



【基本理念】 誰もが健やかで心豊かに暮らせるまち

令和6年3月に策定した第3次函館市健康増進計画に基づき、本市の現状・課題を踏まえ、行動変容ステージにあわせたアプローチを見える化した「すこやかロードマップ」を策定し、本計画の推進を図ります。本計画の重点取組である糖尿病をはじめとした生活習慣病対策とヘルスリテラシーの向上対策に主眼を置き、はこだて健幸アプリ「Hakobit」などのICTを積極的に活用し、誰一人取り残さない健康づくりを目指します。推進にあたっては、委員会において札幌医科大学や全国健康保険協会北海道支部と連携し、KDBExpander※等のデータを活用しながら現状分析を行い、事業ごとに評価し改善につなげ効率的に事業を実施します。

※KDBExpander：北海道主導のもと作成された「健康・医療情報分析プラットフォーム」。国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険、協会けんぽの被保険者のデータを集約したシステム。

行動変容ステージにあわせたアプローチ 今後のロードマップ

維持期

行動を変えて
6か月以上

実行期

行動を変えて
6か月未満

準備期

1か月以内に行動を
起こす考えがある

関心期

6か月以内に行動を
起こす考えがある

無関心期

6か月以内に行動を
変える見込みがない

自ら健康行動を起こせる人

健康への興味関心が少ない人

STEP1（R6～R9）

既存事業を工夫しながらSTEP2に向けて
検証する。

STEP2（R10～R13）

各事業を事業目的に沿って評価し、
見直しを図る。（R11中間評価）

STEP3（R14～R17）

中間評価を元に、より効果的な事業
展開を図る。（R16最終評価）

より深い健康の知識に触れる機会づくり

糖尿病のほか慢性腎臓病（CKD）や慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの生活習慣病予防啓発のための講演会・出前講座の開催、若い世代の歯科健診の実施などを通し、維持期の市民が自発的に深い健康知識に触れる機会をつくり、より健康的な生活を送ることを支援する。

健康づくり継続へのモチベーション向上対策

Hakobitの健康情報連続入力者や検診継続受診者など健康づくり行動を継続している市民に対しインセンティブを付与することで、継続へのモチベーション向上を図る。

話題性を高める

より多くの市民に健康づくりについて興味を持ってもらえるよう、インフルエンサーによる発信など、若い世代に向けた仕掛けづくりを検討する。

楽しく健康づくりができる機会の創出

Hakobitの機能強化（バーチャルスタンプラリー）や楽しみながら参加できる糖尿病対策運動教室の開催により、実行期・準備期にある市民が健康づくりそのものを楽しみ、維持期へとステップアップできるよう支援する。

利便性を高める

若い世代の食育実践教室など各種健康づくり事業におけるWEB申込み受付の実施や検診WEB予約体制構築の検討など、市民が健康行動をとるための手続きをより簡便にすることで、確実に健康行動がとれるよう支援する。

より経済的なインセンティブ

健診受診者への経済的メリット付与など、より多くの市民が自らの健康に興味を持つインセンティブの付与を検討する。

健康づくり事業参加へのインセンティブの強化

Hakobitのデジタルクーポンの発行や新規登録者へのポイント付与キャンペーン実施の検討などのインセンティブの強化を図ることにより、関心期・無関心期にある市民の興味関心を引き、健康づくり事業への参加を促す。

働く世代・次世代へのアプローチの強化

特定健診受診者に対する慢性腎臓病（CKD）や慢性閉塞性肺疾患（COPD）の周知、働く世代のけんしん無料クーポン発行や高校等でのヘルスリテラシーの向上教育、大学等での野菜料理の試食などを通し、できるだけ早期にヘルスリテラシーの向上のきっかけをつくり、若い世代のうちから健康行動がとれるよう支援する。

市民がいる場に出向く、なにかのついでに健康に触れる機会づくり

糖尿病をはじめとした生活習慣病予防対策として、スーパー等で健康測定イベント（血糖値、骨健康度など）の開催やスーパー等での野菜料理の試食、市内イベントと連携したHakobitのPR、健康以外をテーマとした研修等でのPR、誰もが利用する施設での情報発信など、関心期・無関心期の市民がいる場に出向き、健康に関する情報に触れる機会を増やすことによって、健康以外の主目的を持った市民を巻き込み、健康への興味関心の向上を図る。

他部局・他機関と連携した環境づくり

健康に配慮した環境づくりや市民への支援へのインセンティブ（制約による逆インセンティブ）などの検討を通し、より強力な環境づくりの推進を図る。

自然に健康になれる環境づくり

はこだて健幸プロジェクト事業パートナーの新規開拓・事業連携、健康経営担当者の交流機会づくりなどの健康経営の推進などによって、無関心期の市民であっても、自然に健康になれるような環境をつくり、健康格差の縮小を図る。

指 標		現状値 （R3）	目標値 （R15）
◆栄養・食生活			
20～60歳代男性の肥満者の割合		35.5%	30.0%
40～60歳代女性の肥満者の割合		18.7%	15.0%
20～30歳代女性のやせの者の割合		18.0%	15.0%
低栄養傾向の高齢者（65歳以上、BMI20以下）の割合		17.4%	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%	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%	75.0%
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合		19.5%	15.0%
◆身体活動・運動			
1日の歩いている分数の平均		51分	63分
運動6か月以上継続している人の割合		31.4%	現状値以上
◆飲酒			
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	16.3%	14.9%
	女性	10.3%	9.1%
◆喫煙			
喫煙をしている人の割合	男性	28.4%	27.1%
	女性	10.5%	7.6%
妊娠中の喫煙の割合		2.7%	0.0%
◆歯・口腔の健康			
よく噛んで食べることでできる人の割合		81.7%	現状値以上
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
◆休養			
睡眠で休養がとれている人の割合		76.6%	80.0%
◆糖尿病・高血圧対策			
特定健康診査受診率		40.7%	46.3%
特定保健指導実施率		11.2%	19.6%
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人の割合※	男性	55.2%	54.4%
	女性	17.7%	現状値以下
HbA1cが5.6%以上の人の割合※		45.4%	現状値以下
収縮期血圧が130mmHg以上の人の割合※		48.6%	44.4%
◆腎疾患対策			
eGFR45mℓ/分/1.73m ² 未満の人の割合※		1.4%	現状値以下
尿蛋白が1+以上の人の割合※		4.1%	3.7%
◆がん対策			
胃がん検診受診率		2.8%	6.1%
肺がん検診受診率		3.7%	4.5%
大腸がん検診受診率		3.6%	5.4%
乳がん検診受診率		10.5%	14.7%
子宮がん検診受診率		12.0%	16.5%
◆生活機能の維持・向上			
骨粗しょう症検診受診率		0.7%	5.3%

※令和2年度のデータ