

第3期

# 網走市民 健康づくり プラン

計画期間 令和3年度～令和12年度

みんなの健康  
元気なあばしり



網走市 令和3年3月



# あばしりし みんけんしょう 網走市民憲章

— 昭和47年7月17日制定 —

わたしたちは、母なるオホーツクの海に抱かれ、湖と森の美しい  
自然にかこまれた網走の市民です。

わたしたちには、遠いむかしから風雪にたえぬいて、この地を  
きり拓いてきた、たくましい先人の心がうけつがれています。

わたしたちは、このまちの市民であることに、かぎりない喜びと  
誇りをもち、のびゆく網走の良い市民となる願いをこめて、ここに  
市民憲章を定めます。

1. うみやまの深いみどりをいつまでも美しく、心豊かなまち  
をつくりましょう。
1. うけついだ文化にまなび、世界の人々と手をつなぎ新しい  
オホーツク文化のまちをつくりましょう。
1. たがいにまごころをもってつきあい、老人を大切にし、  
子どもの夢をそだてる、しあわせなまちをつくりましょう。
1. 元気で仕事にはげみ、生きがいのあるまちをつくりましょう。
1. みんなが力をあわせ、人のいのちをだいじにする、明るく  
住みよいまちをつくりましょう。



あばしりし はな  
網走市の花  
えぞむらさきつつじ  
昭和52年10月2日制定



あばしり き  
網走市の木  
かづら  
昭和47年8月12日制定

## 「みんなの健康 元気なあばしり」をめざして

市民の皆様が健やかで心豊かに暮らせる「みんなの健康 元気なあばしり」の実現をめざした「第2期網走市民健康づくりプラン」の策定から10年が経過しましたが、令和3年3月現在、10年間で人口が12.4%の減少、高齢者人口が20.7%の増加となっており、人口減少と少子高齢化が進んでいます。

また、平均寿命が伸び、人生100年時代の到来が予測されますが、自分らしくいきいきと暮らせるよう、健康寿命の延伸が求められていることから、市民の皆様に健康づくりの意義を理解していただき、取り組みを進めることが重要となります。

当市では、これまで第1期（平成13年度～平成22年度）、第2期（平成23年度～令和2年度）の健康づくりプランを策定し、市民の皆様とともに健康づくりに取り組んでまいりましたが、これまでの評価と今後の動向を踏まえ、新たに「第3期網走市民健康づくりプラン」（令和3年度～令和12年度）を策定いたしました。

近年では、新型コロナウイルス感染症の影響に伴う外出機会の減少、車社会の進展や情報通信技術の進歩などによる運動量の低下、複雑・高度化する生活環境の変化に伴う精神的ストレスの増加やこころの病など、健康づくりに向けた多くの課題が挙げられ、また、乳幼児期から老年期までの健やかな生活習慣の形成や健康寿命の延伸、生活習慣病の発症と重症化の予防、高齢者の健康づくりなどに対する取り組みが求められています。

第3期健康づくりプランでは、これまでと同様、将来像に「みんなの健康 元気なあばしり」を掲げ、「自分の健康は自分で守る」ことを基本とし、地域との連携により多くの市民が参画する健康づくりの推進をめざし、デジタル化による情報通信技術を活用した保健・健康づくり活動の環境整備、そして、新たなコミュニティ活動を促進する支援策の充実などに取り組んでまいります。

おわりに、プランの策定にあたりご意見とご提言をいただきました「網走市民健康づくりプラン検討会議」委員の皆様をはじめ、「健康に関するアンケート調査」にご協力をいただきました市民の皆様にお礼を申し上げます。



令和3年3月

網走市長 水谷洋一

## 目 次

<b>第1章 プランの策定にあたって .....</b>	<b>1</b>
1 策定の背景と趣旨 .....	1
2 プランの位置付け .....	2
3 プランの期間 .....	3
<b>第2章 網走市の健康に関する現状と課題 .....</b>	<b>4</b>
1 人口の状況 .....	4
2 世帯の状況 .....	6
3 平均寿命の状況 .....	7
4 健康寿命の状況 .....	8
5 出生・死亡の状況 .....	9
6 死因別の死亡割合 .....	10
7 がんの部位別死亡割合 .....	11
8 早世死亡の状況 .....	12
9 医療の状況 .....	13
(1) 疾病大分類医療費の状況 .....	13
(2) 疾病小分類医療費の状況 .....	14
(3) 人工透析の状況 .....	14
10 介護の状況 .....	15
(1) 要介護・要支援認定者数の推移 .....	15
(2) 認定率の状況 .....	15
(3) 介護認定者の有病状況 .....	16
11 市民の有病状況 .....	17
12 網走市民の健康上の課題 .....	18
<b>第3章 プランの基本的な考え方 .....</b>	<b>19</b>
1 基本理念 .....	20
2 将来像 .....	21
3 基本目標 .....	22
4 基本方針 .....	22
方針1 まなびを高め、健康寿命を延伸しよう .....	22
方針2 生活習慣病の発症と重症化を防ごう .....	22
方針3 オールあばしりで健康づくり .....	22
方針4 プラットホーム強化で元気なあばしり .....	22
5 プランの体系 .....	23

<b>第4章 取組の推進</b>	24
1 まなびを高め、健康寿命を延伸しよう	24
(1) 栄養・食生活	24
(2) 運動（身体活動）	26
(3) 休養、睡眠、こころの健康	28
(4) アルコール・たばこ	30
(5) 歯・口腔	32
2 生活習慣病の発症と重症化を防ごう	34
(1) がん	34
(2) 循環器系疾患	37
(3) 糖尿病	39
3 オールあばしりで健康づくり	41
(1) 親子の健康づくり	41
(2) 感染症予防対策の推進	45
(3) 高齢者の健康づくり	47
4 プラットホーム強化で元気なあばしり	50
(1) 地域に根ざした健康づくり	50
(2) デジタル化による継続的な健康管理体制の強化	53
(3) 保健・医療・福祉の融合と地域医療の確保・充実	55
<b>第5章 プランの推進</b>	57
1 まなびで築く、地域に根ざした健康づくり	57
2 推進体制づくり	57
3 プランの点検・評価	58
<b>資料編</b>	60
1 第3期網走市民健康づくりプランに関する諮詢および答申	61
2 アンケート調査結果	62
3 網走市民健康づくりプラン検討会議委員名簿	87
4 網走市民健康づくりプラン庁内検討委員会等委員名簿	88
5 網走市民健康づくりプラン検討会議設置要綱	89
6 網走市民健康づくりプラン庁内検討委員会設置要綱	90
<b>参考資料</b>	93
あばしり版食事バランスガイド	94
あばしり「ベジラブル」運動	95
カニチョッ筋体操	96

※本文中の図表等における割合(%)については、小数点以下第2位で四捨五入をしています。このため、割合(%)の合計値が100.0%にならない場合があります。