

基本施策 1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ “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月に学校給食等で提供，スーパーマーケット等で試食を配布するなど，“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った。</p> <p>○ 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した。</p>
--------------------	--

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
20～60歳代男性の肥満者の割合※	35.5%	—	—	35.2%※					30.0%	R3:市民アンケート R6:Hakobitアンケート※
40～60歳代女性の肥満者の割合※	18.7%	—	—	19.7%※					15.0%	
20～30歳代女性のやせの者の割合※	18.0%	—	—	9.3%※					15.0%	
低栄養傾向の高齢者（65歳以上，BMI20以下）の割合※	17.4%	—	—	20.2%※					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%	—	—	56.1%※					70.0%	
食塩（塩分）摂取を控えるようにしている人の割合※	62.5%	—	—	71.3%※					75.0%	
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合※	19.5%	—	—	14.5%※					15.0%	

※R6の数字はHakobitアンケートの結果で，R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高年齢層が多い）単純な比較検討は難しいが，現状の参考のため掲載。

- ・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。
- ・特に野菜が不足しやすいことが予測されるため，“ベジプラ！楽うまレシピ”の普及等の事業を活用しながら，野菜摂取やバランスのとれた食事に関する啓発が必要。

基本施策1 生活習慣の改善

(2) 身体活動・運動

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ 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、ウェルネススタジアムの開催等により、楽しみながら運動できる機会を創出した。</p> <p>○ 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った。そのほか、医療機関と連携した運動体験イベントを開催した。</p>
--------------------	--

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
1日の歩いている分数の平均※	51分	—	—	73.1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%	—	—	50.6%※					現状値以上	R6:Hakobitアンケート※

※R6の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
"Hakobit"アクティブユーザー平均歩数	—	6,142歩※	6,068歩	6,265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	5,075人					函館市事業実績

※…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。

・1日の歩いている分数は市民アンケートの結果よりもHakobitアンケートの結果の方が約20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

昨年度（R6）の 主な取組内容	○ 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を行った。 ○ 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を行った。
--------------------	---

1 評価指標

		計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	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%	—	—	21.5%※					14.9%	R3:市民アンケート
	女性	10.3%	—	—	15.7%※					9.1%	R6:Hakobitアンケート※

※R6の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高年齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

- ・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、この年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

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ 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を行った。</p> <p>○ 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を行った。</p> <p>○ 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を行った。</p>
--------------------	---

1 評価指標

		計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
喫煙をしている人の割合※	男性	28.4%	—	—	21.2%※					27.1%	R3:市民アンケート
	女性	10.5%	—	—	12.2%※					7.6%	R6:Hakobitアンケート※
妊娠中の喫煙の割合		2.7%	4.2%	2.5%	2.6%					0.0%	函館市4か月児健診

※R6の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
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%					
受動喫煙があった場所に「職場」を選んだ人の割合	—	—	—	23.7%					
受動喫煙があった場所に「飲食店」を選んだ人の割合	—	—	—	30.7%					
受動喫煙があった場所に「路上」を選んだ人の割合	—	—	—	44.1%					

- ・特に女性の喫煙率が目標値よりも高く、改善に向けた周知等の対策が必要。
- ・Hakobitにより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、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

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ ウェルネススタジアム会場での歯磨き指導ブースの出展、歯科医師による講演会の開催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した。</p> <p>○ 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・早期治療を図った。</p>
--------------------	--

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	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%	—	—	69.0%※					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	R6:Hakobitアンケート※

※R6の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
歯科健診受診率	7.3%	7.3%	6.7%	6.7%					函館市事業実績

・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

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ 健康増進普及月間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した。</p> <p>○ 健康増進普及月間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した。</p>
--------------------	---

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
睡眠で休養がとれている人の割合※	76.6%	—	—	74.0%※					80.0%	R3:市民アンケート R6:Hakobitアンケート※

※R6の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

- ・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

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ 新たに糖尿病対策推進事業を実施し、糖尿病予防を推進した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスリテラシー向上：医師による講演会，簡易血糖値測定 ・食育・運動：ウェルネスナイトセミナー，医療機関と連携した運動体験 ・食育：食育体験イベント，医療機関と連携した調理実習 ・歯・口腔：歯磨き指導イベント，歯科医師による講演会 <p>○ 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を行った。</p>
--------------------	---

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
特定健康診査受診率※1	40.7%	43.1%	45.1%	—					46.3%	※1
特定保健指導実施率※1	11.2%	16.9%	23.0%	—					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%	53.4%	—	—				54.4%	KDB Expander
	女性	17.7%	18.2%	—	—				現状値以下	KDB Expander
HbA1cが5.6%以上の人の割合※2	45.4%	48.5%	—	—					現状値以下	KDB Expander
収縮期血圧が130mmHg以上の人の割合※2	48.6%	48.8%	—	—					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	R8	R9	R10 (中間評価)	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%					

- ・ 特定健診の集団健診会場で，特定保健指導対象者への当日面接を開始した結果，特定保健指導実施率が向上し，目標値を達成した。
- ・ 特定健診の受診率は向上しているものの目標値には届いていないため，受診率の向上を図る必要がある。

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

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ 新たに実施の糖尿病対策推進事業として、慢性腎臓病をテーマに講演会を開催した。</p> <p>○ 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した。</p>
--------------------	---

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
(再掲) 特定健康診査受診率※1	40.7%	43.1%	45.1%	—					46.3%	※1
(再掲) 特定保健指導実施率※1	11.2%	16.9%	23.0%	—					19.6%	※1
e G F R 4 5 ml/分/1.73㎡未満の人の割合※2	1.4%	1.9%	—	—					現状値以下	KDB Expander
尿蛋白が1+以上の人の割合※2	4.1%	4.0%	—	—					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	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
【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%	34.2%	—					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3割以上を占めている。母集団数が少ないため年度によりばらつきが大きいですが、腎疾患対策を行う上で糖尿病対策を行うことは重要と考えられる。

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

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ 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た。</p> <p>○ 10月に「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た。</p> <p>○ 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の配付を行ったほか、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た。</p>
--------------------	--

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6※	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
胃がん検診受診率	2.8%	2.9%	3.0%	2.8%					6.1%	函館市事業実績
肺がん検診受診率	3.7%	3.9%	4.3%	4.6%					4.5%	函館市事業実績
大腸がん検診受診率	3.6%	3.7%	4.1%	4.6%					5.4%	函館市事業実績
乳がん検診受診率	10.5%	11.6%	11.5%	13.3%					14.7%	函館市事業実績
子宮がん検診受診率	12.0%	12.9%	13.3%	16.0%					16.5%	函館市事業実績

※…速報値

2 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
悪性新生物の死亡総数に占める割合	31.3%	28.3%	27.4%	—					保健所事業概要

- ・ 胃がん検診受診率は横ばいで、他のがん検診受診率は微増傾向にあり、肺がん検診受診率は目標値を達成した。
- ・ しかし、依然として全体的な受診率は低く、引き続き受診率向上のための取組が重要。

基本施策3 生活機能の維持・向上

昨年度（R6）の 主な取組内容	○ 3月の「女性の健康週間」にあわせて、骨の状態をチェックできる測定イベントを開催した。 ○ 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した。
--------------------	--

1 評価指標

	計画現状値 (R3)	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	目標値 (R15)	出典
(再掲) 20～60歳代男性の肥満者の割合※	35.5%	—	—	35.2%※					30.0%	R3:市民アンケート R6:Hakobitアンケート※
(再掲) 40～60歳代女性の肥満者の割合※	18.7%	—	—	19.7%※					15.0%	
(再掲) 20～30歳代女性のやせの者の割合※	18.0%	—	—	9.3%※					15.0%	
(再掲) 低栄養傾向の高齢者（65歳以上、BMI 20以下）の割合※	17.4%	—	—	20.2%※					13.0%	
(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%	—	—	56.1%※					70.0%	
(再掲) 朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合※	19.5%	—	—	14.5%※					15.0%	
(再掲) 運動6か月以上継続している人の割合※	31.4%	—	—	50.6%※					現状値以上	函館市事業実績
骨粗しょう症検診受診率	0.7%	1.3%	1.2%	1.5%					5.4%	

※R6の数字はHakobitアンケートの結果で、R3の市民アンケートとは母集団の属性が異なり（中～高齢層が多い）単純な比較検討は難しいが、現状の参考のため掲載。

- ・ 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。
- ・ 骨粗しょう症検診はHakobitやLINEなどSNSによる周知を強化しており、そのためか受診率は微増傾向にある。

基本施策4 自然に健康になれる環境づくり

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ 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」※を開催した。</p> <p>※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。</p>
--------------------	---

1 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
Hakobit新規ダウンロードユーザー数	—	9,139件※	4,623件	3,009件					Hakobit実績
Hakobitアクティブユーザー数（月平均）	—	4,728人※	6,246人	6,306人					

※…”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。

- ・ Hakobitのアクティブユーザーは増加傾向にある。
- ・ 市民が「楽しく健康づくりをする」「健康に関心がなくても健康づくりをする」といった行動ができるよう、今後もHakobitのユーザー拡大、機能の充実を図る。

基本施策5 健康増進のための基盤整備

昨年度（R6）の 主な取組内容	<p>○ はこだて市民健幸大学（R7～はこだて健幸プロジェクト）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。</p> <p>○ 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た。</p>
--------------------	---

1 参考データ

	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10 (中間評価)	出典
Hakobit 協賛企業・団体数（抽選プレゼント関係）	—	34者	48者	34者					函館市事業実績

2 その他

はこだて健幸プロジェクト 構成団体および幹事会団体等 （市関係組織を除く）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 第一生命保険相互会社 ・ 日本生命保険相互会社 ・ 明治安田生命保険相互会社
---	---