

基本施策1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

R6年度の 主な取組状況	○ “ベジプラ！楽うまレシピ”のコンテスト開催やレシピにあるメニューを食育月間である6月に学校給食で提供するなど，“ベジプラ！楽うまレシピ”の普及をととした野菜摂取の拡大を図る。 ○ 糖尿病対策推進事業「ウェルネスナイトセミナー」や”はこだて市民健康大学”の大型イベント（ウェルネススタジアム）会場での食育体験ブースの出展のほか、医療機関と連携した調理実習など糖尿病予防のための食育を推進。
-----------------	---

※下線は今後実施予定

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	目標値 (R15)	出典
20～60歳代男性の肥満者の割合	35.5%	—	—	—	30.0%	R3市民アンケート
40～60歳代女性の肥満者の割合	18.7%	—	—	—	15.0%	R3市民アンケート
20～30歳代女性のやせの者の割合	18.0%	—	—	—	15.0%	R3市民アンケート
低栄養傾向の高齢者（65歳以上、BMI20以下）の割合	17.4%	—	—	—	13.0%	R3市民アンケート
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日摂っている人の割合	55.9%	—	—	—	70.0%	R3市民アンケート
食塩（塩分）摂取を控えるようにしている人の割合	62.5%	—	—	—	75.0%	R3市民アンケート
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	19.5%	—	—	—	15.0%	R3市民アンケート

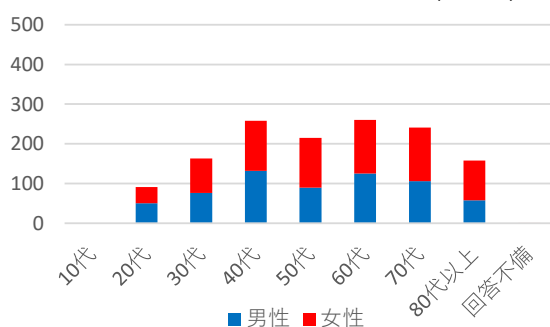
2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
20～60歳代男性の肥満者の割合※	—	—	—	35.2%		"Hakobit"アンケート
40～60歳代女性の肥満者の割合※	—	—	—	19.7%		"Hakobit"アンケート
20～30歳代女性のやせの者の割合※	—	—	—	9.3%		"Hakobit"アンケート
低栄養傾向の高齢者（65歳以上、BMI20以下）の割合※	—	—	—	20.2%		"Hakobit"アンケート
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日摂っている人の割合※	—	—	—	56.1%		"Hakobit"アンケート
食塩（塩分）摂取を控えるようにしている人の割合※	—	—	—	71.3%		"Hakobit"アンケート
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合※	—	—	—	14.5%		"Hakobit"アンケート

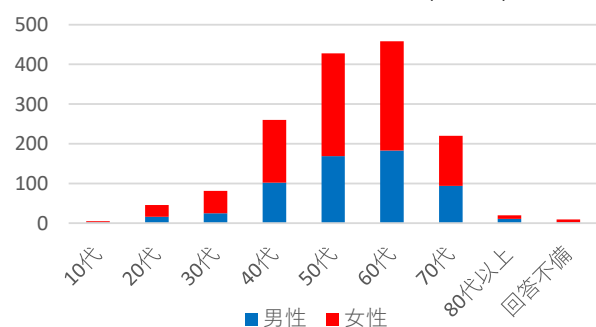
※…評価指標と同様の項目であるが、対象がHakobitユーザーに限られているため参考データとして計上。

アンケートの実施方法は異なるが、どちらのアンケート結果においても最も目標値と差が大きいのは「食事バランス」に関する項目となっている。

令和3年度市民アンケート 回答者属性(n=1387)



"Hakobit"アンケート 回答者属性(n=1527)



基本施策1 生活習慣の改善

(2) 身体活動・運動

R6年度の 主な取組状況	○ はこだて健幸アプリ”Hakobit”のスタンプラリーコースを拡充したほか、”Hakobit”を活用したグループ対抗のウォーキングバトルや屋外でのウォーキングイベント、<u>ウェルネススタジアム</u>の開催等により、楽しみながら運動できる機会を創出。 ○ 糖尿病対策推進事業「ウェルネスナイトセミナー」において、糖尿病予防のための運動指導を行うとともに、参加者限定のLINEメッセージを定期的に配信するなど参加者の運動の定着を図る。そのほか、<u>医療機関と連携した運動体験イベント</u>を開催。
-----------------	---

※下線は今後実施予定

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	目標値 (R15)	出典
1日の歩いている分数の平均	51分	—	—	—	63分	R3市民アンケート
運動6か月以上継続している人の割合	31.4%	—	—	—	現状値以上	R3市民アンケート

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
1日の歩いている分数の平均※1	—	—	—	73.1分		”Hakobit”アンケート
運動6か月以上継続している人の割合※1	—	—	—	50.6%		”Hakobit”アンケート
”Hakobit”アクティブユーザー平均歩数	—	6,142歩※2	6,068歩	—		Hakobit実績
「はこだて市民健幸大学」100万歩チャレンジ参加者数	1,752人	3,882人	4,694人	—		函館市事業実績

※1…評価指標と同様の項目であるが、対象が”Hakobit”ユーザーに限られているため参考データとして計上。

※2…”Hakobit”のリリースが5月1日のため、5月～翌3月の数値で集計。

平均歩数は「市民アンケート」の結果よりも”Hakobit”アクティブユーザーの結果の方が約10分間分多くなっている。もともと運動に関心が高い人が”Hakobit”を利用していることも考えられるが、”Hakobit”を利用することで歩数が増加している可能性もある。

基本施策1 生活習慣の改善

(3) 飲酒

R6年度の 主な取組状況	○ 小中学校へ出前講座「アルコールフリーキッズ教室」を行い、児童・生徒の飲酒防止や20歳を超えた後の飲酒についての普及啓発。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ「健康ナビ」を活用し、適正飲酒に関する普及啓発。
-----------------	--

※下線は今後実施予定

1 評価指標

		計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	目標値 (R15)	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	16.4%	—	—	—	14.9%	R3市民アンケート
	女性	10.3%	—	—	—	9.1%	R3市民アンケート

2 参考データ

		R3	R4	R5	R6	R7	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合※	男性	—	—	—	21.5%		"Hakobit"アンケート
	女性	—	—	—	15.7%		"Hakobit"アンケート

※…評価指標と同様の項目であるが、対象が"Hakobit"ユーザーに限られているため参考データとして計上。

市民アンケートよりも"Hakobit"アンケートの方が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が高かった。"Hakobit"アンケートの回答者は40～60代の人が多く、この世代で飲酒者が多いことが考えられる。

基本施策1 生活習慣の改善

(4) 喫煙

R6年度の 主な取組状況	○ 協会けんぽ北海道支部や北海道国保連合会と連携し、喫煙者に対する禁煙勧奨通知および禁煙相談の周知。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やSNS、ホームページ“健康ナビ”を活用し、タバコの害や禁煙のメリットについて普及啓発。 ○ 小中学校へ出前講座「たばこフリーキッズ教室」を行い、児童・生徒の喫煙防止についての普及啓発。
-----------------	--

※下線は今後実施予定

1 評価指標

		計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	目標値 (R15)	出典
喫煙をしている人の割合	男性	28.4%	—	—	—	27.1%	R3市民アンケート
	女性	10.5%	—	—	—	7.6%	R3市民アンケート
妊娠中の喫煙の割合		2.7%	4.2%	2.5%	—	0.0%	函館市4か月児健診

2 参考データ

		R3	R4	R5	R6	R7	出典
喫煙をしている人の割合※	男性	—	—	—	21.2%		"Hakobit"アンケート
	女性	—	—	—	12.2%		"Hakobit"アンケート
受動喫煙の機会があった人の割合		—	—	—	40.3%		"Hakobit"アンケート
受動喫煙があった場所に「家庭」を選んだ人の割合		—	—	—	22.6%		"Hakobit"アンケート
受動喫煙があった場所に「職場」を選んだ人の割合		—	—	—	23.7%		"Hakobit"アンケート
受動喫煙があった場所に「飲食店」を選んだ人の割合		—	—	—	30.7%		"Hakobit"アンケート
受動喫煙があった場所に「路上」を選んだ人の割合		—	—	—	44.1%		"Hakobit"アンケート

※…評価指標と同様の項目であるが、対象が"Hakobit"ユーザーに限られているため参考データとして計上。

"Hakobit"により新たに受動喫煙に関するアンケートを実施。回答者の約4割が受動喫煙の機会があったと答えた。受動喫煙の中でも特に「路上」「飲食店」で受動喫煙の機会があったと答える人が多かった。

基本施策1 生活習慣の改善

(5) 歯・口腔の健康

R6年度の 主な取組状況	○ ウェルネススタジアム会場での<u>歯磨き指導ブースの出展</u>、<u>歯科医師による講演会の開催</u>など糖尿病予防と関連させた歯・口腔の健康づくりを推進。 ○ 歯周病の患者が若年層でも増加していることから、口腔保健センターの無料歯科検診を40歳以上から20歳以上へ拡充し、歯周病の予防と早期発見・早期治療を図る。
-----------------	---

※下線は今後実施予定

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	目標値 (R15)	出典
よく噛んで食べることのできる人の割合	81.7%	—	—	—	現状値以上	R3市民アンケート
過去1年間に歯科受診や歯科検診等をした人の割合	54.6%	—	—	—	現状値以上	R3市民アンケート

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
よく噛んで食べることのできる人の割合※	—	—	—	69.0%		"Hakobit"アンケート
歯科健診受診率	7.3%	7.3%	6.7%	—		函館市事業実績

※…評価指標と同様の項目であるが、対象が"Hakobit"ユーザーに限られているため参考データとして計上。

市民アンケートよりも"Hakobit"アンケートの方が「よく噛んで食べることのできる人の割合」が低かった。"Hakobit"アンケートの回答者は40～60代の人が多く、この世代で歯にトラブルが発生していることが推測される。

基本施策1 生活習慣の改善

(6) 休養

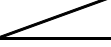
R6年度の 主な取組状況	○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ"健康ナビ"を活用し、睡眠と生活習慣病などに関する情報を発信。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ"健康ナビ"を活用し、健康増進計画に掲載している「市民が目指す取組」などについて普及啓発。
-----------------	---

※下線は今後実施予定

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	目標値 (R15)	出典
睡眠で休養がとれている人の割合	76.6%	—	—	—	80.0%	R3市民アンケート

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
睡眠で休養がとれている人の割合※	—	—	—	74.0%		"Hakobit"アンケート

※…評価指標と同様の項目であるが、対象が"Hakobit"ユーザーに限られているため参考データとして計上。

睡眠で休養がとれている人の割合は高く、目標値に向けてさらなる向上を図ることが重要。

基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防 (1) 糖尿病・高血圧対策

R6年度の 主な取組状況	○ 新たに糖尿病対策推進事業を実施し、糖尿病予防を強化。 ・ヘルスリテラシー向上：医師による講演会、<u>簡易血糖値測定</u> ・食育・運動：ウェルネスナイトセミナー、<u>医療機関と連携した運動体験</u> ・食育：<u>食育体験イベント</u>、<u>医療機関と連携した調理実習</u> ・歯・口腔：<u>歯磨き指導イベント</u>、<u>歯科医師による講演会</u> ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ“健康ナビ”を活用し、健康増進計画に掲載している「市民が目指す取組」などについて普及啓発。
-----------------	---

※下線は今後実施予定

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	目標値 (R15)	出典
特定健康診査受診率※1	40.7%	—	—	—	46.3%	※1
特定保健指導実施率※1	11.2%	—	—	—	19.6%	※1
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人の割合※2	男性	55.2%	—	—	54.4%	KDB Expander
	女性	17.7%	—	—	現状値以下	KDB Expander
HbA1cが5.6%以上の人の割合※2	45.4%	—	—	—	現状値以下	KDB Expander
収縮期血圧が130mmHg以上の人の割合※2	48.6%	—	—	—	44.4%	KDB Expander

※1…函館市国保および協会けんぽ北海道支部事業実績

※2…計画現状値はR2年度のデータ

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
体重を毎日自宅で測る人の割合	—	—	—	41.4%		"Hakobit"アンケート
血圧を毎日自宅で測る人の割合	—	—	—	29.5%		"Hakobit"アンケート
過去1年で健康診断やがん検診を受けた人の割合	—	—	—	87.2%		"Hakobit"アンケート

比較的健康に関心が高いと思われる“Hakobit”アンケートの回答者であっても、自宅での血圧測定者は少なく、家庭血圧の普及啓発が重要。

基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防 (2) 腎疾患対策

R6年度の 主な取組状況	○ 新たに実施の糖尿病対策推進事業として、<u>慢性腎臓病</u>をテーマに講演会を開催。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ”健康ナビ”を活用し、健康増進計画に掲載している「市民が目指す取組」などについて普及啓発。
-----------------	--

※下線は今後実施予定

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	目標値 (R15)	出典
(再掲) 特定健康診査受診率※1	40.7%	—	—	—	46.3%	※1
(再掲) 特定保健指導実施率※1	11.2%	—	—	—	19.6%	※1
e G F R 4 5 mL/分/1.73㎡未満の人の割合※2	1.4%	—	—	—	現状値以下	KDB Expander
尿蛋白が1+以上の人の割合※2	4.1%	—	—	—	3.7%	KDB Expander

※1…函館市国保および協会けんぽ北海道支部事業実績

※2…計画現状値はR2年度のデータ

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
(再掲) 過去1年で健康診断やがん検診を受けた人の割合	—	—	—	87.2%		"Hakobit"アンケート
【国保・後期】新規透析導入者のうち、糖尿病性腎症患者の割合	—	42.2%	—	—		KDB Expander

国保および後期の新規透析導入者のうち、糖尿病性腎症の患者は42.2%と半数近くを占めており、糖尿病対策を行うことで腎疾患対策にもつながると考えられる。

基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防 (3) がん対策

R6年度の 主な取組状況	○ がん検診の情報発信として「けんしんのお知らせ」を市内全戸に配付したほか、ホームページ“健康ナビ”について、がん検診の重要性を強く訴えるページへリニューアルを行っている。 ○ 10月「図書館deがん情報発信」などの、がん啓発に係るイベントを開催するなど啓発を行っている。 ○ 受診勧奨施策として、20歳、40歳、45歳の対象者に、がん検診の無料クーポン券を配布などを行ったほか、受診勧奨のハガキの送付や、昨年受診者に対する電話勧奨や大腸がんキットの送付などを行っている。
-----------------	---

※下線は今後実施予定

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5※	R6	目標値 (R15)	出典
胃がん検診受診率	2.8%	2.9%	3.0%	—	6.1%	函館市事業実績
肺がん検診受診率	3.7%	3.9%	4.3%	—	4.5%	函館市事業実績
大腸がん検診受診率	3.6%	3.7%	4.1%	—	5.4%	函館市事業実績
乳がん検診受診率	10.5%	11.6%	11.5%	—	14.7%	函館市事業実績
子宮がん検診受診率	12.0%	12.9%	13.3%	—	16.5%	函館市事業実績

※…速報値

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
悪性新生物の死亡総数に占める割合※3	31.3%	28.3%	—	—		保健所事業概要

各がん検診受診率は向上傾向にある。

基本施策3 生活機能の維持・向上

R6年度の 主な取組状況	○ 3月の「女性の健康週間」にあわせて、 <u>骨の状態をチェックできる測定イベント</u> を開催。 ○ 健康増進普及月間におけるパネル展やホームページ「健康ナビ」を活用し、健康増進計画に掲載している「市民が目指す取組」などについて普及啓発。
-----------------	---

※下線は今後実施予定

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	目標値 (R15)	出典
(再掲) 20～60歳代男性の肥満者の割合	35.5%	—	—	—	30.0%	R3市民アンケート
(再掲) 40～60歳代女性の肥満者の割合	18.7%	—	—	—	15.0%	R3市民アンケート
(再掲) 20～30歳代女性のやせの者の割合	18.0%	—	—	—	15.0%	R3市民アンケート
(再掲) 低栄養傾向の高齢者（65歳以上、BMI 20以下）の割合	17.4%	—	—	—	13.0%	R3市民アンケート
(再掲) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日摂っている人の割合	55.9%	—	—	—	70.0%	R3市民アンケート
(再掲) 朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	19.5%	—	—	—	15.0%	R3市民アンケート
(再掲) 運動6か月以上継続している人の割合	31.4%	—	—	—	現状値以上	R3市民アンケート
骨粗しょう症検診受診率	0.7%	1.3%	1.2%	—	5.4%	函館市事業実績

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
(再掲) 20～60歳代男性の肥満者の割合※	—	—	—	35.2%		"Hakobit"アンケート
(再掲) 40～60歳代女性の肥満者の割合※	—	—	—	19.7%		"Hakobit"アンケート
(再掲) 20～30歳代女性のやせの者の割合※	—	—	—	9.3%		"Hakobit"アンケート
(再掲) 低栄養傾向の高齢者（65歳以上、BMI 20以下）の割合※	—	—	—	20.2%		"Hakobit"アンケート
(再掲) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日摂っている人の割合※	—	—	—	56.1%		"Hakobit"アンケート
(再掲) 朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合※	—	—	—	14.5%		"Hakobit"アンケート
(再掲) 運動6か月以上継続している人の割合※	—	—	—	50.6%		"Hakobit"アンケート

※…評価指標と同様の項目であるが、対象が"Hakobit"ユーザーに限られているため参考データとして計上。

"Hakobit"アンケートによると、低栄養傾向の高齢者が約2割おり、毎日主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂っている人が少ないなど、生活機能の維持に対してリスクが高い人が多い。

基本施策4 自然に健康になれる環境づくり

R6年度の 主な取組状況	○ 健康づくりを意識できる環境づくりのため、はこだて健幸アプリ”Hakobit”のスタンプラリーコースを拡充したほか、9月の食生活改善普及運動にあわせ”はこだて健幸応援店”と連携した”Hakobit”活用イベント「FOODWEEK」※を開催。 ※通年、”はこだて健幸応援店”が提供する、健康に配慮したメニュー”はこスマセット”を食べると”Hakobit”のポイントが付与される。開催期間中はポイントが倍となるイベント。
-----------------	---

※下線は今後実施予定

1 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
”Hakobit”新規ダウンロードユーザー数	—	9,139人※1	4,623人	1,852人※2		Hakobit実績
”Hakobit”アクティブユーザー数（月平均）	—	4,728人※1	6,246人	6,733人※2		Hakobit実績

※1…”Hakobit”のリリースが5月1日のため、5月～翌3月の数値で集計。

※2…8月末現在

”Hakobit”のアクティブユーザーは増加傾向にある。

基本施策5 健康増進のための基盤整備

R6年度の 主な取組状況	○ はこだて市民健幸大学のプラットフォームを活用し、企業主催の健康イベントを開催できる体制を整備。 ○ 糖尿病対策推進事業「ウェルネスナイトセミナー」において、函館工業高等専門学校や函館市医師会看護・リハビリテーション学院と連携し、”Hakobit”のデータを活用した指導や評価を行っている。
-----------------	--

※下線は今後実施予定

1 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	出典
”Hakobit”協賛企業・団体数（抽選プレゼント関係）	—	34件	48件	—		函館市事業実績

2 その他

はこだて市民健幸大学 実行委員会および協力企業・団体	・ 函館・道南がん対策応援フォーラム ・ 株式会社北海道新聞社 函館支社 ・ 北海道ガス株式会社 ・ 味の素グループ ・ 住友生命保険相互会社 ・ 第一生命保険株式会社 ・ 日本生命保険相互会社 ・ 明治安田生命保険相互会社 ・ 北海道コカ・コーラボトリング株式会社 ・ NCV函館センター
-------------------------------	--