

7 釧路圏域における主な取組と役割分担（重点領域を除く）

（1）生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

ア 循環器疾患

【課題と今後の方向性】

循環器疾患の危険因子である高血圧について、特定健診受診結果から有所見者割合が全国・全道よりも高いことから、健診事後指導を徹底するなど、重症化予防対策を推進する必要があります。

また、市町村国保の特定健康診査受診率は、受診勧奨や未受診者対策、無料化等の取組により改善傾向にあるものの、全国よりも低く、市町村別に比較すると差がある状況にあることから、特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上に向け、引き続き受診しやすい体制の整備や受診勧奨に取り組む必要があります。

【目標】

- 循環器疾患の死亡者の減少を目指します
- 循環器疾患を予防するため、危険因子となる高血圧の改善や脂質異常症を減らします
- 特定健康診査及び特定保健指導による疾病の早期発見、早期治療を進めます

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●循環器疾患の危険因子となる喫煙率の減少に向けて、たばこを止めたい人に対する禁煙相談や禁煙支援を実施する	◎	◎	○	◎	○	○	
●高血圧の改善や脂質異常症を減らすため、栄養・運動・飲酒などの生活習慣改善に向けて取り組む	◎	◎	○	○	◎	◎	◎
●特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上に向け、受診しやすい体制整備や受診勧奨の促進に取り組む	○	◎		○	○	○	
●特定保健指導従事者を対象とした人材育成を実施する	◎	○				◎	

イ 糖尿病

【課題と今後の方向性】

特定健診受診結果では、肥満者の割合が全国・全道よりも高く、糖尿病の発症リスクがある者が多い状況にあることから、糖尿病の発症リスクがある者の減少に向けて、肥満の防止、減塩、野菜や果物の摂取量増加、適切な身体活動、適正飲酒などのポピュレーションアプローチが重要です。

市町村国保の特定健診受診結果から、血糖検査（HbA1c）の医療機関受診判定値となった者のうち約4割が未治療であることから、治療継続の必要性について普及啓発の強化を図る必要があります。

【目標】

- 生活習慣の改善の重要性について普及啓発を進め、糖尿病が強く疑われる者^{*9}の増加抑制を目指します
- 特定健康診査及び特定保健指導による疾病の早期発見、早期治療を進めます（再掲）
- 重症化予防のため、「治療継続による血糖値の適正な管理」の重要性についての意識を高めます

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●肥満など糖尿病発症リスクを減らすため、栄養、運動、飲酒などの生活習慣の改善に向けて取り組む	◎	◎	○	○	○	◎	◎
●糖尿病の疾病リスク、治療継続の必要性について普及啓発の強化を図る	◎	◎		◎	○	○	○
●特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上に向け、受診しやすい体制整備や受診勧奨の促進に取り組む（再掲）	○	◎		○	○	○	
●特定保健指導従事者を対象とした人材育成を実施する（再掲）	◎	○				◎	
●歯周病と糖尿病の関連性について普及啓発していく	◎	○		◎		◎	

* 9 糖尿病が強く疑われる者：HbA1c6.5%以上または現在治療中の者

ウ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

【課題と今後の方向性】

COPD の主な原因である喫煙率は、全国・全道と比較して高い状況であり、喫煙による健康への影響と高齢化により、今後さらに罹患率や死亡率の増加が予想されますが、COPD が肺の炎症疾患であることや主な原因が喫煙であることが十分に認知されていないことから、COPD に関する知識の普及を図るとともに、たばこ対策の一層の推進が必要です。

【目標】

○COPD という疾患の道民の認知を高めます

【主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●COPDに関する知識を普及啓発していく	◎	◎		○	○	○	
●COPDの主な発症原因である喫煙対策を推進する	◎	◎	○	○	○	○	○

(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

ア こころの健康

【課題と今後の方向性】

身体の健康とともに重要なのが、こころの健康であり、個人の生活の質を大きく左右することから、相談体制支援の充実が必要です。

精神保健に関する人材の確保として実施している、ゲートキーパー^{*10}養成研修について、管内市町村では独自で毎年実施しているところや、未実施のところもあり取組状況にばらつきがあることから、医療職者をはじめ、民生委員・児童委員、地域包括支援センター、行政・民間の窓口担当者、管理職等様々な分野での取組を推進していく必要があります。

【目標】

○精神保健相談などを通じ、ストレス要因の軽減や対応を適切に行い、こころの健康の保持・増進を図ります

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●ストレスに対する個人の対処能力を高めるため、メンタルヘルスに関する正しい知識を普及啓発していく	◎	◎	◎	○	○	○	○
●精神保健に関する人材の確保、養成等に取り組む	◎	○	○	○		◎	○
●こころの健康に関する地域における相談体制の充実と相談窓口情報の発信に取り組む	◎	◎	○	○	○	◎	
●自殺予防対策として地域・関係機関・団体等のネットワークの整備に取り組む	◎	◎	○	○	○	○	
●職場におけるメンタルヘルス対策の促進に取り組む	◎	◎		○	◎	○	
●自殺未遂者や残された人（自死遺族）への支援を構築する	◎	◎		○		○	

*10 ゲートキーパー 自殺リスクの高い人の早期発見・早期対応を図るため、自殺のサインに気づき、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担う人材

イ 次世代の健康

【課題と今後の方向性】

子どもの心身の健全な成長のためには、朝食を欠かさず食べることなど規則正しい食習慣を身につけることが重要であるとともに、日頃から運動に親しみ、健康の保持増進を図ることが必要です。

各市町村母子手帳交付時や保健事業において、妊産婦に対する「喫煙」及び「飲酒」による健康被害について情報提供や健康教育を行っており、妊産婦の喫煙率の改善があるものの、全道よりも高いことから、母子手帳交付時や各種健診時、女性の健康週間等を通じて、妊産婦に対する「喫煙」及び「飲酒」による健康被害についての情報提供と保健指導の強化を図る必要があります。

【目標】

- 適正な食習慣や運動習慣を有する子どもの割合を増やします
- 妊娠前・妊娠期における適正体重の維持や喫煙、飲酒習慣の改善を進めます

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●地域、学校、家庭、関係団体等が連携して食育や子どもの望ましい生活習慣の定着に向けて取り組む	◎	◎	◎		○	◎	◎
●母子手帳交付時や各種健診時、女性の健康週間等を通じて、妊産婦に対する「喫煙」及び「飲酒」による健康被害について情報提供の強化を図る	○	◎		○		○	○
●相談事業の実施により、生涯を通じた女性の健康保持に取り組む	◎	○	○	○		○	

ウ 高齢者の健康

【課題と今後の方向性】

高齢による衰弱、転倒骨折及びやせや低栄養は生活機能の低下及び要介護や死亡のリスクとなることから、様々な活動や対策を通じた健康づくりが求められます。

また、高齢期において、咀嚼機能の良否は食生活への影響だけでなく、健康観や運動機能との関連性を有するため、口腔機能の低下を防ぐことが大切です。

各市町村では介護予防をはじめ健康維持のための取組がおこなわれているが、ロコモティブシンドロームの概念を取り入れた知識は十分に浸透していないことから、高齢者の運動器の健康維持向上のためにロコモティブシンドロームの概念の普及や身体活動や体力の維持に向けた健康教育の取組が必要です。

【目標】

○高齢者の健康づくりを進めます

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●高齢期の運動器の健康維持向上のため、ロコモティブシンドロームについて普及啓発していく	◎	◎	○	○		○	○
●高齢者の社会参加への促進と社会活動や仲間作りを支援していく	◎	◎				○	○
●高齢者の適切な食生活の実践に向けて、バランスのとれた食事の普及啓発をしていく	◎	◎		○		◎	○
●ウォーキングやノルディックウォーキングを高齢者が気軽に取り組める健康運動として普及していく	◎	◎		◎		◎	○
●高齢者の口腔機能維持・向上に向けて、適切な口腔ケアの必要性と具体的方法について普及していく	◎	◎		◎		◎	○

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

【課題と今後の方向性】

健康を支え、守るための社会環境の整備には、行政機関のみならず、道民の健康づくりを支援する団体の活動や企業の活動等様々な実施主体による取組が重要です。

釧路圏域地域保健・職域保健連携推進連絡会を通じて、管内市町村や職域関係機関による取組内容の共有が図られているが、社会環境の整備に向けて、各団体や企業等の健康づくり活動の取組状況について情報収集・発信に努めるとともに、主体的に活動する団体や企業と行政機関との連携を促進していくことが必要です。

【目標】

- 「北海道健康づくり協働宣言」団体の登録の増加を図ります

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●健康づくりに自発的に取り組む企業・民間団体等の情報を収集し、各団体間の連携・協働を進め、健康を守るための環境を整備する	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

(4) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善

ア 栄養・食生活

【課題と今後の方向性】

各市町村の保健事業や、食生活改善推進員及び北海道栄養士会釧根支部等の関係団体の活動により、地域住民に対して正しい栄養バランスに関する知識の普及が図られているが、肥満者の割合が全国・全道よりも高いことから、適正体重の維持に向け、バランスのとれた食事についてのより一層の普及啓発に取り組むとともに、飲食店、給食施設などと連携し、個人の食生活改善を支援する食環境の整備を推進する必要があります。

【目標】

- 適正な栄養摂取を進め、肥満や若年女性のやせを減らします
- 道民が栄養のバランスのとれた食生活を実践できるよう食環境の整備を推進します

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●「北海道版食事バランスガイド」等によるバランスのとれた食事の普及啓発をしていく	◎	◎	○	○	○	◎	○
●飲食店などと連携し、食生活改善を支援する食環境の整備を推進する	◎	○				○	
●栄養成分表示の活用に向けた普及啓発を図る	◎	◎				◎	
●利用者に応じた食事・栄養の改善に向けた特定給食施設等への指導や研修会を開催する	◎						
●市町村栄養士や食生活改善推進員などを対象とした栄養改善に関する研修会を開催し、人材育成を図る	◎	◎				◎	

イ 身体活動・運動

【課題と今後の方向性】

保健所及び各市町村において、日常生活における身体活動の確保や運動習慣の定着化について普及啓発に取り組んできたが、適正体重の維持及び生活習慣病の発症予防のためにも、引き続きあらゆる機会を通じて運動の実践方法について情報提供していくとともに、身近なところで運動できる環境整備を図る必要があります。

【目標】

- 日常生活における身体活動量の確保や運動習慣の定着化を目指します
- 道民が身近なところで運動できる環境整備とその活用促進を図ります

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●生活習慣病予防やメタボリックシンドローム改善を目的とした運動の実践方法について情報提供していく	◎	◎				○	
●健康づくりのための身体活動指針（2013）の普及啓発（ウォーキングやノルディックウォーキング、サイクリング等）	◎	◎	○			◎	
●運動習慣の定着化に向けて、運動を体験する機会を確保する	○	◎				◎	○
●身近なところで運動できるウォーキングコースなどの環境整備を図る	◎	◎				◎	

ウ 休養

【課題と今後の方向性】

睡眠で十分に休養がとれてない人や不調を感じる人の減少に向けて、健康づくりのための睡眠指針、休養指針等を活用し良質な睡眠の確保及び余暇活動の大切さを普及啓発していく必要があります。

【目標】

○睡眠による休養を十分とれない人を減らします

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●健康づくりのための睡眠指針、休養指針等を活用し良質な睡眠の確保及び余暇活動の大切さを普及啓発していく	◎	◎	◎	○	○	○	○
●睡眠に関する健康教育やストレス対処法について普及啓発していく	◎	◎	◎	○	○	○	○
●こころの不調のサインとしての不眠を見逃さないよう、早めの受診や相談につなげる	◎	◎	○	○	○	○	○

エ 飲酒

【課題と今後の方向性】

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障害のリスクとなることに加え、未成年者の飲酒は成長や発達、妊娠中の飲酒は妊娠合併症や胎児の発育に悪影響を及ぼすことから、これらへの対策が求められます。

日常的な多量飲酒者、休肝日がない者の減少に向け、適正飲酒について普及啓発していくことが重要です。また、特定保健指導等において、生活習慣病のリスクを高める飲酒について情報提供していく必要があります。

【目標】

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒などが及ぼす健康への影響について意識を高めます
- 未成年者や妊婦の飲酒を無くします

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●「適度な飲酒に関する保健指導マニュアル」等を活用し適正飲酒について普及啓発していく	◎	◎			○	○	
●未成年者や大学生など若い世代を対象としたアルコールに関する健康教育を実施する	○	○	◎				○
●母子手帳交付時や各種健診時において、妊娠中の飲酒による健康被害について情報提供の強化を図る	○	◎		○			
●特定健診や特定保健指導の場において、生活習慣病のリスクを高める飲酒や適正飲酒についての情報提供を実施する	○	◎			○		
●関係団体等と連携してハイリスク者への支援を実施する	◎	◎				○	

オ 歯・口腔

【課題と今後の方向性】

永久歯のむし歯予防対策として、保育所、小学校等の集団におけるフッ化物洗口事業の導入拡大が図られつつあるが、12歳児の一人平均う歯数、う蝕罹患率は全国・全道と比較して高い傾向にあり、管内市町村においても差がみられることから、保育所・小学校等におけるフッ化物洗口を推進していく必要があります。

歯周病は糖尿病に関連するとともに、中年期以降に歯を失う最大の要因となっていますが、自分では気づきにくい特徴があることから、歯ブラシや歯間清掃用具による歯口清掃、歯科健診の定期的な受診及び禁煙などの行動の改善が重要であるとともに、プロフェッショナルケア（歯科専門職による機械的歯面清掃）を推進することも必要です。

【目標】

○すべての道民が、自ら歯・口腔の健康の維持増進に努めるとともに、住み慣れた地域において生涯を通じて必要な歯科保健医療サービスを利用しながら、健康の維持増進ができるよう支援する環境づくりを行うことを基本方針とし、食べる楽しみがいつまでもつづく生活の実現を目指します

【釧路圏域における主な取組と役割分担】

	◎主体、○連携、協働						
	保健所	市町村	教育	医療	職域	団体	住民
●保育所・学校等においてフッ化物洗口を推進していく	◎	◎	◎	○		◎	○
●乳幼児・児童生徒が定期的に歯科健診・保健指導が利用できる機会を確保する	◎	◎	◎	◎		○	
●幼児期におけるフッ化物利用（フッ化物塗布、フッ化物配合歯磨剤）を普及する	◎	◎	○	◎		◎	○
●成人が歯科健診・保健指導を利用できる機会を確保する	◎	◎		◎	◎	◎	
●歯科診療所通院中の喫煙者に対する禁煙相談を推進していく（再掲）	◎			◎		◎	
●歯周病と糖尿病との関連性について普及啓発していく（再掲）	◎	○		◎		◎	
●かかりつけ歯科医における定期的歯科健診とプロフェッショナルケア（歯科専門職による機械的歯面清掃）を推進していく	◎	○		◎	○	◎	○