

第3次函館市健康増進計画の指標

基本方針	基本施策	分野	スローガン	市民が目指す取り組み	指標	現状値 (R3)	現状値のデータソース	目標値 (R15)	目標値の考え方	
基本方針Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善	基本施策1 生活習慣の改善	(1) 栄養・食生活	生涯にわたって健康な体をつくる食生活の定着	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、体重・血圧を測ろう。 ・1日5皿、野菜料理を食べよう。 ・減塩を意識しよう。 	20～60歳代男性の肥満者（BMI25以上）の割合	35.5%	アンケート	30.0%	国の目標値の内訳と同じ	
					40～60歳代女性の肥満者（BMI25以上）の割合	18.7%	アンケート	15.0%		
					20～30歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の割合	18.0%	アンケート	15.0%		
					低栄養傾向の高齢者（65歳以上、BMI20以下）の割合	17.4%	アンケート	13.0%		
					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%	アンケート	70.0%	食育推進計画目標（R12）と同じ	
					食塩（塩分）を控えるようにしている人の割合	62.5%	アンケート	75.0%	食育推進計画目標（R12）と同じ	
					朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	19.5%	アンケート	15.0%	食育推進計画目標（R12）と同じ	
		(2) 身体活動・運動	体を動かす習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> ・意識的に体を動かし『+10（プラステン）』を目指そう。 ・楽しみながら運動を続けよう。 	1日の歩いている分数の平均	51分	アンケート	63分	国の現状値6,278歩（R1国民健康・栄養調査）を時間換算およびプラス10を参考	
					運動習慣のある（運動を6ヶ月以上継続している）人の割合	31.4%	アンケート	現状値以上	（参考）国の定義「1回30以上の運動を週2階以上実施し、1年以上継続している」（R1国民健康・栄養調査）現状値28.7% 目標値40.0%	
		(3) 飲酒	適正飲酒の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・適正飲酒量を守ろう。 ・休肝日を週に2日連続して設けよう。 	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 ※1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上	男性	16.4%	アンケート	14.9%	国の現状値（R1国民健康・栄養調査）
						女性	10.3%	アンケート	9.1%	
		(4) 喫煙	禁煙支援と受動喫煙対策の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙に取り組もう。 ・望まない受動喫煙を防止しよう。 	喫煙している人の割合	男性	28.4%	アンケート	27.1%	国の現状値（R1国民健康・栄養調査） 国の目標値の計算→やめたいと思っている人が全員やめた場合の喫煙率
						女性	10.5%	アンケート	7.6%	
						妊娠中の喫煙の割合	2.7%	函館市4か月児健診	0.0%	函館市4か月児健診
		(5) 歯・口腔の健康	歯・口腔の健康を保つ健康行動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、口腔ケアをしよう。 ・定期的に、歯科検診を受けよう。 	よく（何でも）かんで食べるのでできる人の割合	81.7%	アンケート	現状値以上	（参考）国の50歳以上における目標値80.0%（現状値：R1国民健康・栄養調査）現状値78.6%	
						過去1年以内に歯科検診を受診した人の割合	54.6%	アンケート		現状値以上
		(6) 休養	適切な睡眠や余暇時間の確保の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・日中の運動・身体活動を増やし、睡眠の質を高めよう。 ・就寝前のスクリーンタイムを控え、寝付きをよくしよう。 ・余暇時間を確保しよう。 	睡眠で休養が（十分、まあまあ）とれている人の割合	76.6%	アンケート	80.0%	国の目標値80.0%（現状値：国民健康・栄養調査）	

基本方針	基本施策	分野	スローガン	市民が目指す取り組み	指標	現状値 (R3)	現状値のデータソース	目標値 (R15)	目標値の考え方	
II 個人の行動と健康状態の改善	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	健診の受診および適切な健康行動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、体重・血圧を測ろう。 ・毎年、健診を受けよう。 ・健診結果を活かし、生活習慣の改善や医療機関への受診をしよう。 	特定健康診査受診率 (R3)	40.7%	事業実績 (協会けんぽ+国保)	46.3%	国の現状値 (R3特定健康診査・特定保健指導の実施状況より、市町村国保+協会けんぽ)	
					特定保健指導実施率 (R3)	11.2%	事業実績 (協会けんぽ+国保)	19.6%		
					腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上 (R2)	男性	55.2%	KDBExpander	54.4%	北海道の現状値 (R2 KDBExpander)
						女性	17.7%	KDBExpander	17.6%	
					HbA1cが5.6%以上の人割合 (R2)	45.4%	KDBExpander	現状値以下		
					収縮期血圧が130mmhgの人割合 (R2)	48.6%	KDBExpander	44.4%		
		(2) 腎疾患対策	慢性腎臓病 (CKD) 対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年、健診を受けよう。 ・健診結果を活かし、生活習慣の改善や医療機関への受診をしよう。 	特定健康診査受診率 (R3) (再掲)	40.7%	事業実績 (協会けんぽ+国保)	46.3%	国の現状値 (R3特定健康診査・特定保健指導の実施状況より、市町村国保+協会けんぽ)	
					特定保健指導実施率 (R3) (再掲)	11.2%	事業実績 (協会けんぽ+国保)	19.6%		
					eGFR45ml/min/1.73m ² 以下の人の割合 (R2)	1.4%	KDBExpander	現状値以下	北海道の現状値 (R2 KDBExpander)	
					尿蛋白が1+以上の人の割合 (R2)	4.1%	KDBExpander	3.7%		
		(3) がん対策	がんの一次予防の普及とがん検診の受診率向上	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の改善をしよう。 ・定期的に、がん検診を受けよう。 ・ピロリ菌検査や子宮頸がんワクチンを受けよう。 	胃がん検診受診率	2.8%	地域保健・健康増進事業報告	6.1%	第2期函館市活性化総合戦略 (R3改訂版) におけるR6までの目標値 (R1地域保健・健康増進報告の北海道の値) ※R6に達成できる可能性が低いことから、引き続き目標値とする	
					肺がん検診受診率	3.7%	地域保健・健康増進事業報告	4.5%		
					大腸がん検診受診率	3.6%	地域保健・健康増進事業報告	5.4%		
					乳がん検診受診率	10.5%	地域保健・健康増進事業報告	14.7%		
					子宮がん検診受診率	12.0%	地域保健・健康増進事業報告	16.5%		
	基本施策3 生活機能の維持・向上	高齢になっても生活機能を維持・向上できる生活習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、体重・血圧を測ろう。 ・楽しみながら運動を続けよう。 ・定期的に、骨粗しょう症検診を受けよう。 	20~60歳代男性の肥満者 (BMI25以上) の割合 (再掲)	35.5%	アンケート	30.0%	国の目標値の内訳と同じ		
				40~60歳代女性の肥満者 (BMI25以上) の割合 (再掲)	18.7%	アンケート	15.0%			
				20~30歳代女性のやせ (BMI18.5未満) の割合 (再掲)	18.0%	アンケート	15.0%			
				低栄養傾向の高齢者 (65歳以上、BMI20以下) の割合 (再掲)	17.4%	アンケート	13.0%			
				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 (再掲)	55.9%	アンケート	70.0%	食育推進計画目標 (R12) と同じ		
				朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合 (再掲)	19.5%	アンケート	15.0%	食育推進計画目標 (R12) と同じ		
				運動習慣のある (運動を6ヶ月以上継続している) 人の割合 (再掲)	31.4%	アンケート	現状値以上	(参考) 国の定義「1回30以上の運動を週2階以上実施し、1年以上継続している」(R1国民健康・栄養調査) 現状値28.7% 目標値40.0%		
				骨粗しょう症検診受診率	0.7%	事業実績	5.3%	国の現状値 (R3日本骨粗鬆財団報告)		