

第4章 取組の推進

1 まなびを高め、健康寿命を延伸しよう

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、子どもの成長や生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持と向上、生活の質の向上の観点から重要です。

網走市では、「第3次網走市食育推進計画」に基づいた食育の取組を進めるとともに、網走市食生活改善協議会が中心となり、「あばしり版食事バランスガイド 〜こころも からだも 食が育む 元気なあばしり〜」*を作成し、バランスのとれた毎日の食事の摂取を奨励しています。

今後も、適正体重の維持とバランスのとれた食事、塩分摂取量の低減、朝食欠食の抑制など、市民一人ひとりが子どものころから健全な食生活を実践できるよう、さまざまな機会を通じて、正しい食生活に関する普及・啓発の取組を推進します。

■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



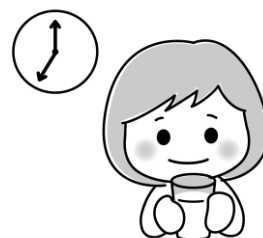
■目標指標

指標	対象	現状	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% (令和2年)	11.8% (令和6年)	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% (令和2年)	89.0% (令和6年)	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% (令和2年)	86.0% (令和6年)	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 (令和6年)	KDB

*「あばしり版食事バランスガイド 〜こころも からだも 食が育む 元気なあばしり〜」は巻末に参考資料としてあばしり版食事バランスガイドを掲載しておりますので、ご参照ください。

■市の取組

施策・事業名	取組内容
栄養改善対策（母子）	○妊産婦に対して妊娠中や産後の栄養の摂り方を伝えるとともに、生涯にわたる食習慣の大切さを考えるきっかけづくりをします。 ○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、必要なときは「わくわく離乳食」（DVD）を紹介します。DVD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。 ○将来における児の食の自立を図るため、関係他課、団体、栄養士との連携を深め、食育を推進します。 ○ナチュラルベビーCookingでは、離乳食の必要性を理解し、発達に応じた離乳食がすすめられるよう知識の普及を図ります。
食生活改善推進員活動の充実	○食生活の改善を通じて、健康についての正しい知識を高め、実践するため、「あばしり版食事バランスガイド」の普及・啓発をはじめとする、食生活改善推進員による地域ぐるみの活動を推進します。 ○生涯骨太Cookingなどの料理教室をととして、健康寿命延伸のための食生活の実践に向けた支援を行っていますが、今後は、メタボリックシンドロームに着目した栄養改善の強化、フレイル予防などの取組を進めます。
栄養改善対策（成人対策）	○健康増進と疾病予防のための正しい栄養情報と年代に合わせた栄養情報の伝達を図ります。 ○健診結果などから、食生活改善が必要な人に助言・指導を行い、生活習慣病の予防を図ります。 ○「食」を楽しみ、生涯にわたって健康な心と体で豊かな生活を送れるよう、関係他課、団体、栄養士と連携を深め、食育を推進します。
ベジラブル運動の推進* 【新規】	○野菜を使った料理をより多く食べてもらうことで、市民の糖尿病や高血圧といった、生活習慣病を防ぐために、協力店を募集します。 ○推奨されている1日350g以上の野菜を摂取できるよう、様々な方法で情報の提供や、周知を行います。 ○児童生徒の食育推進も兼ね、野菜摂取量の増加、野菜に親しむことを目的に、「野菜の日給食」を実施します。



*ベジラブル運動のポスターを巻末に参考資料として掲載しておりますので、ご参照ください。

(2) 運動（身体活動）

ふだんから体を動かすことは、健康的な体形の維持、体力、筋力の維持・向上だけではなく、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病やがんなどの病気のリスクを低下させること、病気への抵抗力を高めること、加齢に伴い体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態（フレイル）の予防にも効果があります。また、気分転換やストレス解消、認知症の予防など、精神面に良い影響を及ぼします。

ふだんから体を動かす習慣が身に付くよう、身近な地域での取組を推進するとともに、体を動かす意識づけなどの普及・啓発を推進します。

■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	現状	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% （令和2年）	43.6% （令和6年）	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% （令和2年）	65.7% （令和6年）	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% （令和2年）	21.3% （令和6年）	網走市「健康に関するアンケート」

■市の取組

施策・事業名	取組内容
あばしり健康カニチョッ筋体操*の普及	○さまざまなバリエーションの体操をそれぞれの年代、健康レベルにあわせて周知していきます。 ○健康コンシェルジュ匠による普及活動を引き続き実施します。
運動教室の開催と健康コンシェルジュ匠による運動指導の実施	○運動習慣のない年代層を対象に、健康教育事業の一環として、定期的に運動教室を開催し、生活習慣病の予防のための運動の習慣化を図ります。 ○健康コンシェルジュ匠が地域での運動指導を実施する体制を確立し、広く市民にPRしていきます。
市民健康プールを活用した健康づくり	○健康プール指導者を対象に「健康講座運動指導者スキルアップ講座」を開催します。 ○スタジオ、水中両指導者を対象に指定管理者主催の健康講座を実施します。 ○健康プールを会場に、検（健）診事後相談を実施します。
ノルディックウォーキングの普及・定着	○ノルディックウォーキングの普及・定着を図るため、ノルディックウォーキングのポール貸出を行います。

*健康カニチョッ筋体操のご案内（QRコード付）を巻末に参考資料として掲載しておりますので、ご参照ください。

施策・事業名	取組内容
ウォーキングの奨励	○生活習慣病の予防には、食生活の改善と運動が欠かせないことから、有酸素運動の代表であるウォーキングを奨励しています。 ○楽しく長く続けられるよう、地域やサークルでの取組を勧めたり、「呼人探鳥遊歩道」「こまば木のひろば」「農大オホーツクファイントレール」「オホーツクの森」といった森と緑のウォーキングや海辺のウォーキングといったコースを紹介しています。



(3) 休養、睡眠、こころの健康

休養は、生活の質にかかわる重要な要素であり、日常的に質量ともに十分な睡眠をとることは、こころと体の健康を保つために重要なことです。変化激しい現代はストレス社会ともいわれ、自覚のないまま、こころの健康を害しやすい環境下にあるともいえます。心身の疲れやストレスに対応するため、休養、睡眠を確保することと、こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人が理解するよう、普及・啓発を行うとともに、一人で悩みを抱えることがないよう、相談対応の取組を推進します。

■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	現状	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% (令和2年)	83.2% (令和6年)	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% (令和2年)	71.3% (令和6年)	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% (令和2年)	85.7% (令和6年)	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 (令和6年)	健康推進課

■市の取組

施策・事業名	取組内容
相談対応・指導の充実	○健康教育、健康相談、訪問指導、乳幼児健診・相談、精神保健事業において、ストレスをためずに適切に対応できるよう支援する相談対応や指導を行います。
自殺や精神疾患に関する正しい知識の普及・啓発	○広報による普及・啓発活動やこころといのちの講演会を開催し、正しい知識の普及・啓発を図ります。
精神保健事業	○個別支援や関係機関との連携による支援を通して、精神障がい者本人や家族等の社会的孤立を防止し、地域生活の維持・拡大が図られるよう環境づくりを推進します。
いのちの電話利用促進と自死遺族を支援する体制の充実	○「北海道いのちの電話」の通話料金を市が負担し、利用機会の促進を図ります。 ○自死遺族の会への支援を行います。

施策・事業名	取組内容
心の健康管理ができる 人材育成【新規】	○ストレス解消プログラムである「ペアレントトレーニング」「アンガーマネジメント」の市事業へ導入の検討をしていきます。 ○心の問題に対応する「ゲートキーパー」の研修を実施します。
市民団体向けの研修会 の実施【新規】	○日ごろから市民の見守りや健康増進に尽力している、民生委員や健康推進員、食生活改善協議会、匠の研修会等で、自殺予防に関する講話を実施します。 ○ゲートキーパーの取組について、広く市民に周知・啓発を図ります。
メール・SNS を活用した 若者の悩み相談窓口の 周知・開設	○10代から30代の若者世代が気軽に相談しやすいよう、厚生労働省ホームページにて紹介している相談窓口の周知を行うとともに、メールやSNSを活用した相談窓口開設に向けて取り組みます。

●ペアレントトレーニング●

子どもに一番近い存在である保護者が、子どもの行動を理解し、子ども一人ひとりに合わせたより効果的な対応を身に着けるためのプログラムです。

「言うことを聞いてくれない」「してほしいことを何度もする」など、子どもとの関わりの中での困りごとを、保護者の受け止め方や反応を変化させることで解消することを目指します。

一般的な取り組みとしては、子どもの行動を観察し、「してほしいこと」「してほしいくないこと」を具体的に挙げ、「してほしいこと」をしたときにほめることでその行動を増やす(正の強化)などがあります。

●アンガーマネジメント●

「怒り」と上手につきあうための心理教育・心理トレーニングです。

「怒り」は自然な感情であり、適切に向き合えば行動を起こすためのエネルギーに変えることもできますが、怒りに振り回され暴力的な言動で身近な人を傷つけてしまうこともあります。

怒りを抑えるのではなく、怒るべき時に適切に怒り、怒る必要のないときは怒らなくてもすむようになることが目標となります。

アンガーマネジメントの技法を身につけることで家庭や職場などでの人間関係を円滑に持てるようになることが期待でき、医療・福祉、教育、ビジネスなど様々な分野で取り入れられています。

●ゲートキーパー●

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

各地域でも、「ゲートキーパー養成研修会」が実施され、自殺対策に係るボランティアのみならず、かかりつけの医師などの保健医療福祉従事者、町内会担当者、民生委員、児童委員、理美容師などに対して多数の研修会が実施されるなど、支援の輪は広がっています。



(4) アルコール・たばこ

アルコールは、生活習慣病をはじめ、さまざまな身体疾患やうつ病などの健康障がいリスク要因となります。また、未成年者の飲酒や飲酒運転事故などの社会的な問題の要因ともなります。

アルコールによる健康被害を防ぐため、生活習慣病の発症リスクを高める量の飲酒や、未成年者・妊娠中の飲酒の防止について普及・啓発を推進します。

たばこは、がん、循環器疾患、糖尿病、COPDといった慢性疾患の予防可能な最大の危険因子となり、低出生体重児の増加の1つの要因です。また、受動喫煙もさまざまな疾病の原因となるため、喫煙による健康被害を回避することが重要です。

たばこによる健康被害を回避するため、受動喫煙防止対策、禁煙希望者に対する禁煙支援、未成年者の喫煙防止対策、たばこの健康影響や禁煙についての教育、普及・啓発等を推進します。

■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	現状	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% (令和2年)	27.5% (令和6年)	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% (令和2年)	32.0% (令和6年)	網走市「健康に関するアンケート」

■市の取組

施策・事業名	取組内容
節度ある適度な飲酒量の知識の普及	○「節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度」であることの周知を図ります。 ○健康教育や保健指導において、節度ある適度な飲酒量の普及・啓発を図ります。
禁煙啓発等の実施	○広報、ポスター掲示、パンフレット配布等を通じ、たばこが健康に及ぼす影響について啓発を行います。 ○健康相談や保健指導等で、喫煙者に対する節煙や禁煙の勧奨、希望する人に対する禁煙の指導や支援を行います。
児童生徒への啓発	○学校の授業等を通じて、たばこやアルコールが身体に与える影響や、薬物の危険性について周知を図ります。

施策・事業名	取組内容
妊産婦に対する啓発	○母子手帳交付時、新生児訪問、乳幼児健診などを通じて、妊娠中・授乳中の女性の飲酒や喫煙が胎児や幼児に影響を及ぼすことを、妊産婦と家族へ普及・啓発を図ります。
受動喫煙防止対策の推進	○たばこの煙が及ぼす健康への影響や受動喫煙防止に関する健康教育を実施します。 ○受動喫煙による 20 歳未満の人と妊婦への影響についてリーフレットを作成し、妊娠届や乳幼児健診時に周知・配付します。 ○ミニドック健診の待合室を利用し、受動喫煙防止についての周知を行います。



(5) 歯・口腔

歯と口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

食べるためには、歯で食物を噛み、飲み込む（嚥下）という一連の動作が必要です。口腔には、食べる機能（咀嚼）があり、食べることで、唾液と食物は混じり、味を感じることができます。また、口から声を発し、会話をして、ヒトはコミュニケーションを取ることができます。

口腔の疾患にはう蝕（むし歯）と歯周病があります。特に歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。なかでも歯周病と糖尿病との関連が知られるようになってきました。また、高齢者や障がい者の飲み込む機能の低下は、低栄養や気道感染、肺炎の原因になることがあります。

う蝕や歯周病などの口腔疾患は歯磨きなど口腔清掃習慣の影響を強く受けますが、食生活や喫煙など全身の生活習慣病と関連の深い生活習慣の影響も受けます。口の中の健康は、全身の健康につながることから、ライフステージに応じた歯科検（健）診を実施するとともに、歯と口腔を清潔に保つこと、食生活の改善や禁煙も重要であることなどの普及・啓発を推進します。また、高齢者に対しては、口腔機能の状態を知ること、必要な場合には受診勧奨や口腔機能の向上に向けた保健指導を実施します。

■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	現状	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 (令和6年度)	歯科健診結果
	3歳児	11.2% (平成31年度)	11.2%以下 (令和6年度)	
何でもかんで食べることができる	20歳以上	70.2% (令和2年)	77.2% (令和6年)	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% (令和2年)	71.7% (令和6年)	網走市「健康に関するアンケート」

■市の取組

施策・事業名	取組内容
母子保健対策・フッ素塗布事業	○妊娠届出時に口腔内等についてのリーフレットを配布します。 ○プレママクラブにおいて、講話や実技を通じて適切な口腔機能の育成指導を行います。また、離乳食教室や8か月児健康相談等を通じて、う蝕予防に関する知識の普及・啓発を行います。 ○幼児のう蝕予防を図るため、フッ素塗布の正しい知識の普及を図るとともに、フッ素塗布の取組を推進します。 ○離乳食教室にて、口腔機能やケアに関する講話を行います。
歯と口の健康週間等の取組	○年1回、歯と口の健康週間に合わせて無料歯科検（健）診、フッ素塗布を実施します。 ○市民健康まつりにおいて、歯科検（健）診と歯科相談を実施します。
成人歯科対策	○年3回の定例日健康相談や随時での健康相談を実施します。
高齢者歯科対策	○う蝕の進行や歯の損失、口腔状態と全身のつながりについての講話、口腔機能の維持・増進および生活の質の向上を図るための実習などを行います。 ○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。

2 生活習慣病の発症と重症化を防ごう

(1) がん

がんは、男女ともに日本人の死亡原因の第1位で、網走市でも第1位となっています。また、生涯のうちにがんにかかる可能性は、2人に1人、女性の3人に1人と推測されています。

令和元年簡易生命表によると、日本人の男性の平均寿命は81.4年、女性の平均寿命は87.5年となっていますが、がんが克服されると、男性は3.54年、女性は2.84年延伸し、平均寿命は、男性が84.9歳、女性が90.3歳になるとされます。

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする（予防する）」ことができる病気です。がんのリスクを減らす健康習慣として、禁煙、節酒、減塩や野菜・果物不足にならないなどの食生活の改善、身体活動、適正体重の維持が挙げられています。

日本人のがんの原因として、女性で一番、男性でも二番目に多いのが「感染」です。肝炎ウイルス検査・ピロリ菌検査など、必要な検査を必ず受けるようにすることも重要です。

がん治療は、技術の進歩や医学研究の成果とともに変化し、これまで治りにくかったがんも治るようになるなどの進化が続いています。しかし、延命効果や治療後の生活の質を向上させるためには、早期発見・早期治療が最も効果的とされており、がんによる死亡リスクを低減するため、積極的ながん検診の受診が重要です。

すべての市民が、がんに対する正しい知識をもち、生活習慣の改善を促進する普及・啓発と、発症の予防と重症化の防止に向けて、有効ながん検診の積極的な導入や、がん検査の受診勧奨など、がんの発症と重症化予防に向けた取組を推進します。

また、がんとなっても仕事をつづけながら治療が受けられる体制や、早期からの疼痛緩和やこころをケアする緩和ケア体制の確立など、関係機関・団体と連携しながら、環境の整備を進めます。

■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	現状	目標	データ元
がん検診受診率	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)	網走市がん検診 事業(5事業)

*市ミニドック検（健）診のみの率

がん検診受診率の出し方について

◆胃がん

50-69 歳の受診者数、50-69 歳の人口、2 年連続受診者数などから算出します

◆肺がん・大腸がん

40-69 歳の受診者数、40-69 歳の人口から算出します

◆子宮がん

20-69 歳の受診者数、20-69 歳の女性人口、2 年連続受診者数などから算出します

◆乳がん

40-69 歳の受診者数、40-69 歳の女性人口、2 年連続受診者数などから算出します

*年齢は今年度の年齢

■市の取組

施策・事業名	取組内容
がんに関する正しい知識の普及・啓発	○さまざまな機会や媒体を通じて、がんに関する正しい知識の普及・啓発を図ります。
がん検診の実施	○がんの早期発見と早期治療を推進するため、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの検診を実施します。
がん検診受診率の向上 【一部新規】	○広報誌・ホームページ・チラシ・SNS 等を利用して定期的に周知するなど、がん検診受診の必要性を啓発し、受診勧奨を行うことで、がん検診受診率向上を図ります。 ○受診者の負担軽減のため、対象年齢の人に子宮がん・乳がん検診の無料クーポン券を配付します。 ○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の申し込みなど、新たな受付方法について検討します。
胃がんリスク検診事業 (中学生対象)	○ピロリ菌感染に起因する慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍及び胃がん等の発症リスクを軽減させるとともに、将来の家庭感染を予防するため、中学生を対象にピロリ菌検査を実施します。
胃がんリスク検診事業 (成人対象)	○30 歳以上の市民(偶数年齢)でピロリ菌検査を受けたことがない人を対象にミニドック検（健）診にて検査を実施します。

施策・事業名	取組内容
肝炎ウイルス検査事業 (40 歳のみ)	○肝炎ウイルスに関する正しい知識の普及を図ります。 ○肝炎による健康被害を回避するため、肝炎検査を実施します。 ○肝炎ウイルスの感染が認められる場合には、肝炎症状の軽減と進行の遅延を図るため、必要な保健指導や医療機関の受診を勧奨します。
子宮頸がん予防接種	○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十分に説明した上で、対象者等が接種を希望した場合にHPVワクチンの接種を行います。 ○現時点でも積極的勧奨は行われていない状況であることから、国の動向を注視しながら事業を進めます。
がん治療の医療提供体制の確保	○地域がん診療連携拠点病院と地域の医療機関等との連携を促進し、必要ながん治療や緩和ケア、希望する人への在宅医療が提供されるような医療提供体制の確保を図ります。



(2) 循環器系疾患

循環器疾患は、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことです。がんに次いで日本人の死因の上位である心疾患、脳血管疾患などを含む疾患群の総称です。

主な危険因子としては、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病があり、循環器系疾患にならないようにするために、これらの病気のコントロールと生活習慣の改善が重要です。また、内臓脂肪の蓄積など肥満の改善も重要視されています。

高血圧の症状が長く続くと動脈の弾力が失われ、動脈硬化を引き起こします。また、コレステロールや中性脂肪などの脂質の血中濃度が高い脂質異常症も余分なコレステロールが血管にたまるなどして動脈硬化を進行させます。また、循環器疾患とうつ病の関係も知られるようになり、うつ病により治療に支障を来すことが懸念されていることから、早期にうつ病のサインに気がつくことも重要になります。

高血圧、脂質異常症等の病気をコントロールするための保健指導や、喫煙のほか、動物性の油に多く含まれる飽和脂肪酸のとり過ぎ、お酒の飲み過ぎ、食塩のとり過ぎ、運動不足、ストレスがリスクを高めること、一方、魚や野菜、大豆製品の摂取がリスクを低下させることなど、生活習慣の改善に関する普及・啓発を推進します。

また、片方の手足・顔半分の麻痺やしびれ、ろれつが回らない、視野の半分が見えなくなる、今までに経験したことのない激しい頭痛に襲われるなどの症状が起きたら脳血管疾患を疑い、激しい胸の痛みや圧迫感、息苦しくなる、冷や汗が出るなどの症状がでたら虚血性心疾患を疑って、いずれも直ちに医療機関を受診するよう、勧奨する取組を推進します。

■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	現状	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)	網走市国民健康保険

国保データヘルス計画で令和6年分は未策定のため令和5年の目標を載せています。

■市の取組

施策・事業名	取組内容
健康教育事業(成人)	○町内会・老人クラブ・企業・官公庁・各種団体等依頼のあった団体へ、内容に応じて保健師・栄養士・歯科衛生士が指導・助言を行う健康教育を実施します。 ○ホームページや保健センターだより等に出張健康講話として記事を掲載し、広くPRします。また、企業向けの周知も行います。 ○心疾患、脳血管疾患、糖尿病など、生活習慣病の予防や前兆について周知します。
健康相談事業(成人)	○各種検(健)診の結果で指導が必要な人や、依頼のあった人・団体へ、内容に応じて保健師・栄養士・歯科衛生士が指導・助言を行う健康相談を実施します。 ○気軽に相談できる専門職(保健師・栄養士・歯科衛生士)がいることが認知されるよう、広報や健康教育時に周知を行います。 ○広報や健診時のチラシ等で周知し、若い年齢層も含め生活習慣を見直すきっかけがつけられるよう支援するとともに、必要者には、継続して生活習慣改善の指導を行います。 ○内臓脂肪測定で 150 cm³ 以上の人には電話連絡を行い、生活状況の確認や必要に応じて健康相談を実施します。
訪問指導	○疾病や負傷等により、指導が必要な市民に対して、保健師等が家庭を訪問し、生活習慣の改善、疾病の予防・早期治療、療養等について保健指導を実施します。 ○ミニドック等の検(健)診結果により、訪問指導が必要な人に訪問指導を実施します。
特定健康診査、特定保健指導の実施と受診率向上	○40 歳～74 歳の国民健康保険(国保)加入者を対象に、生活習慣病等の発症と重症化予防、生活習慣の改善のため、特定健康診査、特定保健指導を実施します。 ○特定健康診査、特定保健指導の効果と必要性についてPRを行います。
人間ドックの助成	○40 歳から 64 歳の国保加入者に対して、人間ドックの助成を行います。
脳ドックの助成	○40 歳から 74 歳の国保加入者、75 歳以上の後期高齢者医療加入者に対して、脳ドックの助成を行います。
30 代ファスト健診* 【新規】	○30 歳代の若い世代に気軽に受けられる「ファスト健診」を実施し、自分の健康状態を知り、早めの生活習慣改善に取り組むことで、早期の生活習慣病の発症や悪化を予防します。 ○また、ファスト健診の実施は、40 歳からの特定健診受診へもつながることも意図します。

*30 代ファスト健診：若い人のメタボリックシンドローム、生活習慣病が増えていることから、早めに健康診査の大切さに気付いて、若いうちから健康への意識を高めることを目的として 30 歳～39 歳を対象に実施しています。健診では、問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査を行います。

(3) 糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が長期間続く病気です。血糖値を下げるインスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることで起こります。インスリンが不足したり働きが悪くなると、体の細胞にうまくブドウ糖を取り入れることができなくなり、エネルギーが筋肉や内臓に届かなくなってしまいます。

糖尿病には、膵臓のインスリンを出す細胞（ β 細胞）が、自己免疫疾患などが原因で壊されてしまうことで起こる 1 型糖尿病と、食事や運動などの生活習慣がかかわる 2 型糖尿病があります。1 型糖尿病は若い人を中心に幅広い層で発症し、受診と治療の継続が重要です。一方、2 型糖尿病は遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症します。日本ではその疑いがある人（可能性を否定できない人を含む）は成人の 6 人に 1 人にのぼるといわれています。

糖尿病になり血糖値が高い状態が続くと、糖が血管を刺激し、徐々に全身の血管が傷ついていきます。特に細い血管では影響を受けやすいため、合併症が起こりやすいことが分かっています。3 大合併症と呼ばれる糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症は、血糖コントロールをせずに放っておけば、ほぼ確実に現れるとされている合併症です。

糖尿病は、新規透析導入の最大の原因疾患であるとともに、成人中途失明の原因疾患にもなり、さらに、心筋梗塞や脳卒中のリスクを 2～3 倍増加させるとされています。

生活習慣の改善によって糖尿病を発症する手前で防ぐ 1 次予防、たとえ発症してもあきらめずに血糖値を良好にコントロールして健康に生活する 2 次予防、さらに合併症の発症をくい止める 3 次予防がいずれも重要です。

糖尿病を発症しないための生活習慣の改善指導に取り組むとともに、重症化や合併症予防に向けた保健指導など継続的な支援を実施します。

■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	現状	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)	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 (令和 6 年)	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 (令和 6 年)	KDB

指標	対象	現状	目標	データ元
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 (令和6年)	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% (令和6年)	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 (令和6年)	網走市「健康に関するアンケート」

■市の取組

施策・事業名	取組内容
健康教育事業(成人) 【再掲】	○町内会・老人クラブ・企業・官公庁・各種団体等依頼のあった団体へ、内容に応じて保健師・栄養士・歯科衛生士が指導・助言を行う健康教育を実施します。 ○ホームページや保健センターだより等に出張健康講話として記事を掲載し、広くPRします。また、企業向けの周知も行います。 ○心疾患、脳血管疾患、糖尿病など、生活習慣病の予防や前兆について周知します。
健康相談事業（成人） 【再掲】	○各種検（健）診の結果で指導が必要な人や、依頼のあった人・団体へ、内容に応じて保健師・栄養士・歯科衛生士が指導・助言を行う健康相談を実施します。 ○気軽に相談できる専門職（保健師・栄養士・歯科衛生士）がいることが認知されるよう、広報や健康教育時に周知を行います。 ○広報や健診時のチラシ等で周知し、若い年齢層も含め生活習慣を見直すきっかけがつけられるよう支援するとともに、必要者には、継続して生活習慣改善の指導を行います。 ○内臓脂肪測定で 150 ㎖以上の人には電話連絡を行い、生活状況の確認や必要に応じて健康相談を実施します。
訪問指導【再掲】	○疾病や負傷等により、指導が必要な市民に対して、保健師等が家庭を訪問し、生活習慣の改善、疾病の予防・早期治療、療養等について保健指導を実施します。 ○ミニドック等の検（健）診結果により、訪問指導が必要な人に訪問指導を実施します。
特定健康診査、特定保健指導の実施と受診率向上【再掲】	○40 歳～74 歳の国民健康保険（国保）加入者を対象に、生活習慣病等の発症と重症化予防、生活習慣の改善のため、特定健康診査、特定保健指導を実施します。 ○特定健康診査、特定保健指導の効果と必要性についてPRを行います。
糖尿病重症化予防プログラム	○糖尿病等の生活習慣病の有病者と予備軍を減少させるため、特定保健指導事業では、特に、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行います。
人間ドックの助成 【再掲】	○40 歳から 64 歳の国保加入者に対して、人間ドックの助成を行います。
脳ドックの助成 【再掲】	○40 歳から 74 歳の国保加入者、75 歳以上の後期高齢者医療加入者に対して、脳ドックの助成を行います。
30 代ファスト健診 【再掲】	○30 歳代の若い世代に気軽に受けられる「ファスト健診」を実施し、自分の健康状態を知り、早めの生活習慣改善に取り組むことで、早期の生活習慣病の発症や悪化を予防します。 ○また、ファスト健診の実施は、40 歳からの特定健診受診へもつながることも意図します。

3 オールあばしりで健康づくり

(1) 親子の健康づくり

地域保健は、乳幼児から高齢者まで地域住民のすべてを対象として、生涯を通じてより健康的な生活をめざした健康管理、保健サービスを提供しています。

生涯を通じ健やかでこころ豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康づくりが大切です。低出生体重児の出生や子どもの肥満は、妊娠前・妊娠期の母体の状態やその後の子どもの生活習慣が関係していると考えられています。

また、子どもや子育て家庭を取り巻く環境が変化する中、親が地域や家庭の中で孤立感を抱くことや、子どもの虐待などが社会問題となっています。

心身ともに健やかな次世代を育成することを意識した親子の健康づくりに向けた切れ目のない支援を継続していきます。

■目標

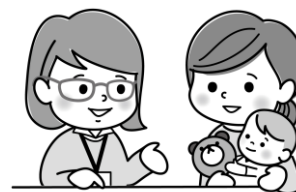
◇親子一緒に健康づくりに励みます

◇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	現状	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)	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)	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)	乳幼児健診「子育て アンケート」



■市の取組

施策・事業名	取組内容
母子手帳交付（妊娠届）・リスク妊婦支援	○妊娠届出時にアンケートを活用して面接し、身体面や生活状況を把握し、適切な指導を行うとともに、不安等の解消に努めます。 ○アンケートをもとに、虐待リスクが判明した場合は、特定妊婦として妊娠時期から支援を開始します。 ○今後も妊娠中に必要な支援を行うため、妊娠届出時に動機づけをするともに、必要な時期に働きかけができるように適切な管理を行います。 ○引き続き、相談や訪問支援を周知し、気軽に相談できる体制を確保します。 ○子育て世代包括支援センターと連携しながら、母子保健全般にわたり切れ目のない相談支援を行います。
妊婦健康診査	○妊婦健康診査の助成回数 14 回（超音波検査 6 回）を継続し、妊娠・出産にかかる経済的負担の軽減を図るとともに、妊婦健診の定期受診を促します。 ○出産に向けて心配のあるケースについては、医療機関と連携しながら支援を行っていきます。
母子手帳アプリ事業 (子育てアプリ あばびい Ababy) 【新規】	○従来の紙の母子手帳に加え、新たに電子化された母子手帳（電子母子手帳）を利用して、スマートフォン向けのサービスを提供します。 ○利用している機能は予防接種管理が多くなっています。利用者アンケートでは子育て向けのイベント情報の配信の希望が高いことから、関係課と連携した情報配信に努めます。 ○妊娠届出時や新生児訪問、乳幼児健診等で周知し、利用を進めていきます。
プレマクラブ（母親教室）・ハローベビークラブ（両親学級） 【一部新規】	○母親学級を開催し、妊娠・出産・育児の正しい知識の普及に努めるとともに、気軽に相談や、情報交換のできる仲間づくりの場として妊娠中を積極的に過ごすことができるよう支援します。 ○両親学級を開催し、妊娠中から夫婦のお互いの役割や育児について考えるきっかけづくりをします。 ○妊産婦の仲間づくりや情報交換の場として、ホームページ、広報、母子手帳交付時に加え、母子手帳アプリ Ababy(あばびい)等で教室の PR を行います。 ○教室、学級の開催については、昼間に参加できない人に対する夜間のオンライン教室等の開催について検討します。
出生・母子訪問指導	○妊娠期・産褥期・乳幼児期の異常を早期に発見し適切な支援を行うため、適切な時期に訪問指導を行い、継続支援が必要になったケースには適切な場面で支援を行います。 ○ケースの状況に応じ、関係機関と連携をとりながら支援をします。また、養育支援連絡書やエジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）、赤ちゃんへの気持ち質問表（ボンディング）を今後も有効に活用し、適切な支援につなげていきます。 ○新生児の保護者が胆道閉鎖症について知識を持ち、早期発見と適切な治療が円滑に行えるよう、胆道閉鎖症スクリーニング検査を実施します。
こんにちは赤ちゃん事業（乳児家庭全戸訪問事業）	○生後 3 か月までに乳幼児のいる家庭を訪問し、母子の心身の状況や不安、悩みなどの療養状況、療養環境等の把握と必要な助言を行います。 ○子育て支援に関する情報提供を行うとともに、支援が必要な家庭に対しては、適切な子育て支援サービスにつなげ、孤立を防いで乳幼児の健全な育成環境の確保を図ります。 ○対応の充実を図るため、研修会やケース対応会議を開催し、情報の共有や支援方法の検討を行います。

施策・事業名	取組内容
新生児聴覚検査	○聴覚障がい、早期に適切な支援を開始することで、言葉の発達などへの影響を最小限に抑えられることから、聴覚障がいの早期発見・早期療養を目的とした新生児聴覚検査の実施が促進されるよう、検査にかかる経済的負担の軽減を図るとともに、新生児聴覚検査の受診を勧奨します。 ○聴覚検査に関する正しい知識の普及を図るとともに、新生児訪問、4か月健診で受診状況を確認し、未受診者については検査の勧奨を行うなど、聴覚障がいの早期発見に努めます。
産婦健康診査	○産後のホルモンバランスの変化や慣れない育児で体調を崩しやすい時期に産婦健康診査を実施し、必要な場合に医師、助産師、保健師等の専門職による早期支援を行います。 ○また、産後間もない母親の身体機能の回復や、精神状態の把握を行うことで、産後うつや新生児の虐待を予防します。
産後ケア事業	○産後、家族等から十分な支援を受けることができないなどの理由により、育児支援を必要とする産婦に対して、病院・助産所・居宅において必要なケアや支援を実施し、心身の安定と育児不安を解消するとともに、児童虐待の予防を図ります。
乳児健康診査・健康相談（4か月児健康診査・8か月児健康相談）	○異常の有無を早期確認し、必要に応じて適切な支援をすることにより、保護者が自信を持って育児し、児が順調に成長するよう支援します。 ○安心して子育てができ、子どもが健やかに育つよう支援します。
幼児健康診査（1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査）	○幼児期初期の身体発育の状態を把握し、運動機能、視聴覚や精神発達等の障がいを早期に発見して適切な指導を行い、心身障がいの進行を防止します。 ○むし歯の予防、栄養、生活習慣、その他育児に対する指導を行い、幼児の健康の保持・増進を図ります。
5歳児健康相談	○基本的な生活習慣が確立し、社会性を身につける重要な機会である5歳の時期に相談を行うことで、現行の健診では限界があるとされる発達障がいの発見の機会として実施します。 ○保護者や関係者が児の特性と適切な対応を知り、就学期をスムーズに迎える準備を始める契機となるよう努めます。
乳児教室（ナチュラルベビークッキング） 【一部新規】	○子育て中の親の孤立を防ぐための事業を新たに実施します。 ○ナチュラルベビークッキングでは、離乳食の必要性を理解し、発達に応じた離乳食がすすめられるよう知識の普及を図ります。
母子健康相談・母子健康教室	○発育や発達をはじめとする育児の不安や悩みを軽減し、自信をもって育児ができるよう随時電話相談と随時来所相談の機会を設け、気軽に相談できる体制を確保しています。 ○母性及び児の健康の維持・増進を図るため、依頼のあった組織・団体等のさまざまなニーズに応じた健康教育を実施します。
障がい児関係・母子保健関係者会議	○障がい児関係者会議の開催により、障がいを持つ児及び養育者についての情報を関係者間で共有・検討し、児及び養育者が安心して地域で生活していくための支援に役立てます。 ○母子関係者会議を通じて各関係職と意見交換・連携を図りながら、よりよい支援につなげていきます。

施策・事業名	取組内容
児童虐待予防対策	○母子保健事業のあらゆる場面で、ハイリスクの養育者や児を把握し、早期支援につなげ虐待の防止や進行の抑制を図ります。 ○要保護児童地域対策協議会への参加を継続します。 ○関係機関との連携を図り、虐待対応にあたります。
赤ちゃんふれあい体験教室（思春期保健事業）	○中学生が、子育て中の親と赤ちゃんにふれあうことで、命の尊さを実感し、小さな子どもを愛おしく思う心を養い、将来夫婦ともに愛情を持って子育てができるための基本を学ぶ機会を提供するため、体験教室を実施します。
親と子のふれあい教室	○1歳半～3歳の幼児を育てる親が生活の中で役立つテーマを学び、親子で体験する機会を提供します。 ○教室を通じて親同士が交流する場を設けます。
幼児を育てる親の子育て講演会	○幼児期の子育てに関する講演会を開催し、子育ての不安や悩みの解消に努めます。



(2) 感染症予防対策の推進

感染症は、時には生命の危機にもかかわる重大な疾病です。その危険性の認識や予防への取組は十分とはいえない状況にあるため、ワクチンで予防できる感染症の発症ゼロなどをめざす取り組みが必要です。

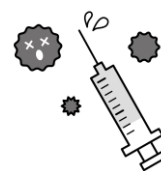
一方、新型コロナウイルス感染症など、未知の感染症の予防に対する正しい知識の普及・啓発が求められています。

感染症とその予防に関する正しい知識の普及・啓発とともに、ワクチンで予防できる感染症の予防接種の推奨と必要な支援、既知の感染症の予防と未知の感染症対策の取組を推進します。

■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	現状	目標	データ元
各予防接種の接種率	乳幼児	・四種混合 88.7-109.9% ・B型肝炎 90.6-91.1% ・BCG 89.7% ・ヒブ 83.7-95.1% ・小児用肺炎球菌 89.7-104.9% ・麻疹・風疹 98.5-104.9% ・水痘 102.5-106.4% (平成31年) ※ロタは令和2年 10月開始	95%以上 (令和6年)	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

■市の取組

施策・事業名	取組内容
小児の予防接種	○小児に対して、日本脳炎、B型肝炎、四種混合、ヒブ、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。 ○幼児（1歳）～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。
高齢者の予防接種	○65歳以上の高齢者等を対象にインフルエンザ予防接種を実施し、費用の一部を助成します。 ○高齢者の肺炎球菌感染の発症予防と重症化を防止するため、成人用肺炎球菌ワクチンの接種費用の助成を行います。
任意予防接種	○基礎疾患を有している児に対する定期外BCGや定期の予防接種を受けることができなかった麻しん風しんなどに対応する任意予防接種を実施します。
結核予防事業	○乳児に対し、BCGの接種を行います。 ○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・ヘリカルCT肺がん検診で結核検診を実施します。
エキノコックス症検診	○エキノコックス症の予防と早期発見、早期治療のため、①衛生教育、②エキノコックス検診、③媒介動物対策、④飲料水対策、⑤調査研究の各事業を実施します。
新型コロナウイルス感染症対策 【新規】	○市で実施する各事業の推進にあたって、新型コロナウイルスの感染予防に万全を期します。 ○新型コロナウイルスに関する最新の知見を踏まえた予防対策について、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。 ○エッセンシャルワーカーや社会機能維持者などがいわれのない差別を受け、必要な機能が妨げられないことがないよう、広く市民に呼びかけます。



(3) 高齢者の健康づくり

高齢期に介護を要する状態になる原因は、脳血管疾患、認知症、運動器症候群（ロコモティブシンドローム）、フレイル、心疾患が挙げられます。これらの疾患を予防することが健康な高齢期を迎える第一歩となります。

また、高齢者が住み慣れた地域で、より長く自立した生活を送るためには、運動器の機能を維持することが重要とされます。

「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことをロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。フレイルは、高齢者が加齢や病気により、心身・生活・社会的の3つの機能が徐々に低下して要介護状態に近づくことです。フレイルを予防するためには、低栄養にならないことが重要とされます。

加齢に伴う体力の低下などがあっても高齢者がいきいきと暮らせるよう、社会生活を営むために必要な機能を維持することを目標としたさまざまな取組を推進します。

■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

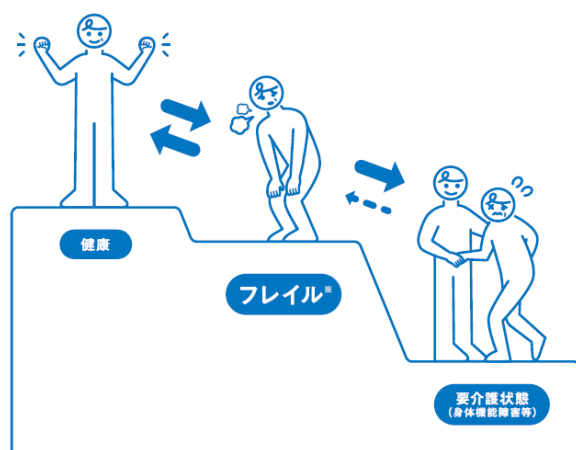
指標	対象	現状	目標	データ元
なるべく体を動かすようにしている人	65 歳以上	75.9% (令和2年)	75.9%以上 (令和6年)	網走市「健康に関するアンケート」

■市の取組

施策・事業名	取組内容
骨粗しょう症検診	○自分の骨密度を知り、骨折や骨折による寝たきりとなることを予防するために、骨粗しょう症検診を実施します。 ○20 歳以上の女性を対象とし、今後は新規受診者を増加させるとともに、定期的（5 年に1 度程度）な受診を勧めていきます。 ○がん検診の受診率アップにつながるよう、子宮がん・乳がん検診の実施日に合わせて骨粗しょう症検診を実施します。
高齢者健康教育	○高齢期における健康づくりの知識を普及し、疾病の早期発見・治療及び療養・介護、ロコモティブシンドロームやフレイルを予防するための手段や方法を広めることで、健康寿命の延伸を図ります。
高齢者健康相談	○高齢期における疾病の予防や治療、療養・介護などができるよう、心身の健康に関する指導・助言を行います。 ○骨粗しょう症検査で要精密検査となった人への結果説明を行い、必要な指導や相談に応じます。
後期高齢者健康診査（75 歳以上）	○後期高齢者医療保険の加入者に対して、ミニドック時に後期高齢者健康診査を実施します。

施策・事業名	取組内容
栄養改善対策（高齢者対策）	○健康増進と疾病予防のための正しい栄養情報と年代に合わせた栄養情報の伝達を図ります。 ○高齢者の健康教育では、栄養バランスや不足しやすいタンパク質について知識の普及を図ります。 ○今後は、低栄養予防の観点からの健康教育の実践に努めます。
高齢者歯科対策	○高齢者介護予防事業において、口腔機能向上について、高齢者本人と介護者に対して知識や技術の普及・啓発を図ります。 ○依頼を受けた老人クラブ等に対して、口腔機能向上や口腔衛生に関する講話を実施します。 ○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。
予防接種事業	○高齢者におけるインフルエンザ重症化の防止と流行を防止するため、高齢者インフルエンザ予防接種費用の助成を行います。 ○高齢者の肺炎球菌感染の発症予防と重症化を防止するため、成人用肺炎球菌ワクチンの接種費用の助成を行います。
らくらく健康トレーニング	○高齢者に筋力トレーニングの機会を提供し、身体機能の向上維持、転倒防止、閉じこもり防止を図り、活力ある生活が送れるよう支援します。
高齢者ふれあいの家	○高齢者の介護予防と生きがい作りを促進するため、ボランティア団体（地域住民グループ）を育成し、地域に「ふれあいの家」を開設しています。 ○令和2年4月現在、市内14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。
フィットネス教室(介護予防事業)	○早期に筋力トレーニングやバランス訓練に取り組み、日常生活における運動の習慣化と生活習慣病や要支援・要介護状態への移行を予防し、健康でいきいきとした生活が送れるよう支援します。
介護予防（転倒予防・食生活・生活習慣）	○高齢者が要介護・要支援の状態になることを予防するため介護予防を目的とした「転倒骨折予防教室」「認知症予防教室」「IADL（日常生活関連動作）訓練教室」などを開催する地域・団体等を支援します。
プール利用助成	○健康増進と生きがいづくりを目的として、高齢者のプール利用料の一部を助成します。
高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施	○後期高齢者の保健事業について、介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業などと一体的な実施に取り組みます。

「おいしいものが食べられなくなった」「疲れやすくなった」「体重が以前より減ってきた」
こんな傾向はフレイルかもしれません



もしかして
フレイル？

※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障がいや死亡を含む健康障がいを引きやすいリスク状態を意味します。

資料：「フレイル診療ガイド2018版」（日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018）

フレイル予防の 3つのポイント

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

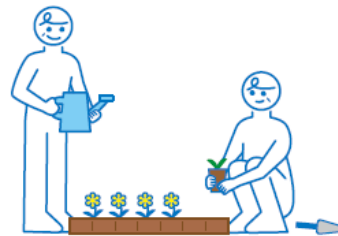
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



資料：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

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

網走市では網走オリジナルの健康体操「あばしり健康カニチョッ筋体操」の作成を、地元の東京農業大学の監修により行いました。年を重ねても障がいがあっても、日頃から頭も体も積極的に動かすことを奨励しており、幼稚園や小学校、高齢者の集まりなど多くの場所で実施されています。

第2期健康づくりプランでは、地域の特徴を生かした森林浴や自然観察が楽しめるコースの紹介やマップの作製を行い、ウォーキングを推奨してきました。

さらに、ノルディックウォーキングの普及にも積極的に取り組んでいます。特に、ポールを使うことで姿勢が良くなり、通常のウォーキングより運動量が増加し、足腰の負担を軽減しウォーキングが楽しめるため、積雪・寒冷などで積極的に屋外での運動ができない冬期間の室内などで有効な運動です。

平成24年度より、地域で健康づくりに取り組むシニア世代を対象に、健康づくりの推進役の人材として、「健康コンシェルジュ匠」の養成を東京農業大学との共同で実施しています。匠となった人たちは、保健師とともに健康教育に出向き、地域で活躍しています。

これらのあばしり流の健康づくりは、地区組織活動の中核を担う健康推進員や、健康コンシェルジュ匠による普及の効果も大きく、市民に広く浸透しており、これからも引き続き推進していきます。

カニチョッ筋体操や健康コンシェルジュ匠のように、東京農業大学のもつ人的・物的財産を地域で活用することは、地域にとっても大学においても「共育（きょういく）」の関係を生むことにつながります。地域においては、教員の知的財産の活用や、学生の新鮮で斬新な発想や物事に対する見方を知ることができ、客観的・多面的に地域課題の実像を考えることができるというメリットがあります。また、地域社会の現実や生活実態を肌で感じ、体験することは、学生にとって健康問題を含む地域課題について掘り下げて考えるきっかけになり、将来社会人として地域活動に関心をもつことが期待できます。今後も、健康づくりの質を高めるために、東京農業大学の教員・学生との交流を図り、地域の活性化をめざしていきます。

網走市には、健康推進員協議会や食生活改善推進員協議会があります。これは住民の中に健康づくり、地域づくりの担い手を広くつくる方向で進められ、地域自立の展望を描く実践は着実に生み出されています。今後は、その努力や経験を地域ごとに生かすことができる人材育成が必要です。

今後も東京農業大学との連携や、健康推進員、食生活改善推進員との協働を進めるなど、地域に根ざした健康づくりの取組を推進します。

■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	現状	目標	データ元
あばしり健康カニチョッ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)	網走市「健康に関するアンケート」

■市の取組

施策・事業名	取組内容
あばしり健康マイレージ	○市民が自分の健康状態を把握し、自分にあった健康づくりに取り組めるよう、健康ポイント制度の「あばしり健康マイレージ」を実施します。 ○健診（検診）・検査の受診をはじめ、健康講演会や健康まつり、各種運動教室への参加などによりポイントが交付（スタンプカードに押印）され、ポイントが貯まると、オホーツク網走農産物直売所で好きなときに好きな野菜が購入できるお得なクーポン券と引き換えが可能となる制度で健康づくりへの励みになっています。
市民健康まつり	○市民がイベントを通じ、健康に対する正しい知識を得られるように市民健康まつりを開催します。 ○多くの市民の参加により、健康づくりに関する情報の普及・啓発が図られていることから、市民の健康づくりに対する意識のさらなる向上を図るため、今後も継続して実施します。
あばしり健康カニチョッ筋体操の普及【再掲】	○さまざまなバリエーションの体操をそれぞれの年代、健康レベルにあわせて周知していきます。 ○健康コンシェルジュ匠による普及活動を引き続き実施します。
ベジラブル運動の推進【再掲】	○野菜を使った料理をより多く食べてもらうことで、市民の糖尿病や高血圧といった、生活習慣病を防ぐために、協力店を募集します。 ○推奨されている1日350g以上の野菜を摂取できるよう、様々な方法で情報の提供や、周知を行います。 ○野菜の日給食を実施します。
運動教室の開催と健康コンシェルジュ匠による運動指導の実施【再掲】	○運動習慣のない年代層を対象に、健康教育事業の一環として、定期的に運動教室を開催し、生活習慣病の予防のための運動の習慣化を図ります。 ○東京農業大学の協力のもと、健康コンシェルジュ匠の養成を今後も継続します。 ○健康コンシェルジュ匠が地域での運動指導を実施する体制を確立し、広く市民にPRしていきます。
市民健康プールを活用した健康づくり【再掲】	○健康プール指導者を対象に「健康講座運動指導者スキルアップ講座」を開催します。 ○スタジオ、水中両指導者を対象に指定管理者主催の健康講座を実施します。 ○健康プールを会場に、検（健）診事後相談を実施します。
食育の推進	○食育パネル展や食育イベントの実施、市民健康まつりでの普及・啓発など、市民に対する啓発活動を行い、地域に根ざした食育の確立をめざします。

施策・事業名	取組内容
健康推進員活動の充実	○保健センターと地域のパイプ役として健康づくりの推進に努める健康推進員は、町内会や、地区が自主的な地域の健康づくりを進めるための中心的な役割を担っています。 ○手軽に行えて運動効果の高いウォーキングの普及を健康推進員協議会の活動の重点とし、地域のウォーキングマップの作成や、ウォーキングの会など地域での活動の推進を図ります。
食生活改善推進員活動の充実	○食生活の改善を通じて、健康についての正しい知識を高め、実践するため、食生活改善推進員による地域ぐるみの活動を推進します。 ○生涯骨太クッキングなどの料理教室や健康教育、検（健）診事後相談で個々に合わせた正しい情報を伝え、健康寿命延伸のための食生活の実践に向けた支援を行っていますが、今後は、メタボリックシンドロームに着目した栄養改善の強化、フレイル予防などの取組を進めます。
ノルディックウォーキングの普及・定着【再掲】	○ノルディックウォーキングの普及・定着を図るため、ノルディックウォーキングのポール貸出を行います。
ウォーキングの奨励【再掲】	○生活習慣病の予防には、食生活の改善と運動が欠かせないことから、有酸素運動の代表であるウォーキングを奨励しています。 ○楽しく長く続けられるよう、地域やサークルでの取組を勧めたり、「呼人探鳥遊歩道」「こまば木のひろば」「農大オホーツクファイントレール」「オホーツクの森」といった森と緑のウォーキングや海辺のウォーキングといったコースを紹介しています。
オホーツク網走マラソン	○網走市のスポーツ・ツーリズムの取組として、多くのボランティアや住民のおもてなしによる協力も得ながら、国内外から多くの参加者を迎えるオホーツク網走マラソン大会を開催します。



(2) デジタル化による継続的な健康管理体制の強化

地域保健の中での健康づくりの具体的な取組みとして、最も身近で科学的な入口としての機会は、健康診査です。

定期的な健康診査の受診は、その科学的な結果から、自分の体の「生きる営み」の状態を理解して、安定して生きていくための基礎的条件やその営みを妨げる問題を具体的に理解し、その課題解決に向けて市民一人ひとりが主体的に行動するために重要な取組です。

健康診査の結果から、自分の体を客観的に認識し、自分の体と生活習慣や周りの環境との関係を明らかにすることが重要で、そこに日常生活や働き方への課題をとらえる視点を持つことが重要です。

国では、健診（検診）データを含む医療データを利活用するパーソナルヘルスレコード（PHR：Personal Health Record）の取組を進めています。「母子健康手帳」、「学校健康診断の結果」、「定期健康診断の結果」また、体調によっては「疾病管理手帳」や「お薬手帳」、高齢層になれば「介護予防手帳」や「かかりつけ連携手帳」の記録が残されますが、それらをデジタル化し、自身の健康管理に役立てようという取組です。個人の健康・医療・介護に関する情報を一人ひとりが自分自身で生涯にわたって時系列的に管理・活用することによって、自己の健康状態に合った優良なサービスの提供を受けることができることをめざしています。

また、自治体に蓄積されている健診・レセプトデータ（保険診療データ）、事例データ、エビデンスデータ（臨床結果などによる科学的根拠）等を収集し、AI による解析を行い、地域や個人が抱える課題に応じた適切な保健指導施策の提案実施も行われています。

ただし、デジタル機器の利用を難しいと感じる人・世代への対応や個人情報保護の課題もあり、これらの課題の克服が求められています。

今後、これらを進める国・道の動きに注視し、必要な対応を進めるとともに、これらのデータも活用し、自分自身や家族の健康状態を「みる」ことができ、地域ぐるみで健康な生活を送るための力量を高める環境づくりの取組を推進します。

■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	現状	目標	データ元
PHR 利活用への対応【新規】	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)	—

■市の取組

施策・事業名	取組内容
母子手帳アプリ事業 (子育てアプリ あばびい Åbaby) 【再掲】	○従来の紙の母子手帳に加え、新たに電子化された母子手帳（電子母子手帳）を利用して、スマートフォン向けのサービスを提供します。 ○利用している機能は予防接種管理が多くなっています。利用者アンケートでは子育て向けのイベント情報の配信の希望が高いことから、関係課と連携した情報配信に努めます。 ○妊娠届出時や新生児訪問、乳幼児健診で周知し、利用を進めていきます。
健康データの利活用に向けた環境整備 【新規】	○市民の健康状況について、情報として発信できるよう、データの収取・整理ととりまとめを行い、情報発信できるよう、推進方法について検討します。
ICT の活用による市民の利便性向上 【新規】	○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などの新たな方法について検討します。 ○市の保健事業や健康づくり関係の情報発信についても、ICT を活用した周知方法について検討します。
オンラインによる各種相談対応等の推進 【新規】	○新型コロナウイルス対応や市民の利便性向上のため、オンラインによる健康相談を実施します。 ○母親学級等、昼間に参加できない人に対する夜間のオンライン教室等の開催について検討します。
メール・SNS を活用した若者の悩み相談窓口の周知・開設【再掲】	○10代から30代の若者世代が気軽に相談しやすいよう、厚生労働省ホームページにて紹介している相談窓口の周知を行うとともに、メールやSNSを活用した相談窓口開設に向けて取り組みます。



（３）保健・医療・福祉の融合と地域医療の確保・充実

従来の保健行政や福祉・医療、教育など支援機関個々の活動の論理では、市民生活の全般にわたる課題には応えきれないところがありました。今後ますます多様で個別化することが予測される生活上の課題に対応するために、これからの地域保健を担う関係者は、幅広く支援機関と連携する取り組みを充実させていくことが求められています。

がんや脳卒中・心疾患・糖尿病などの生活習慣病が増加し、医療の高度化・専門化が進んでいます。急性期などの濃厚な治療を必要とする時期と、回復期や維持期などリハビリテーションや定期的な検査・指導などを必要とする時期までの急性期から回復期を経て在宅に至るまで、切れ目のない医療を提供できるよう、複数の医療機関の連携が必要です。

また、不妊治療や難病治療など高度な治療を受けることへの支援や、末期がん患者への緩和ケアなどは、患者の身体的症状のケアだけではなく、心理社会的なケアも重視することが必要で、保健・医療・福祉の関係者に加え、地域社会でのインフォーマルな支援が必要です。

さらに、多くの市民が、住み慣れた地域で過ごし、自宅で人生の最期を迎えられるよう、在宅ケアに精通した専門職や機関、在宅療養を支援できる診療所や訪問看護などの充実と連携が重要です。

今後の10年を展望し、健康都市づくりを実現するため、保健・医療・福祉の融合をさらに進め、暮らしを支え、暮らしをつくる地域医療提供体制づくりの取組を推進します。

また、地域医療の問題を市民とともに理解し、解決する学習機会を提供することなどにより、重複受診や安易な救急車の要請、さらに救急病院を安易に利用する「コンビニ受診」の抑制に理解を求めるとともに、地域医療を守る取組を市民・関係機関・行政で協働して推進します。

■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	現状	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)	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)	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)	健康推進課

■市の取組

施策・事業名	取組内容
救急医療体制づくり事業	○市民をはじめとする地域住民の救命率向上や後遺症軽減をめざし、休日・夜間における救急医療が受けられる体制を確保します。 ○今後も、コンビニ受診抑制等の適正な救急医療の利用について普及・啓発を継続し、救急医療体制の維持に努めます。
特定疾患等患者通院交通費助成事業	○原因不明で治療方法が未確立の特定疾患等は、経過が慢性にわたること、また、市外の医療機関への交通費の負担が大きいことなどから、特定疾患等の治療を要する市民と介助者の通院にかかる費用の一部を助成し、経済的な負担の軽減を図ります。
不妊治療費助成事業	○特定不妊治療や、医療保険が適用されない不妊治療を受けている夫婦に対し、その治療費の一部を助成することにより、経済的負担の軽減を図ります。 ○国は、不妊治療費の保険適用を検討していることから、今後も国の動向を注視しながら、助成を継続していきます。
不育症治療費助成事業	○少子化対策及び子育て世代への支援充実のため、2回以上の流産、死産あるいは早期新生児死亡の既往があり、不育症治療を受けている人に対し、経済的支援として治療費の一部を助成します。 ○道（網走保健所）と連携し、引き続き、事業周知を図ります。
24 時間電話健康相談サービス事業	○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（通称：あばしり健康ダイヤル 24）対応を行います。 ○医師、看護師等の専門職を配置した 24 時間対応の相談センターと契約し、電話相談を受け付けることで、市民の安全・安心の確保を図ります。
コンビニ AED 設置事業	○市民の救命のため、24 時間営業を基本とする市内のコンビニエンスストア（コンビニ）に AED の設置拡大を推進します。 ○現在のところ、使用（貸出）実績はないものの、市民の安全・安心を確保するため、設置店舗の拡大を働きかけます。
看護師・薬剤師確保対策支援事業	○看護師などの医療従事者の不足や地域偏在が著しく、医療提供体制の充実・強化をする上での影響が懸念されていることから、各医療機関で実施している奨学金制度に上乘せ補助を行い、看護師及び薬剤師の確保について支援します。 ○医療従事者の確保は、地域において重要な課題であることから、今後も継続して医療提供体制の維持を図ります。
開業医誘致推進事業	○市内における医療提供体制の状況は、医療従事者等の地域偏在による診療科の休止、市内クリニック医師の高齢化や閉院、休日等における救急医療の確保が困難となるなど、非常に厳しい状況にあることから、市内に新たに診療所を開設する開業医を支援するため、開業医誘致制度により、開設費用の一部を助成することで、地域医療体制の充実と持続可能な医療体制の構築を図ります。 ○今後も、地域医療の充実・維持のため、開業医の誘致を継続します。
斜網地域周産期医療支援事業	○斜網地域で唯一分娩を取り扱う病院である網走厚生病院に対し、1 市 4 町が連携しながら支援し、周産期医療提供体制の維持を図ります。
網走厚生病院脳神経外科運営支援事業	○斜網地域における脳血管疾患にかかる急性期医療の維持を図るため、網走厚生病院へ、1 市 4 町と協議を行いながら、支援を継続していきます。