

## 健康増進

生活習慣病は、健康寿命を延ばすうえで、最大の阻害要因となるだけでなく、医療費にも大きな影響を与えるものですが、その多くは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものです。

国では、平成12年に「21世紀における国民の健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、国民が主体的に取り組める国民健康づくり運動として推進してきたほか、平成15年には「健康増進法」の施行、平成17年に「食育推進基本法」の施行、平成19年に「がん対策基本法」を施行し、生活習慣病の予防および改善につながる各種施策の推進に取り組んでいます。

函館市は、全国平均を上回る少子高齢化の進展や生活習慣病が死因の約6割を占める状況にあることから、市民一人ひとりの健康づくりを地域全体で支援することを基本として、生活習慣を改善することにより健康を増進し、生活習慣病を予防するための各種健康増進事業を家庭、学校、地域、職場等の協力のもとに推進しています。

### 1 市民の健康状況

#### (1) 平均寿命と健康寿命

本市の平均寿命をみると、男女とも年々延びていますが、全国および北海道より低くなっています。

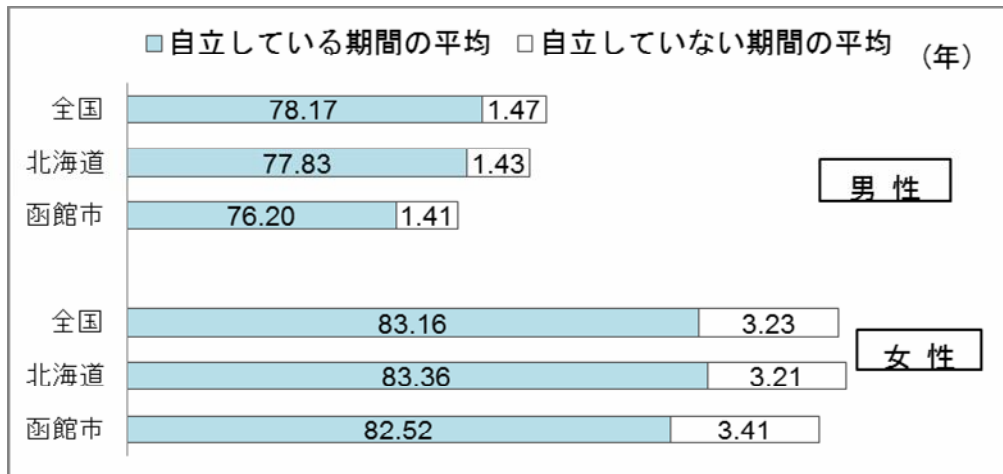
また、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といい、その指標である「日常生活が自立している期間の平均」も全国および北海道と比較すると低い状況にあります。

表1 函館市の平均寿命の推移と全国、北海道との比較

区 分		平成12年	平成17年	平成22年
全 国	男	77.7歳	78.8歳	79.6歳
	女	84.6歳	85.8歳	86.4歳
北海道	男	77.6歳	78.3歳	79.2歳
	女	84.8歳	85.8歳	86.3歳
函館市	男	75.9歳	77.0歳	77.5歳
	女	83.3歳	84.7歳	85.3歳

(厚生労働省 市区町村別生命表の概況)

図1 函館市の「日常生活動作が自立している期間の平均」の全国、北海道との比較  
(平成22年)



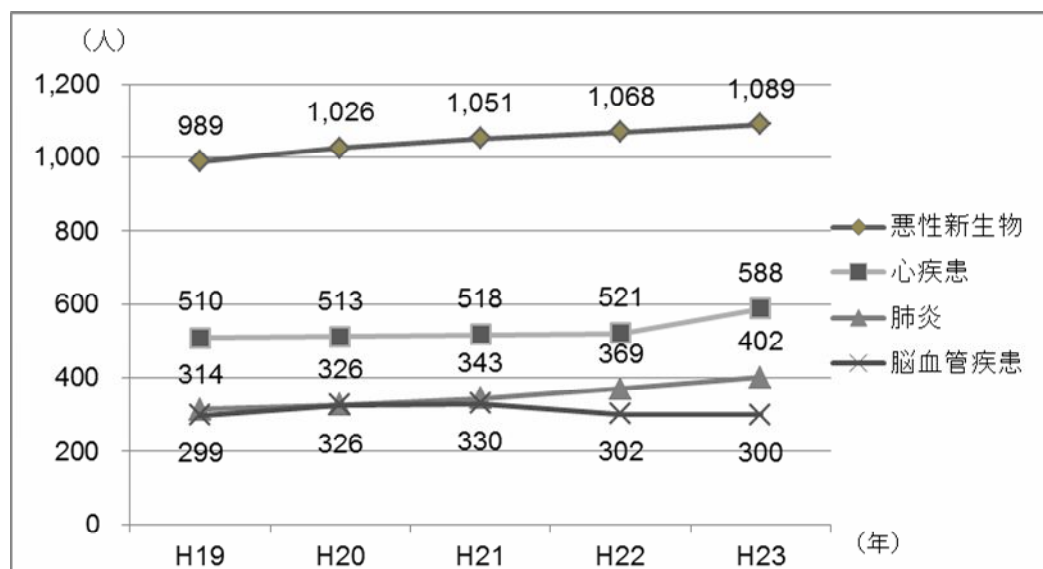
(厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」および 北海道健康増進計画「すこやか北海道21」資料編)

## (2) 主要死因

本市の主な死因は、1位が悪性新生物（がん）、2位は心疾患、3位は平成21年から肺炎、4位が脳血管疾患という状況が続いています。死亡総数の約3割が悪性新生物（がん）で、心疾患、脳血管疾患等を合わせると、生活習慣病が死因全体の約6割を占めています。

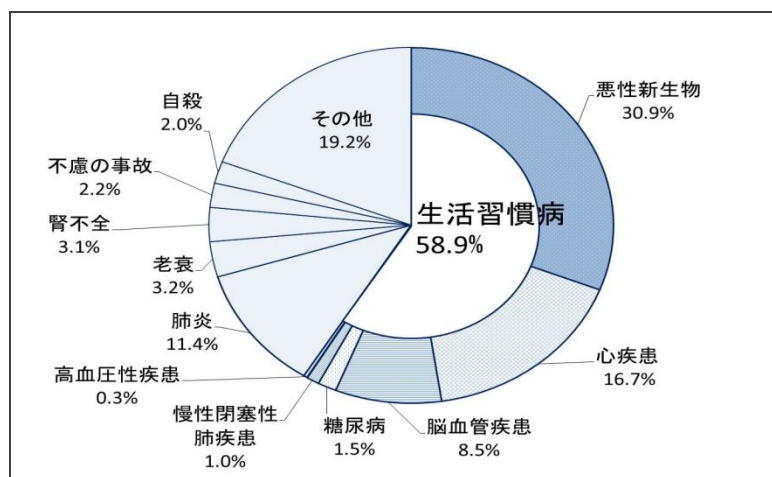
また、過去5年間の年代別死因では、19歳までは不慮の事故、39歳までは自殺、40歳以上では悪性新生物（がん）が第1位となっています。

図2 函館市の年次別主要死因の推移



(人口動態統計)

図3 函館市の死因別死亡割合



(平成23年人口動態統計)

表2 函館市の年代別主要死因

区分	死亡数	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
0～19歳	54	不慮の事故	周産期に発生した病態	先天奇形	自殺	悪性新生物
20～39歳	228	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	肝疾患
40～59歳	1,378	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故
60～79歳	6,412	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	他循環器
80歳以上	8,536	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	老衰
全体	16,608	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	他循環器

(平成19年～平成23年人口動態統計)

## 2 「健康はこだて21」(第2次)

「健康はこだて21」は、市民が心身ともに健やかに生活し、健康寿命の延伸を目指す、本市の健康づくり計画です。1次計画が平成24年度で終了し、平成25年度に2次計画を策定しました。

健康づくりを進めていくためには、生活習慣病(がん、循環器疾患、糖尿病など)の予防を中心に、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むとともに、家庭や地域、行政、学校、職場、企業など、市民を取り巻く周囲が健康を支え、守るための環境づくりを進めていくことが必要です。

### (1) 「健康はこだて21」のこれまでの経過

#### ア 「健康はこだて21」の策定(平成14年度)

市民ひとりの健康づくりを地域全体で支援することを基本に、生活習慣を改善することにより健康を増進し、生活習慣病を予防する一次予防を重視した計画を策定しました。

#### イ 「健康はこだて21」の中間評価(平成18年度)

計画の中間年度に、市民の健康状態を把握し、今後の健康づくり施策の一層の充実とより効果的な推進に役立てるため、中間評価を実施しました。

## ウ 「健康はこだて21」の改訂（平成20年度）

中間評価の結果等から市民の健康課題が明らかになり、また、平成20年度から医療保険者によるメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査および特定保健指導が実施されたことなどを踏まえ、国の医療計画等との整合性を図りながら、市民の健康づくり施策の一層の推進を図るため、本計画の改訂を行いました。

## エ 「健康はこだて21」の最終評価（平成24年度）

1次計画の最終年度に、市民の健康意識・生活習慣アンケート調査（平成23年）等の結果および各種統計から市民の健康等の実態を把握し、計画策定時の数値等と直近の数値を比較分析して、年代ごとの目標の達成度や課題を明らかにし、2次計画に反映させるために最終評価を実施しました。

## オ 「健康はこだて21（第2次）」の策定（平成25年度）

1次計画の最終評価の結果やその後の社会情勢の変化などを踏まえ、必要な見直しを行い、2次計画を策定しました。

## (2) 計画の概要

### ア 目的

生活習慣の改善および社会環境の整備により、健康寿命の延伸を図ります。

### イ 基本的な方向

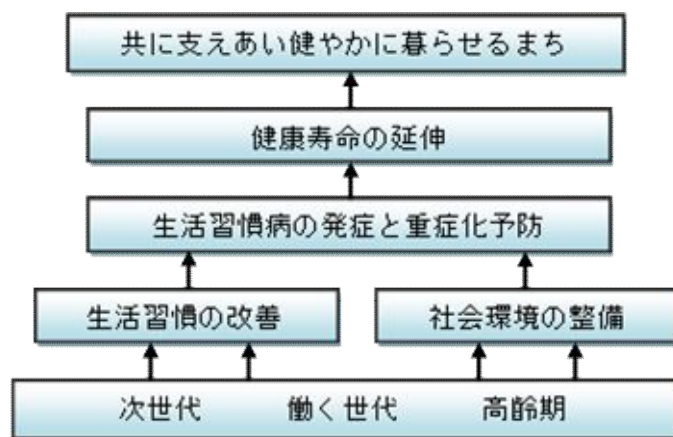
- (ア) 生活習慣病の発症および重症化の予防
- (イ) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (ウ) ライフステージごとの健康づくり

### ウ 計画の期間

平成25年度から平成34年度までの10か年

### エ 健康づくりが目指す姿

各ライフステージにおける生活習慣の改善および社会環境の整備に取り組み、生活習慣病の発症と重症化の予防を推進して、健康寿命の延伸を図り、「共に支えあい健やかに暮らせるまち」の実現に寄与します。



ライフステージごとの健康づくり

## オ 各ライフステージの目指す姿と健康目標一覧

区 分	次世代 (18歳未満)	働く世代 (18歳から64歳)	高齢期 (65歳以上)	
目指す姿	生活リズムを整えて、基本的な生活習慣をしっかり身につける	健康づくりの情報を取り入れて、健康管理を実践する	社会活動に積極的に参加できる身体とこころを保つ	
健 康 目 標	栄養・食生活	○朝食を必ず食べる ○肥満を予防, 解消する	○適正体重を保つ	
	身体運動・運動	○運動習慣や身体活動を活発にする習慣を持つ	○運動機能を保つ	
	休養・こころの健康	○「早寝, 早起き, 朝ごはん」の習慣を身につける (再掲)	○睡眠を十分とる ○ストレスと上手につきあい, こころの健康を保つ	○自分に合った社会参加をする
	喫煙・飲酒	○未成年者および妊(産)婦は喫煙, 飲酒しない ○受動喫煙の機会をなくす	○禁煙し, 飲酒は適量にとどめる ○受動喫煙の機会をなくす	○禁煙し, 飲酒は適量にとどめる ○受動喫煙の機会をなくす
	歯・口腔の健康	○むし歯を予防する	○歯科健診を受ける	○口腔機能を保つ
	生活習慣病の発症予防と重症化予防	○適正体重を保つ(再掲)	○がん検診を受ける ○メタボリックシンドロームを予防する ○特定健康診査, 特定保健指導を受ける	○がん検診を受ける ○メタボリックシンドロームを予防する ○特定健康診査, 特定保健指導を受ける

### (3) 計画の推進

本計画を推進していくためには、健康づくりに関係する機関および団体等がそれぞれの取り組みを強化するとともに、多様な主体が連携して、市民が健康づくりに取り組みやすい環境を整備することが必要です。このため、健康づくりを身近で支援する人材育成を進めるほか、関係団体等からなる「健康はこだて21推進協議会」において連携を図り、健康づくりを効果的に推進していきます。

### 3 「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」

#### (1) 計画策定の背景

社会を取り巻く環境の変化から、ライフスタイルや価値観、嗜好が多様化する中で、家庭内での「食」が変化しています。朝食の欠食、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、生活習慣病の増加、過度の痩身志向、「食」の安全性に対する不安の高まりなど、健全な食生活が失われつつあります。

国は、このような状況の中、「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」として食育基本法を制定しました。

函館市では、こうした状況を踏まえ「食育推進庁内関係課長会議」を設置し、食育に関する取組を一元的に推進するための体制づくりを進めてきましたが、総合的かつ計画的な食育を関係団体との連携を図りながら更に推進するため、計画を策定しました。

計画では、特に、函館の未来を担う子どものための食育を組織的、総合的に推進することによって、市民一人ひとりが食育に理解を深め、食を通して心豊かで健やかな暮らしを実現することを目的にしています。

#### (2) 計画の期間

平成23年度から平成27年度までの5年間

#### (3) 計画の推進体制等

これまで、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などで食育に関する取組を個別に推進してきましたが、これらの取組を連携させ、総合的に食育を推進するため、関係する各部署が連絡を一層密にし、関係団体との連携を図りながら計画を推進します。

また、施策の実施状況や計画の進捗状況等の進行管理を行うとともに、計画期間満了時に評価を行い、第二次の計画を策定するものとします。

#### (4) 施策体系

##### ア 食育推進の理念

食育は、函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように推進します。

##### イ 食育推進の基本目標

- ・食で健康なからだをつくる
- ・食で豊かな心を育む
- ・函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

##### ウ 食育推進の具体的目標

食育推進の理念および基本目標にそって食育を推進するための具体的な目標として、「はこだてげんきなこ」を設定し、取り組みます。

具体的目標は、家庭が子どもたちの食育を実践する最も大切な場所であることから、

家庭で取り組みやすい内容としました。

は：「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。

こ：心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。

だ：大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。

て：手間かけて、愛情こめて作りましょう。

げん：元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。

き：郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。

な：何でもおいしく食べよう。

こ：声に出し、「いただきます」のごあいさつ

#### エ 各分野の役割と取組

食育は、その実践の場が幼少期に始まり生涯にわたる広範囲なものであることから、家庭や保育所、幼稚園、学校、地域など様々な場面でそれぞれの取組を進めてきましたが、より効果的な食育の推進のため、各分野における役割や取り組むべき事項を明確にし、更に連携を深めて実践的な食育に取り組んでいくものとします。

#### オ 目標値

客観的な指標の目標値を掲げ、食育の推進に努力します。

### 食育の推進のための目標値

基本目標	指 標	現 状 値	目 標 値
食で健康なからだをつくる	朝食を必ずとる子どもの割合が増える。	小学4年生 82.0%	どの学年でも 100%
		中学1年生 76.0%	
		(平成21年度)	
食で豊かな心を育む	子どもの肥満の割合が減る。	1歳6か月児 1.3%	現状値以下
		3歳児 2.4%	
		(平成20年度)	
函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る	子どものむし歯のある割合が減る。	1歳6か月児 5.4%	1歳6か月児 3.0%
		3歳児 30.1%	3歳児 25.0%
		(平成20年度)	
学校給食における地場産食材の割合が増える。		米・パン用小麦 100%	現状値以上
		生鮮野菜 70%	
		海草類 39%	
		生鮮果物 3%	
		魚介類 28%	
		肉 91%	
		牛乳 100%	
		卵 100%	
		(平成21年度)	

	食生活改善推進員を増やす。	93人 (平成21年度)	現状値以上
--	---------------	-----------------	-------

#### 4 生活習慣病予防事業

本市の疾患別死亡率をみると、がん・心臓病・脳血管疾患といういわゆる生活習慣病によるものが全死因の約3分の2を占めています。

これらは、壮年期から増加しはじめるため、健康増進法に基づき生活習慣病に着目した健康診査のほか、がん検診、骨粗しょう症検診、健康教育、健康相談等を実施し、疾患の早期発見、食事や運動等の生活習慣の改善に関する保健指導、健康管理に関する正しい知識の普及を図るなど、生活習慣病の予防に努めています。

##### (1) 健康手帳の交付

開始年度 昭和58年度

内 容 健康手帳は、特定健診・保健指導その他の健康の保持のために必要な事項を記録し、自らの健康管理と適切な医療の確保に資することを目的として、40歳以上の希望する市民に対し交付しています。(平成25年度から交付方法を見直し、交付しています)

平成26年度予算額 57千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。

表1 健康手帳の交付状況

区 分	40～74歳	75歳以上
平成23年度	3,035	529
平成24年度	1,649	406
平成25年度	274	119

##### (2) 健康診査

開始年度 平成20年度

内 容 医療保険者による特定健康診査が実施されたことから、市では健康増進法(健康増進法施行規則第4条の2第4号)に基づき、40歳以上の特定健康診査非対象者等の健康診査を実施し、その結果、必要な方に対して食事や運動等の生活習慣の改善を促す保健指導を行っています。

平成26年度予算額 1,314千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。



表2 健康診査受診状況 (平成25年度)

受診者 性別	総数	受診者の年齢内訳					
		40～49	50～59	60～64	65～69	70～74	75歳～
男	28	6	6	6	3	3	4
女	78	7	10	9	13	21	18
計	106	13	16	15	16	24	22

### (3) がん検診

がんを早期に発見し、治療に結びつけることは、がん予防対策上最も重要な課題であることから、市の指定医療機関等で検診を実施しています。なお、がんに関する知識の普及啓発と受診率向上のため、無料クーポン券等を送付する「女性特有のがん検診推進事業」(H21～H25)、「働く世代への大腸がん検診推進事業」(H23～)、過去に女性特有のがん検診クーポン券を利用しなかった人などに、クーポン券を送付する「働く世代の女性支援のためのがん検診推進事業」(H26～)実施しています。

平成26年度予算額	ア がん検診	121,922 千円
	イ 働く世代の女性支援のためのがん検診	40,878 千円
	ウ 働く世代への大腸がん検診	9,686 千円

費用の負担 アは全額市費負担、イ・ウは補助基準額または対象経費の2分の1の国庫補助があります。

#### ア 胃がん検診

開始年度 昭和58年度

内容 国の指針では40歳以上とされていますが、市では35歳以上の市民を対象に、市の指定医療機関および集団検診で実施しています。

#### イ 肺がん検診

開始年度 平成6年度

内容 40歳以上の市民を対象に、集団検診を実施しています。

#### ウ 乳がん検診(マンモグラフィ併用)

開始年度 平成元年度

内容 40歳以上の女性を対象に、市の指定医療機関で検診を実施しています。受診は2年に1回とし、年度毎に、生年(西暦)が奇数か偶数かで対象者を区分しています。(平成25年度は奇数年生まれが対象)

#### エ 子宮がん検診

開始年度 平成元年度

内容 20歳以上の女性を対象に、市の指定医療機関で検診を実施しています。受

診は2年に1回とし、年度毎に、生年（西暦）が奇数か偶数かで対象者を区分しています。（平成25年度は奇数年生まれが対象）

#### オ 大腸がん検診

開始年度 平成9年度

内 容 40歳以上の市民を対象に、市の指定医療機関および集団検診で実施しています。

表3 各種がん検診受診者の推移

区 分	胃 がん 検 診	肺 がん 検 診	乳 がん 検 診	子宮がん検診		大腸がん 検 診
				子宮頸部	子宮体部	
平成23年度	4,125	8,636	5,446	7,845	2,282	7,370
平成24年度	4,094	9,145	5,230	7,365	2,114	8,021
平成25年度	3,789	8,682	4,631	6,889	2,121	8,015

#### (4) 骨粗しょう症検診

開始年度 平成7年度

内 容 転倒による骨折が高齢者の寝たきりの大きな原因の一つとなっています。その骨折の原因となる骨粗しょう症を予防するため、40歳以上70歳以下の5歳刻みの年齢の女性に骨粗しょう症検診を実施しています。

平成26年度予算額 98千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。

表4 骨粗しょう症検診受診者数

区 分	総 数	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳	65歳	70歳
平成23年度	154 (113)	5 (5)	11 (10)	12 (8)	14 (11)	49 (34)	26 (16)	37 (29)
平成24年度	174 (135)	3 (3)	10 (7)	15 (14)	22 (21)	30 (23)	50 (37)	44 (30)
平成25年度	215 (169)	4 (3)	4 (3)	14 (13)	25 (22)	40 (30)	72 (59)	56 (39)

( )は異常なしであった者の内数

#### (5) 健康教育（健康増進法に基づく健康教育）

内 容 成人および高齢者を対象に、生活習慣病予防や健康づくり等に関する正しい知識の普及を図るため健康教育を実施しています。

平成26年度予算額 52千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。(23千円)

補助基準額または対象経費の2分の1の国庫補助があります。(29千円)

表5 健康増進法に基づく健康教育実施状況（40～64歳）（平成25年度）

区 分	集団健康教育						総 数
	一般	歯周疾患	骨粗しょう症	COPD	病態別	薬	
開催回数	97	1	1	0	137	0	236
延参加人員	3,907	0	20	0	4,650	0	8,477

（注）：歯周疾患はラジオによる実施のため延参加人員は0となっています。 ※ 健康増進課実績分

(6) 健康相談

内 容 心身の健康に関する個別の相談に応じ必要な指導および助言を行い、家庭における健康管理を支援しています。

平成26年度予算額 6千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。

表6 健康相談実施状況（平成25年度）

区 分	重 点 健 康 相 談							総合健康相談	総 数
	高血圧	脂質異常症	糖尿病	歯周疾患	骨粗しょう症	女性の健康	病態別		
開催回数	5	16	5	109	1	1	46	32	215
被指導延人員	21	40	17	253	1	3	414	98	847

(7) 保健指導

保健指導の実施状況

区分	来所	電話	合計
平成24年度	91	238	329
平成25年度	123	357	480

※ 健康増進課実績分

(8) 訪問指導（健康増進法に基づく訪問指導）

内 容 家庭において療養上保健指導が必要な方に対し、心身機能の低下の防止と健康の保持増進を図るため、保健師・理学療法士が訪問して本人およびその家族に対し必要な保健指導を実施しています。

平成26年度予算額 392千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の国庫補助があります。

表7 訪問指導（平成25年度）

区 分	被訪問指導者数	
	実 人 員	延 人 員
要 指 導 者	18	22
閉じこもり予防	12	31
介 護 家 族 者	3	8
寝たきり者	35	77
認 知 症 の 者	1	2
合 計	69	140

訪問指導数の推移

区分	年 間 訪 問 指 導 者 数											
	要指導者		閉じこもり予防		介護家族		寝たきり者		認知症の者		合計	
	実人員	延人員	実人員	実人員	延人員	延人員	実人員	延人員	実人員	延人員	実人員	延人員
平成24年度	37	68	4	9	9	16	4	7	0	0	54	100
平成25年度	18	22	12	31	3	8	35	77	1	2	69	140

(9) たばこ対策

開始年度 平成13年度

内 容 ア 普及啓発と禁煙相談

喫煙は、がんや慢性疾患を引き起こす重大な危険因子であることから、ホームページ等を媒体としてたばこによる健康被害等に関する正しい知識の普及啓発を図る他、5月31日の「世界禁煙デー」等に合わせ、「禁煙週間キャンペーン」を開催します。

また、禁煙したい人に対し適切な禁煙支援を行うため、呼気中一酸化炭素濃度測定、呼吸機能検査等や、禁煙治療を行う医療機関の情報提供による禁煙相談を実施します。

禁煙相談件数 (件)

区分	面接	電話	合計
平成23年度	12	19	31
平成24年度	113	4	117
平成25年度	148	5	153

イ 未成年者喫煙防止対策

未成年者の喫煙は、成年に比べて健康への影響が大きく、吸い始める前の対策を徹底する必要があることから、未成年者の喫煙をなくすことを目的に、小・中高生の児童・生徒を対象に、喫煙防止講座を開催します。

また、親が喫煙者の場合、子供の喫煙率が高いという実態や、家庭での受動喫煙を防止する観点から、学校やPTA等と連携し、児童・生徒の保護者に対する喫煙防止対策を推進します。

未成年者喫煙防止講座開催実績

(件)

区分		小学校	中学校	高校	合計
平成23年度	学校数	7	-	2	9
	回数	8	-	2	10
	参加者数	293	-	517	810
平成24年度	学校数	13	-	2	15
	回数	19	-	2	21
	参加者数	522	-	484	1,006
平成25年度	学校数	12	-	2	14
	回数	12	-	2	14
	参加者数	514	-	479	993

ウ 受動喫煙防止対策

健康増進法の対象となる施設の管理者に対し、受動喫煙防止対策の取り組みを促すため、「おいしい空気の施設推進事業」による登録制度を実施します。また、登録施設に対しステッカーを交付し、ホームページ等で紹介すること等により、禁煙・分煙の社会的な認識の定着を図ります。

「おいしい空気の施設」登録状況

平成26年3月末現在(件)

区分	禁煙		分煙		合計	
		H25年度 登録数		H25年度 登録数		H25年度 登録数
01 飲食店	49	2	6	0	55	2
02 学校等	152	1	2	0	154	1
03 医療機関・社会福祉施設・薬局等	172	2	13	0	185	2
04 体育施設・娯楽施設	16	0	0	0	16	0
05 社会・文化施設	64	4	0	0	64	4
06 小売業・サービス業等店舗	1	0	2	0	3	0
07 公共交通機関等	0	0	1	0	1	0
08 ホテル・旅館等の宿泊施設	0	0	0	0	0	0
09 金融機関	4	0	3	0	7	0
10 事務所・会社等	4	0	0	0	4	0
11 官公庁	16	0	6	0	22	0
12 公衆浴場・日帰り温泉	3	0	0	0	3	0
合計	481	9	33	0	514	9

完全禁煙ステッカー



完全分煙ステッカー



平成 26 年度予算額 87 千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の 2 分の 1 の国庫補助があります。

(10) 未成年者飲酒防止対策

開始年度 平成 17 年度

内 容 未成年者の飲酒は、成人に比べてアルコール分解能力が低い発達期の心身に大きな悪影響を与えるだけでなく、アルコール関連問題等、将来にわたって健康への影響が大きいことから、未成年者の飲酒をなくすことを目的に、小学生を対象とした飲酒防止講座を開催します。

未成年者飲酒防止講座開催実績 (件)

区分	学 校 数	回 数	参加者数
平成 2 3 年度	4	7	148
平成 2 4 年度	5	7	271
平成 2 5 年度	7	11	403

※ 平成 24 年度までは、アルコール障がい予防教室「アルコールキッズ教室」として実施

平成 26 年度予算額 8 千円

費用の負担 全額市費負担

(11) 健康診査を中心とした生活習慣病対策

開始年度 平成 20 年度

内 容 ア からだサポートコース (特定保健指導)

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームに着目した対象者の選定を行い、対象者の生活習慣の改善に向けて半年間保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病予防を図ります。

「からだサポートコース実施数」 (人)

区 分	積極的支援	動機付け支援
平成23年度	45	232
平成24年度	68	243
平成25年度	44	224

イ 重症化予防対策 (平成25年度から実施)

特定健康診査の結果から、からだサポートコースの対象とはならないが、生活習慣病未治療で医療機関の受診が必要とされた方のうち、脳心血管疾患や腎不全を発症する危険性が高い方に対し、保健指導を実施し重症化予防を図ります。

重症化予防対策対象者数 (人)

区 分	高血圧	高血糖	脂質異常	腎機能低下	合計 (延べ)	実人数
平成25年度	104	58	88	64	314	295 (※)

※リスクの重複者は19人

ウ 生活習慣病対策全般

健康診査受診者が健診結果を理解し、適切な生活習慣の改善を自分で選択できるよう、健診結果へリーフレットを同封したり、町会館等で健診結果説明会を実施するなど、広く生活習慣病対策を推進します。

	健診結果説明会		普及啓発
	実施回数	参加者数	
平成23年度	7回	123人	
平成24年度	6回	26人	イベント参加1回
平成25年度	7回	116人	市政はこだて1回、テレビ3回、ラジオ3回、イベント参加4回

平成26年度予算額 4,972千円

費用の負担 負担基準額に対して、国3分の1、道3分の1の負担があります。

(特定保健指導に係る費用のみ)

## 5 栄養改善事業

近年の食生活の状況は、食環境の変化に伴い、栄養のアンバランス、過食や欠食など健康管理に大きな影響を与えています。栄養の過剰摂取、運動不足など健康管理をどのように進めていくかが大きな課題となっています。

健康増進法に基づき、栄養指導（個別または集団）を通して適正な食生活の理解と実践を促すことにより健康の保持増進を図っています。

### (1) 個別栄養指導

#### ア 母子

乳幼児健診（3～4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児）等における離乳食や幼児食の栄養指導や妊娠中の栄養指導などを実施しています。（子ども未来部主管）

#### イ 成人

特定保健指導、健康教育等で肥満予防を中心に、栄養指導を実施しています。また、健康増進センターの健康づくりプログラムにおいて栄養・運動指導を実施しています。

※健康づくりプログラムは平成25年度をもって廃止

平成26年度予算額 予算計上なし

表1 個別指導実施状況

区分	乳 幼 児						成 人			実施 総数
	3～4 か 月 児	10 か 月 児	1 歳 6 か 月 児	3 歳 児	の び っ こ	そ の 他	健 康 づ く り プ ロ グ ラ ム	特 定 保 健 指 導	そ の 他	
平成23年度	1,775	1,598	1,772	1,678	22	153	21	183	111	7,313
平成24年度	1,638	1,523	1,489	1,574	12	75	58	183	79	6,631
平成25年度	1,665	1,514	1,639	1,635	19	65	54	129	236	6,956

### (2) 特定給食施設等

開始年度 昭和34年度（特定給食施設としては平成14年度から）

内 容 特定給食施設その他給食施設への訪問指導を実施しています。

平成26年度予算額 12千円

費用の負担 全額市費負担



表2 給食施設数および個別指導数 (平成25年度)

区 分		学	病	介護	老人	児童	社会	事	寄	矯	自	一般	そ	合
		校	院	老人	福祉	福祉	福祉	業	宿	正	衛	給食	他	計
特 定 給食施設	施設数	40	19	9	9	9	5	1	3	1	0	1	6	103
	指導数	1	20	4	0	2	0	0	0	0	0	1	0	28
その他の 給食施設	施設数	5	10	0	10	36	4	2	2	0	1	2	7	79
	指導数	2	10	0	2	6	1	0	0	0	0	0	0	21

(注) 特定給食施設：1回100食以上または1日250食以上の施設  
 その他の給食施設：1回50食以上

(3) 集団栄養指導

内 容 母子および成人を対象に食生活や栄養に関する正しい知識の普及を図るため  
 健康教育を実施しています。

平成26年度予算額 142千円 (離乳食教室, パクパク教室)

費用の負担 全額市費負担

表3 健康教育実施状況 (平成25年度)

区 分	名 称	内 容	開催回数	参加者数
母 子	プレパパ・プレママ のためのセミナー	妊娠中の栄養や食生活等についての指導	2	19
	離乳食教室	離乳食についての指導	4	79
	パクパク教室	幼稚園児への食育についての指導	5	178
	そ の 他	幼児の食生活や食育についての指導	4	105
成 人	女性の健康週間	女性を対象に、栄養について指導	10	112
	食生活改善推進員の 養成および研修	地域における栄養改善活動のボランティアで ある推進員の養成や研修	29	830
	そ の 他	特定保健指導の対象者や各地域団体からの要 請で行っている健康教育における栄養指導	40	900

(注) : プレパパ・プレママのためのセミナーは子ども未来部が主管

#### (4) 学生実習

内 容 管理栄養士養成校の学生に対し、研修および実習指導を行っています。  
平成 26 年度予算額 予算計上なし

表 4 学生実習受け入れ実績 (平成 25 年度)

学校名	実習人数
酪農学園大学酪農学部食品科学科	3 名
藤女子大学人間生活学部食物栄養学科	3 名

#### (5) 国民健康・栄養調査

開始年度 昭和 21 年度

内 容 健康増進法に基づき、国民の身体の状況、栄養摂取量および生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために調査を実施しています。

平成 26 年度予算額 552 千円

費用の負担 補助基準額の 10 分の 10 の国庫補助があります。

表 5 国民健康・栄養調査実施状況

年度	対象地区
平成 23 年度	日吉町 1 丁目、弁才町
平成 24 年度	末広町
平成 25 年度	桔梗 3 丁目 人見町

#### (6) 食育啓発事業

開始年度 平成 22 年度

内 容 「食育月間」の 6 月に「はこだてげんきな子食育プラン」(※ 64～66 ページに概要を記載)を周知することにより、函館市民等への食育の啓発を図る。

ア はこだてげんきな子食育セミナーの開催

「はこだてげんきな子食育プラン」を推進していくため、計画満了の中間年に当たる平成 25 年度に食育セミナー(2 日間)を開催した。

主催：函館市

農林水産省北海道農政事務所函館地域センター

共催：函館市食生活改善協議会

講師：置戸町食のアドバイザー 管理栄養士 佐々木十美氏

H25.6.18 18:30～20:00	場所：函館市総合保健センター 健康教育室 内容：講演会「食は命～子どもたちの食を育てる」 参加者数：88名
H25.6.19 10:00～13:00	場所：函館市総合保健センター 調理実習室 内容：調理実習「若い世代に伝えたいお料理教室」 参加者数：30名

#### イ 食育月間キャンペーンの開催

共 催：農林水産省北海道農政事務所函館地域センター

函館市食生活改善協議会

実施期間：平成25年6月7日（金）～6月28日（金）

場 所：函館市総合保健センター1階 健康ギャラリー

内 容：「はこだてげんきな子 食育プラン」の概要版等のパネル展示，  
望ましい子どもの食事例やおやつについてのフードモデル展示，  
食事バランスガイド等のパンフレット配布，「回れ！バランス  
ゴマ君！」の実演

平成26年度予算額 予算計上なし

費用の負担 全額市費負担

#### (7) 3歳児健康診査時食育啓発事業

開始年度 平成23年度

内 容 3歳児健診時の待ち時間に，食育啓発エプロンシアターを開催しています。

平成26年度予算額 102千円

費用の負担 全額市費負担

### 6 歯科保健事業

歯・口腔の健康は，食べる，話す等の口腔機能を保つ上で重要であり，身体的健康のみではなく，精神的，社会的な健康にも大きく寄与します。

生涯を通して口腔の健康を維持することができるように，歯科保健についての正しい知識の普及と啓発に努めています。

#### (1) 歯科健康診査

開始年度 平成18年度（現在の形態での開始年度）

内 容 妊産婦および40歳以上の成人に対し，歯周疾患の予防等を目的に歯科健康診査を実施しています。

平成26年度予算額 6,032千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の3分の2の道費補助があります。

（成人・節目のみ）

表1 妊産婦歯科健康診査実施結果

区分	実施回数	受診数	一人平均各歯数			歯石・歯周疾患		
			現在歯	処置歯	未処置歯	歯石あり	歯肉炎	歯周炎
平成23年度	70	103	28.5	10.0	0.3	16	16	3
平成24年度	74	106	28.2	8.6	0.2	17	23	2
平成25年度	66	92	28.2	8.4	0.4	20	21	1

表2 成人歯科健康診査実施結果

区分	実施回数	受診数	一人平均各歯数			歯周疾患 (CPITN)					
			現在歯	処置歯	未処置歯	0	1	2	3	4	不詳
平成23年度	113	338	24.9	13.0	0.4	147	1	22	86	82	-
平成24年度	112	346	24.4	13.3	0.4	120	1	16	117	88	4
平成25年度	109	344	24.7	13.5	0.2	144	-	29	97	68	6

(注) CPITN：歯周疾患状況を0(健全な状態)から4(重症)まで5段階のコードに分類したもの

(2) 歯科保健啓発事業

内 容 歯科保健に関する正しい知識を普及するために各種の健康教育等を実施しています。

平成26年度予算額 958千円

費用の負担 全額市費負担

表3 歯科啓発事業実施状況

(平成25年度)

名称	内 容	開催回数	参加者数
歯の学校	小・中学生を対象に、学級単位で歯科保健に関する体学習を実施	10	303
けんこう教室	40歳以上の成人を対象に、歯周病予防や口腔機能の維持・増進のための実習や講話を実施	5	69
歯と口の健康週間	6月の歯と口の健康週間中に函館歯科医師会と共催で、健康講座、歯のコンクール、パネル展等を実施	1	146
8020推進週間 <sup>パ</sup> 初展	11月の「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」期間中に歯科保健に関するパネル展を実施	1	—

## 7 健康づくり事業

健康づくりは、市民一人ひとりが自分の健康は自分で守るという自覚と認識のもとに実践することが基本であり、市は健康づくりのための三本柱「栄養・運動・休養」のほか、禁煙、適正飲酒等の普及啓発を図り、市民の健康づくりの協力支援を行っています。

### (1) 市民健康づくり推進員の育成

開始年度 平成 7 年度

内 容 地域に根ざした市民自らの自主的健康づくりを積極的に推進するため、町会・自治会単位にボランティアとしての市民健康づくり推進員を設置しています。推進員としての意識の高揚と健康づくりに必要な知識や技術を習得し、資質の向上を図るために、平成 2 5 年度は研修会を 3 回開催し(内、2 回はヘルスマイトとの合同研修会)、活動に必要な研修および推進員同士の情報交換を行っています。平成 2 6 年 3 月末現在 1 2 1 町会で 1 5 8 人が委嘱され、活動しています。

平成 26 年度予算額 65 千円

費用の負担 全額市費負担

### (2) ヘルスマイトの育成

開始年度 昭和 61 年度

内 容 食生活の改善を中心とした健康づくりのための普及啓発活動をするため、ボランティアとしてのヘルスマイトを育成し、地域において健康増進に必要な食生活に関する知識の普及に努めています。平成 25 年 4 月現在 1 0 7 人が活動しています。平成 25 年のヘルスマイト養成講座では、2 6 人が修了しています。

平成 26 年度予算額 90 千円

費用の負担 全額市費負担

### (3) ウォーキングマップの作成

開始年度 平成 17 年度

内 容 「健康はこだて 2 1」の健康課題でもある肥満の予防と解消を図るため、平成 1 7 年度から 2 1 年度までの 5 年間で、市民健康づくり推進員の協力を得て作成した 4 7 か所のウォーキングコースのマップを配布しています。平成 2 5 年度は市民健康づくり推進員等の協力を得て、全コースの安全面を確認し、危険な箇所については一部または全部を変更しました。更新後のウォーキングマップは、市のホームページや市民健康づくり推進員等を通して市民に周知をします。

平成 26 年度予算額 予算計上なし

#### (4) 地域健康づくり教室

開始年度 平成 11 年度

内 容 市民健康づくり推進員が町会単位で、運動指導士、歯科衛生士、薬剤師等を講師として健康づくり教室を企画開催することで、地域の自主的な健康づくりの推進を図ります。

##### 地域健康づくり教室実施状況

区分	回数	参加者数
24 年度	7	182
25 年度	5	139

平成 26 年度予算額 35 千円

費用の負担 全額市費負担

#### (5) 健康体操「函館いか踊り体操」の普及

開始年度 平成 20 年度

内 容 子どもから高齢者までを対象に、健康体操「函館いか踊り体操」の普及を図っています。

- ・DVD等の貸出し
- ・平成 25 年度第 88 回函館市立五稜郭林間学校（市教育委員会主催）で活用  
実施日：平成 25 年 7 月 26, 27, 28 日  
会 場：五稜郭公園広場  
参加者：243 人

平成 26 年度予算額 予算計上なし

#### (6) 市民健康教室

開始年度 昭和 52 年度

内 容 市民一人ひとりが健康の維持増進のために必要な知識を習得し、自らの健康づくりを推進することができることを目的として、函館市医師会および函館歯科医師会との共催により開催しています。各町会からの要望に応じて講演テーマを決定し、市民健康づくり推進員をはじめ、町会役員等の協力を得て実施しています。

平成 26 年度予算額 170 千円

費用の負担 補助基準額または対象経費の 2 分の 1 の国庫補助があります。

表1 市民健康教室の開催状況

(平成25年度)

日程	テーマ・講師	実施場所	参加数
4月13日	<b>特集「女性がいつまでも元気でいられるために ～子宮がんの検診・予防・治療～」</b> 「女性のヘルスケア」 湯川女性クリニック院長 小葉松 洋子 先生 「子宮がん検診を受けましょう！」 函館五稜郭病院産婦人科科長 福中 規功 先生 「子宮がんの予防とワクチン」 函館中央病院産婦人科医長 田沼 史恵 先生 「治療ガイドラインに基づく本邦での子宮頸がん、子宮体がん 治療法について」 市立函館病院産婦人科科長 山下 剛 先生	市民会館 小ホール	101
5月9日	「骨粗しょう症について」 高野外科・整形外科副院長 高野 浩成 先生	美原町会館	71
6月6日	「泌尿器科の病気」 たかひろクリニック院長 高廣 努 先生	湯川三丁目 町会館	30
6月19日	「歯の病気について」 ごとう歯科医院院長 吉村 圭司 先生	本通中央 会館	15
6月26日	「ステキな肌を保つには」 うめき皮膚科院長 梅木 薫 先生	総合保健 センター	32
7月18日	「血管の健康管理について」 市立函館保健所所長 山田 隆良 先生	元町町会館	31
7月20日	「子どもの感染症の心得 病児保育サービス」 あんざいクリニック副院長 安齋 由紀子 先生	総合保健 センター	16
8月30日	「高血圧について」 榎法華クリニック院長 清水 鉄也 先生	榎法華総合 センター	13
9月4日	「めまいについて」 ひやま耳鼻咽喉科クリニック院長 檜山 繁樹 先生	乃木町会館	30
9月17日	「涙目について」 江口眼科病院医長 昌原 英隆 先生	百寿会館	34
10月10日	「認知症について」 富田病院 認知症総合医療センター長 谷内 弘道 先生	白鳥町会館	41
合 計		11回	414

(7) 広報・啓発活動

開始年度 平成 22 年度 (カレンダー)

内 容 市民に健診・検診をPRするため「がん検診・特定健診カレンダー」を作成し、全戸配布をしているほか、ラジオ、新聞等を通じ、健康づくりに関する啓発を随時行っています。

平成 26 年度予算額 665 千円 (カレンダー関係・健康増進課負担分)

費用の負担 全額市費負担

8 口腔保健センター

函館歯科医師会の運営により、函館市が委託する歯科保健事業のほか、障がい者(児)等の歯科診療および休日における救急歯科診療を実施しています。

(1) 障がい者(児) 歯科診療

開始年度 平成 15 年度

内 容 心身に障がいがあり、一般の歯科診療所での受診が困難な方を対象に実施しています。(予約制)

診療日時：土曜日 9時～12時(口腔ケア)

14時～17時(歯科診療・口腔ケア)

平成 26 年度予算額 7,623 千円 (市が支出している補助金の額)

費用の負担 全額市費負担

表 1 障がい者(児) 歯科診療内訳 (年代別, 主たる障害別)

区 分		年 代 別 受 診 者								合計	主 たる 障 害						
		10歳 未満	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70歳 以上		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
平成 2 3 年度	新規	22	6	1	4	4	2	3	1	43	3	-	5	15	3	-	17
	再来	214	227	115	75	28	18	34	35	746	49	-	131	326	40	-	200
	計	236	233	116	79	32	20	37	36	789	52	-	136	341	43	-	217
平成 2 4 年度	新規	15	4	4	3	4	1	2	-	33	5	-	5	12	3	-	8
	再来	184	171	160	65	47	9	15	10	661	45	8	168	296	50	16	78
	計	199	175	164	68	51	10	17	10	694	50	8	173	308	53	16	86
平成 2 5 年度	新規	16	2	1	1	2	1	0	2	25	1	0	3	12	1	1	7
	再来	188	192	142	96	56	13	9	13	709	54	16	167	335	53	14	70
	計	204	194	143	97	58	14	9	15	734	55	16	170	347	54	15	77

(注) 主たる障害：①脳性麻痺②筋疾患③精神遅滞④自閉症⑤染色体異常⑥心疾患⑦その他



表2 障がい者（児）歯科診療内訳（重度・軽度別，受診理由別）

区 分		重 度			軽 度			合計	主 な 受 診 理 由				
		男	女	計	男	女	計		①	②	③	④	⑤
平成23年度	新規	20	6	26	9	8	17	43	36	2	4	1	-
	再来	308	211	519	116	111	227	746	374	36	38	292	6
	計	328	217	545	125	119	244	789	410	38	42	293	6
平成24年度	新規	19	5	24	6	3	9	33	27	3	1	2	-
	再来	269	221	490	90	81	171	661	342	7	11	293	8
	計	288	226	514	96	84	180	694	369	10	12	295	8
平成25年度	新規	20	1	21	1	3	4	25	22	-	-	3	-
	再来	335	233	568	66	75	141	709	395	-	1	302	11
	計	355	234	589	67	78	145	734	417	-	1	305	11

(注) 主な受診理由：①歯が痛い，しみる，などむし歯の治療 ②歯肉の炎症  
 ③義歯関係（入れ歯があわない・入れ歯をいれたいなど）  
 ④歯科検診（口腔ケア・リコール） ⑤その他（トレーニング）

(2) 休日救急歯科診療

開始年度 昭和58年度

内 容 日曜，祝日，年末年始の救急歯科診療を実施しています。

診療日時：日曜，祝日，年末年始の9時～15時

平成26年度予算額 1,584千円（市が支出している補助金の額）

費用の負担 全額市費負担

表3 休日救急歯科診療利用状況

区 分	診 療 日 数	受 診 者 数
平成23年度	70	898
平成24年度	71	950
平成25年度	72	982

9 健康増進センター

開始年度 平成15年度（現在の利用形態は平成23年度から）

内 容 少子高齢化社会を迎えた現在，生活習慣病を未然に防ぎ，認知症や寝たきりにならないで生活できる健康寿命を延ばすため，市民が手軽に安心して健康づくりのための運動実践ができる施設です。

利用対象：18歳以上の市民

平成26年度予算額 13,256千円

費用の負担 全額市費負担（施設使用料，一部負担金の充当あり）

表1 利用内訳

(人)

区分	健康づくり プログラム	個人利用				運動教室	専用使用	合計
		一般	65歳以上	障がい者	計			
平成23年度	21	15,124	9,607	1,962	26,693	10,290	7,796	44,800
平成24年度	58	13,280	10,657	1,901	25,838	10,353	7,903	44,152
平成25年度	54	14,277	12,595	2,122	28,994	10,034	8,817	47,899

※健康づくりプログラムは平成25年度をもって廃止。