

# 目次

## 第1章 基本的事項

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 3 SDGsとの関係・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

## 第2章 市民の健康を取り巻く現状と課題

- 1 人口動態・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
  - (1) 人口の推移・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
  - (2) 平均寿命と健康寿命の状況・・・・・・・・・・・・ 4
  - (3) 死亡の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
  - (4) 医療の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
  - (5) 介護の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
  - (6) 健診（検診）の状況・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 2 健康状態と健康行動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
  - (1) 栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
  - (2) 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
  - (3) 飲酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
  - (4) 喫煙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
  - (5) 歯・口腔の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
  - (6) 休養・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
  - (7) 糖尿病・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
  - (8) 高血圧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
  - (9) 腎疾患・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
  - (10) 悪性新生物(がん)・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
- 3 健康はこだて21（第2次）の最終評価・・・・・・・・ 39
  - (1) 次世代（18歳未満）の指標・・・・・・・・・・・・ 39
  - (2) 働く世代（18歳から64歳）の指標・・・・・・・・ 41
  - (3) 高齢期（65歳以上）の指標・・・・・・・・・・・・ 42
  - (4) 働く世代と高齢期の共通指標・・・・・・・・・・・・ 43

4	健康課題の整理	44
	(1) 働く世代へのアプローチ	44
	(2) 生活習慣の改善	44
	(3) 生活習慣病の発症予防・重症化予防	44
	(4) ヘルスリテラシーの向上と自然に健康になれる環境づくり	45

### 第3章 健康づくりの目標と取組

1	第3次函館市健康増進計画の方向性	46
	(1) 個人の行動と健康状態の改善	47
	(2) 社会環境の質の向上	47
2	計画期間と評価	48
3	施策の体系	50
4	目標と取組	52
	基本施策1 生活習慣の改善	52
	(1) 栄養・食生活	52
	(2) 身体活動・運動	56
	(3) 飲酒	58
	(4) 喫煙	60
	(5) 歯・口腔の健康	62
	(6) 休養	64
	基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	66
	(1) 糖尿病・高血圧対策	66
	(2) 腎疾患対策	68
	(3) がん対策	70
	基本施策3 生活機能の維持・向上	72
	基本施策4 自然に健康になれる環境づくり	74
	基本施策5 健康増進のための基盤整備	75
	ライフステージに応じた主な取組	77
5	計画の推進	81
	(1) 推進にあたっての指標	81
	(2) 推進体制	83
	資料編	84

