

令和5年度 第3回

音更町健康増進計画推進委員会議案

日時 令和6年2月2日（金） 午後6時30分

場所 音更町保健センター検診室

次第

1 開 会

2 委員長挨拶

3 議 件

議案第 1 号 第 3 期音更町健康増進計画（健康おとふけ 2 1）の策定について

4 その他

5 閉 会

議案第 1 号 第 3 期音更町健康増進計画（健康おとふけ 2 1）策定について

（1）パブリックコメントでの意見の概要及び対応案、事務局修正案（資料 1）

（2）第 3 期音更町健康増進計画（健康おとふけ 2 1）案（資料 2）

パブリックコメントでの意見の概要及び対応案

【意見募集結果】

案件名	健康おとふけ21（第3期）【素案】		
募集期間	令和5年12月25日（月）～令和6年1月23日（火）		
意見の件数 （意見提出者数）	2件（2人）		
意見の取扱い	区分①	計画へ反映させる意見	1件
	区部②	既に計画に盛り込んでいる意見	0件
	区分③	その他の意見・今後の参考として伺った意見	1件
意見の提出方法	持参		0人
	郵送		1人
	ファクス		0人
	電子メール・申請フォーム		1人

【パブリックコメントでの意見の概要及び対応案】

※対応区分説明

- ① 計画へ反映させる意見
- ② 既に計画に盛り込んでいる意見
- ③ その他の意見・今後の参考として伺った意見

No.	該当箇所	意見の概要	対応案	対応区分
1	【素案19ページ】 第4章、第3節、1-2 身体活動・運動の取組方針（気軽に体を動かす機会を提供します）について	情報を提供するだけでなく、体を動かすための場所への交通手段も合わせて提供できると良いと思います。 高齢になり自動車の運転ができなかったり、免許返納している人もいることから、コミバスと運動させ「この時間のバスに乗って、この運動プログラムに参加する」という流れを作ってはどうか。コミバスで参加した人には運動施設の利用料を割り引いたり、ポイントがたまるなどの特典をつけ、町と民間企業で連携をとって進めていけたら良いと思います	町では、高齢者が身近な場所で運動できるよう町内7か所の地域会館やコミセンで介護予防教室を実施するほか、送迎つきの介護予防事業も行っています。 また、おとふけヘルスケアポイント事業では、町内運動施設の利用時にポイントを付与しています。 健康おとふけ21（第3期）では、運動施設に限らず、健康づくりについての情報を提供し、外出の機会を増やすことで、日常生活のなかで体を動かす機会の創出に取り組んでいきます。	③
2	【素案48ページ】 第4章、第5節ライフコースアプローチをふまえた健康づくりについて	ライフコースアプローチにより町民が健やかで安心した生活を実現するため、化学物質過敏症（CS）の取組をお願いしたい。音更町は他の自治体に先駆けて啓発ポスターを制作して香りのエチケットを呼びかけていますが、ポスターの掲示等も限定的で実効性が感じられません。香害による健康被害の深刻さを広く周知し、誰もが健康で安心して生活ができる町づくりをしていただきたいと考えます。	化学物質過敏症は、生活環境の中の微量な化学物質に接することにより様々な身体・精神症状があらわれる病態で、その症状は個人差が大きく、周囲から理解が得られず苦しんでおられる方がいると認識しています。 ご意見にありましたとおり、町では化学物質過敏症の一つである香害について、広報誌やポスターによる周知啓発を行っていますが、継続した取組を推進するため、健康おとふけ21（第3期）の基本方針にある「社会環境の質の向上」という視点から、P47に『 <u>ウ 化学物質過敏症</u> 』の項目を追加し、『 <u>化学物質過敏症は、生活環境の中の微量な化学物質に接することにより様々な身体・精神症状があらわれる疾患ですが、未解明な部分も多く、周囲から理解が得られず苦しんでいる人がいます。洗剤や柔軟剤、香水など、身の回りの化学物質に反応し、誰もが発症する可能性があることから、化学物質過敏症への理解を深め、公共の場での配慮を推進します。</u> 』を追加します。また、【取組方針】に『 <u>▽化学物質過敏症について周知・啓発を図ります。</u> 』の文言を追加し、事業に『 <u>化学物質過敏症の周知</u> 』、内容に『 <u>化学物質過敏症による健康被害に関する情報提供を実施するとともに、公共の場での配慮を呼びかけます。</u> 』の文言を追加します。	①

【 事務局修正案 】

1 SDGsの推進

No.	該当箇所	修正理由	修正前	修正案
1	P1 第1章 計画策定にあたって	本計画の上位計画である「第6期音更町総合計画」との整合性を図り、本計画に関連するSDGsの目標及びアイコンを追加		<p>●SDGsの推進</p> <p>本町では、「第6期音更町総合計画」において、持続可能な開発目標（SDGs）に基づいた施策展開を図っており、本計画でもSDGsの目標2、3、17の達成に貢献できるよう取組を推進し、誰一人取り残さない持続可能な社会の実現に寄与します。を追加</p> <p>2（飢餓をゼロに） 3（すべての人に健康と福祉を） 17（パートナーシップで目標を達成しよう）を追加</p>

2 掲載データの変更

No.	該当箇所	修正理由	修正前	修正案
1	2-2循環器病 P36 図2 メタボリックシンドロームとは	関連計画である音更町国民健康保険特定健康診査等実施計画との整合性を図るために修正。	<p>メタボリックシンドローム=内臓肥満+複数の生活習慣病リスクを有する状態</p> <p>内臓肥満</p> <p>生活習慣病リスク 2項目以上=メタボ該当 1項目のみ=メタボ予備群</p> <p>内臓肥満</p> <p>腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上</p> <p>高血糖 空腹時血糖 110mg/dL以上 かつ/または HbA1c 5.6%以上</p> <p>高血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上</p> <p>高脂質 中性脂肪 150mg/dL以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL未満</p> <p>生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病の危険因子が改善</p>	<p>メタボリックシンドローム=内臓肥満+複数の生活習慣病リスクを有する状態</p> <p>内臓肥満 【腹囲】 男性85cm以上 / 女性90cm以上</p> <p>+</p> <p>高血糖 【空腹時血糖】 110mg/dL以上 又は 【HbA1c】 6.0%以上 ※空腹時血糖の結果がない場合</p> <p>高血圧 【収縮期血圧】 130mmHg以上 又は 【拡張期血圧】 85mmHg以上</p> <p>脂質異常 【中性脂肪】 150mg/dL以上 又は 【HDLコレステロール】 40mg/dL未満</p> <p>3つのうち2つ以上該当 → メタボ</p> <p>3つのうち1つのみ該当 → メタボ予備群</p>

No.	該当箇所	修正理由	修正前	修正案
2	2-3糖尿病 P39 ウ 人工透析の状況 図2 新規透析導入者数	北海道から確定値が提供されたことによる修正。 修正前は加入している保険に関わらず町に申請のあった人数を集計していたが、北海道から統一指標によるデータ提供体制が整ったことから、対象者を国保加入者とする。	新規透析導入者数（暫定値） H30年度 6人 R4年度 12人 出典：更生医療	新規透析導入者数（国保） H30(2018)年度 5人 R1(2019)年度 1人 R2(2020)年度 8人 R3(2021)年度 5人 R4(2022)年度 5人 出典：国保データベースシステムKDB Expander共通評価指標を追加

健康おとふけ21

【第3期音更町健康増進計画】

【音更町自殺対策行動計画】

令和6（2024）年度 ～ 令和17（2035）年度

令和6（2024）年3月

音 更 町

目次

第1章 計画策定にあたって

第1節	計画策定の趣旨	1
第2節	計画の位置づけ	1
第3節	計画の期間	3

第2章 計画の基本方針

第1節	基本目標	4
第2節	基本方針	4

第3章 町民の健康に関する概況

第4章 課題別の現状と目標達成のための取組

第1節	前計画の評価	9
第2節	健康寿命の延伸と健康格差の縮小	12
第3節	個人の行動と健康状態の改善	14
1	生活習慣の改善	14
1-1	栄養・食生活	14
1-2	身体活動・運動	18
1-3	休養・睡眠	20
1-4	飲酒	22
1-5	喫煙	24
1-6	歯・口腔の健康	26
2	生活習慣病の発症予防・重症化予防	30
2-1	がん	30
2-2	循環器病	34
2-3	糖尿病	38
2-4	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	42
3	生活機能の維持・向上	44
第4節	社会環境の質の向上	46
1	自然に健康になれる環境づくり	46
第5節	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	48
1	子ども	48
2	高齢者	50
3	女性	52

第5章 こころの健康（音更町自殺対策行動計画）

第1節	計画の趣旨.....	54
第2節	こころの健康を取り巻く状況	
1	自殺の現状.....	54
2	悩みやストレスの状態.....	57
3	自殺に関する意識について.....	60
第3節	目標と今後の取組	
1	目標.....	62
2	取組方針.....	62
3	取組の内容.....	63

第6章 計画の推進体制

第1節	計画の推進体制.....	65
第2節	進行管理と評価.....	65

資料編

1	音更町健康増進計画推進委員会規則.....	67
2	音更町健康増進計画推進委員会委員名簿.....	68
3	第3期音更町健康増進計画策定経過要約.....	69
4	第3期音更町健康増進計画目標指標一覧.....	70
5	令和4年度音更町健康づくりアンケート調査結果.....	73
6	令和4年度音更町健康づくりアンケート.....	89

第1章 計画策定にあたって

第1節 計画策定の趣旨

国は平成12（2000）年度から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を開始し、平成25（2013）年度から令和5（2023）年度までの「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病の発症予防・重症化予防に加え、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上により、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現に取り組んできました。

さらに、人生100年時代に本格的に突入する中で、誰もがより長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきています。また、新たな感染症の流行下において、一部の基礎疾患が重症化リスク因子とされたことを踏まえ、平時から心身の健康を保つことが不可欠であることから、予防・健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められます。

このような状況を踏まえ、国は令和5（2023）年5月に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を全部改正し、令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までを期間とする「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」を推進することとしました。

こころの健康の面では、平成18（2006）年に自殺対策基本法が制定されて以降、それまで「個人の問題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになりました。平成28（2016）年には「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、自殺対策基本法が改正され、全ての市町村が「市町村自殺対策計画」を策定することとされました。

音更町においても、平成26（2014）年に「第2期音更町健康増進計画（健康おとふけ21）」、平成30（2018）年には自殺対策行動計画としての性格も持たせた「第2期健康おとふけ21後期計画」を策定しました。さらに「第3期健康おとふけ21」では、これまでの取組の評価を踏まえ、町民の生涯を通じた健康づくりをベースに、個人の健康増進と、それを支える社会環境の整備により、音更町民の健康寿命の延伸を目指した計画を策定します。

●SDGsの推進

本町では、「第6期音更町総合計画」において、持続可能な開発目標（SDGs）に基づいた施策展開を図っており、本計画でもSDGsのゴール2、3、17の達成に貢献できるよう取組を推進し、誰一人取り残さない持続可能な社会の実現に寄与します。



第1章 計画策定にあたって

第2節 計画の位置づけ

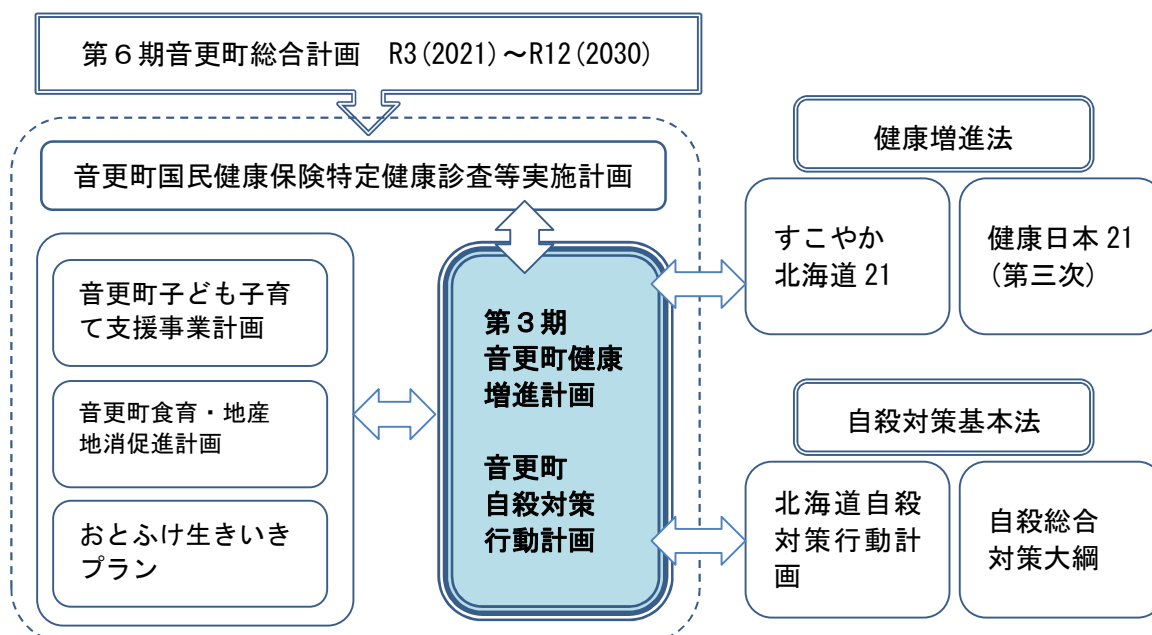
本計画は、音更町総合計画の部門別計画として位置づけられ、音更町における保健事業の基本的な方針と必要な対策を明らかにするものであり、健康増進法に定める「市町村健康増進計画」と、自殺対策基本法に定める「市町村自殺対策計画」を一体的に策定するものです。

本計画の推進にあたっては、国の「健康日本21（第三次）」の基本的な方向や「自殺総合対策大綱」の基本理念を踏まえ、「音更町データヘルス計画」「おとふけ生きいきプラン21」等の関連する各種計画との整合性を図るものとします。

表1 関連計画

法律	北海道が策定した計画	音更町が策定した計画
健康増進法 自殺対策基本法	すこやか北海道21 北海道自殺対策行動計画	健康おとふけ21 (音更町健康増進計画) (音更町自殺対策行動計画)
高齢者の医療の確保に関する法律	北海道医療費適正化計画	音更町国民健康保険特定健康診査等実施計画
子ども・子育て支援法	北の大地☆子ども未来づくり 北海道計画	音更町子ども子育て支援事業計画
食育基本法	北海道食育推進計画	音更町食育・地産地消促進計画
がん対策基本法	北海道がん対策推進計画	
歯科口腔保健の推進に関する法律	北海道歯科保健医療推進計画	
介護保険法 老人福祉法	北海道高齢者保健福祉計画・ 介護保険事業計画	おとふけ生きいきプラン21 (音更町高齢者保健福祉計画・介護 保険事業計画)

図1 計画の位置づけ



第1章 計画策定にあたって

第3節 計画の期間

本計画の計画期間は、令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間とし、適宜中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

年度	R6 2024	R7 2025	R8 2026	R9 2027	R10 2028	R11 2029	R12 2030	R13 2031	R14 2032	R15 2033	R16 2034	R17 2035
年数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	計画の推進・実行	⇒	⇒	⇒	⇒	中間評価（予定）	計画の推進・実行	⇒	⇒	⇒	最終評価	次期計画案作成
	年次評価 ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒						年次評価 ⇒ ⇒ ⇒ ⇒					
第6期音更町総合計画（2021～2030）												

第2章 計画の基本方針

第1節 基本目標

多様化する社会の中で、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの生涯を通じた健康づくり）と、それを支える社会環境の整備により、音更町民が健やかで安心した生活を送れるまちづくりを目指します。

第2節 基本方針

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

全ての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を実現します。

2 個人の行動と健康状態の改善

健康寿命の延伸に向け、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善に加え、こうした生活習慣の定着によるがん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病（NCDs：非感染性疾患）の発症予防、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に関する取組を引き続き進めていきます。

一方で、生活習慣病に罹患しなくても、体力の低下やこころの不調によって日常生活に支障をきたす状態となることや、既ががんなどの疾患を抱えている人も含め「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の予防だけでなく、心身の生活機能の維持・向上も踏まえた取組を推進します。

NCDs（非感染性疾患）について

世界保健機関（WHO）は、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患（NCD）」と位置づけている。がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の4つの疾患は、重要なNCD（非感染性疾患）として捉え、予防及び管理のための包括的な対策を講じることが重要視されています。

NCDと生活習慣の関連（これらの疾患の多くは予防可能）

	喫煙	健康な食事	身体活動の増加	リスクを高める飲酒の減少
がん	○	○	○	○
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
COPD	○	-	-	-

3 社会環境の質の向上

町民の居場所づくりや社会参加の取組により、孤独・孤立を防ぎ、お互いに緩やかなつながりを持つことができる環境や、身近な人同士が支えあう環境整備を行います。

第2章 計画の基本方針

また、健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康無関心層を含む幅広い町民に向けた予防・健康づくり対策を推進します。

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおける健康づくりに引き続き取り組んでいきます。

加えて、現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。こうしたことを踏まえ、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）について、他計画とも連携しつつ、取組を進めていきます。

5 生きることの包括的な支援による、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現（音更町自殺対策行動計画）

自殺は精神保健上の問題だけでなく多様かつ複合的な原因・背景があり、様々な要因が連鎖する中で起きています。自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことで、生きることの包括的な支援として取り組みます。

図1 健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



