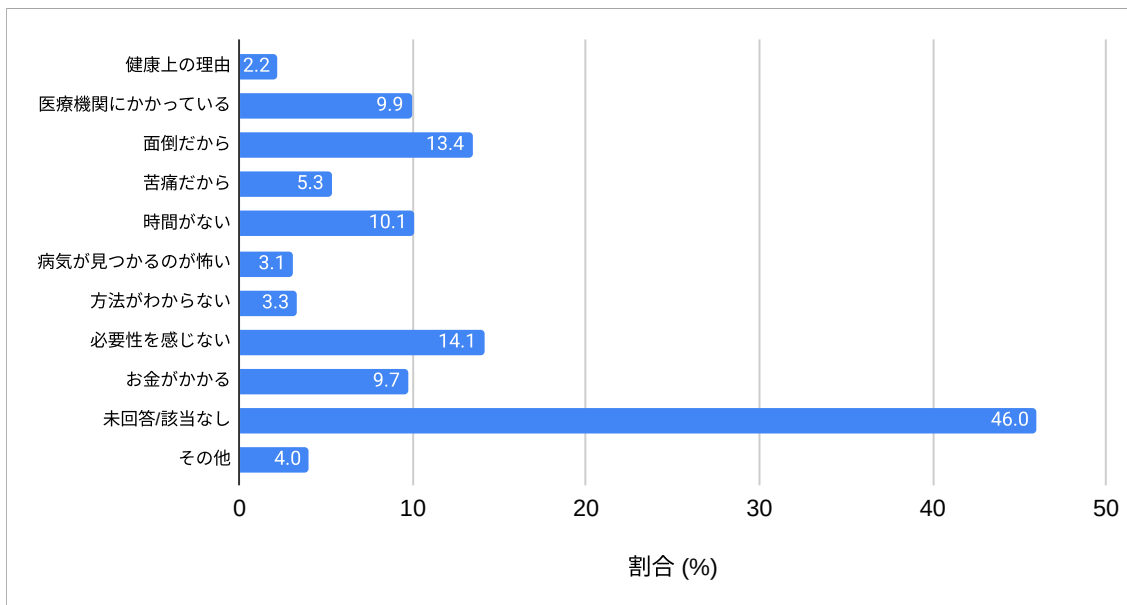
回答内容	人数	割合 (%)
全く利用しない	24	72.7
時々利用する	3	9.1
よく利用する	1	3
未回答	5	15.2
合計	33	100

問21 この2年間の検診について、どこで受けたか、受けていないなど、あてはまるものをお答えください



### 「受けていない」と回答した人

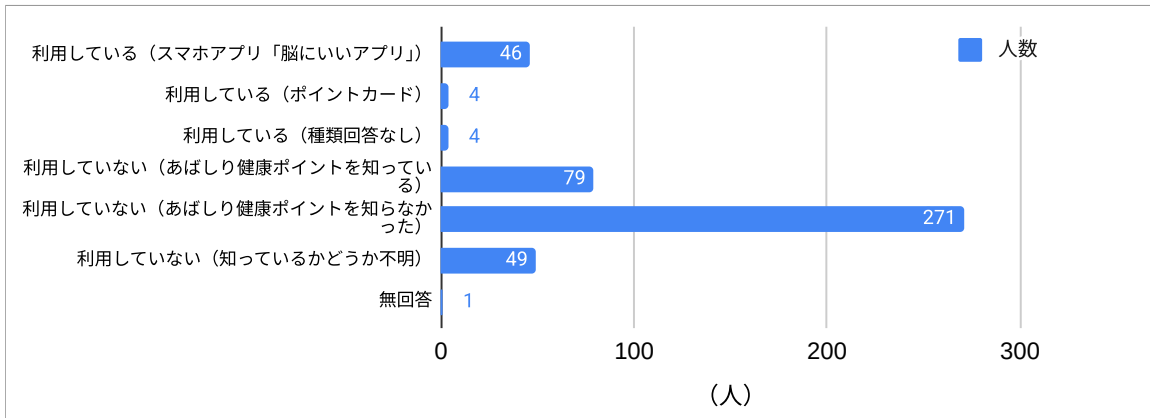
#### 【受けない理由】



#### ◆その他の内容

大学／会社指定 医院／会社での受診／子育て中で子どもを見てもらえる人が近くにいないため  
 予約がとれない／家族の介護など予約がだめになる／子宮がないので必要ない／医療機関の対応が冷たい  
 妊娠していて産休などもとっているため検診は受けていない。医療機関の血液検査なら受けていた  
 暖かい時期に思っているながら申し込みをしそびれていた／特に異常がない／特になし  
 対象年齢に満たない／混雑している場所が苦手／3ヶ月毎に受診している、兆候らしいものを感じない為  
 大学で毎年健康診断ある／子供が小さくて見てもらえる人がいなかった、授乳していた  
 バリウムが飲めない／ドックで再検査の場合は受けたい  
 会社の健診に胸部レントゲン・胃バリウム・検便があるので個別のがん検診は受けていない

問22 あばしり健康マイレージは、7月より「あばしり健康ポイント」にリニューアルしました  
あなたは「あばしり健康ポイント」を利用していますか



【「利用している」と答えた人の利用による意識の変化】

回答項目	人数	割合 (%)
運動するようになった	13	2.9
食事に気をつけるようになった	16	3.5
行事へ参加するようになった	6	1.3
体重や血圧を測るようになった	8	1.8
アプリの脳トレをしている	23	5.1
楽しみが増えた	13	2.9
特に変化はない	20	4.4

問23 新型コロナウイルス感染症による影響について

○コロナ前と比べ、コロナ禍はどうでしたか

質問項目	良くなった	変わらない	悪くなった	わからない	未回答
食生活 (内容)	13	391	21	11	18
こころの状態	10	339	76	11	18
お口の衛生面	17	395	11	12	19
質問項目	増えた	変わらない	減った	わからない	未回答
運動・身体活動 (量)	20	323	88	4	19
体重	77	326	28	7	16
アルコール量	13	259	33	(元々飲まない) 131	18
質問項目	増えた	変わらない	減った	わからない	未回答
同居者以外と会った交流	6	220	212	16	
医療機関への受診	13	364	62	15	

○コロナ禍と比べ、現在はどうか

質問項目	良くなった	変わらない	悪くなった	わからない	未回答
食生活 (内容)	37	378	11	5	23
こころの状態	57	345	20	7	25
お口の衛生面	23	389	10	7	25
質問項目	増えた	変わらない	減った	わからない	未回答
運動・身体活動 (量)	67	339	23	2	23
体重	75	310	41	4	24
アルコール量	21	250	27	(元々飲まない) 131	25

質問項目	増えた	変わらない	減った	未回答
同居者以外と会っての交流	133	259	40	22
医療機関への受診	35	376	20	23

参考

◇5歳児健康相談より

メディアとの接触時間

	アンケート返送数	問題なし	要改善	未記入
R5	161	87 (54%)	71 (44.1%)	3 (1.9%)
R6	137	76 (55.5%)	60 (43.8%)	1 (0.7%)
	298		131 (44.0%)	

メディアとの接触時間が1日2時間以上の子が44%となっています

すこやかロード認定コース（公益財団法人北海道健康づくり財団）

