

# 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）概要版

## 第1章 計画策定にあたって

### 第1節 計画策定の趣旨

国の国民健康づくり運動「健康日本21」の策定により、音更町においても「音更町健康増進計画（健康おとふけ21）」を策定し健康づくりの取り組みを進めてきました。

また、自殺対策基本法により、市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられたことから、平成30（2018）年度には、健康増進計画と自殺対策計画で定めるべき事項を包括した「第2期音更町健康増進計画（後期計画）」を策定しました。

令和6（2024）年度からは国の次期国民健康づくり運動が開始されることから、本町においても新たな計画となる「第3期音更町健康増進計画（健康おとふけ21）」を策定します。

### 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。

### 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。

## 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
- 2 個人の行動と健康状態の改善
- 3 社会環境の質の向上
- 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- 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）

## 第3章 町民の健康に関する概況

### 第1節 人口動態

#### 1 人口の推移

(単位：人)

	平成12年 (2000)	平成17年 (2005)	平成22年 (2010)	平成27年 (2015)	令和2年 (2020)
総人口	39,201	42,452	45,085	44,807	43,576
65歳以上	7,135	8,775	10,335	11,910	12,928
15～64歳	25,711	26,729	27,537	26,252	24,992
0～14歳	6,355	6,948	7,213	6,645	5,656

出典：国勢調査

#### 2 高齢化率

	音更町	北海道	国
高齢化率	29.7%	32.1%	28.6%

出典：国勢調査

#### 3 出生と死亡の状況

(単位：人)

	平成29年 (2017)	平成30年 (2018)	令和1年 (2019)	令和2年 (2020)	令和3年 (2021)
出生数	322	286	259	256	264
死亡数	434	495	505	488	559

出典：音更町統計書

#### 4 主要死因 平成22(2010)年～令和元(2019)年

順位	死因	死亡者数 (人)	標準化死亡比 (SMR)
1位	悪性新生物(がん)	1,390	103.5
2位	心疾患	668	88.2
3位	肺炎	380	85.6
4位	老衰	316	96.3
5位	脳血管疾患	285	65.7
6位	不慮の事故	113	84.4
7位	腎不全	95	98.7

※標準化死亡比(SMR)とは  
年齢構成の違いによる影響を除き、死亡率を全国と比較したものです。

国の平均を100としており、標準化死亡比が100より多ければ国の平均よりも死亡率が高いと判断され、100以下の場合には死亡率が低いと判断されます。

出典：北海道における主要死因の概要10(公益財団法人 北海道健康づくり財団)

### 第2節 医療と介護の状況

要介護又は要支援の認定を受けた人のうち、重篤な疾患の有病状況は、心臓病55.0%、脳血管疾患17.5%でした。また、要介護・要支援認定者の多くが予防可能な生活習慣病である糖尿病(22.7%)や高血圧(49.1%)、脂質異常症(31.1%)を有しています。

## 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

目標達成となった分野は、次世代の健康と高齢者に関するものでした。一方、悪化傾向が多くみられたのは、がんと肥満に関する指標でした。

### 第2節 健康寿命の延伸

#### 1 健康寿命の延伸

指標 No.	目標指標名	当初数値 (R4)	目標値	
			音更町	国
1	平均寿命と平均自立期間の差（不健康期間）	男性 1.4 年 女性 2.8 年	縮小	—
【現状と課題】 平均寿命、平均自立期間は全国と同程度である。				

### 第3節 個人の行動と健康状態の改善

#### 1 生活習慣の改善

指標 No.	目標指標名	当初数値 (R4)	目標値	
			音更町	国
1-1 栄養・食生活				
2	男性の肥満者の割合（20～60歳代）	41.4%	減少	30%未満
3	女性の肥満者の割合（40～60歳代）	17.1%	減少	15%未満
4	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上、ほぼ毎日の者の割合	42.8%	増加	50%
5	野菜を1日に300g以上食べている人の割合	12.0%	増加	—
6	果物をほとんど食べない者の割合	46.2%	減少	—
【現状と課題】 男女とも肥満者が多い。野菜や果物の摂取量が少ない。 【方針と取組】 ▽ライフステージに応じた望ましい食習慣について、周知・啓発を行います。 ▽食と健康づくりに関する講座や相談を実施します。 ▽生活習慣病の重症化予防のため、管理栄養士による専門的な栄養指導を実施します。 ▽塩分チェック表を活用し、町民の食塩摂取量を把握します。 ▼母子健康手帳交付・妊婦相談 ▼パパママ教室 ▼乳幼児健康診査 ▼赤ちゃん相談・すくすく相談 ▼離乳食教室 ▼特定保健指導・重症化予防保健指導 ▼栄養指導 ▼健康教育 ▼食生活に関する正しい知識の普及・啓発				
1-2 身体活動・運動				
7	運動習慣者の割合（20～64歳）	26.7%	増加	30%
8	運動習慣者の割合（65歳以上）	47.4%	増加	50%
【現状と課題】 運動習慣のある人の割合は全国と同程度である。 【方針と取組】 ▽身近な場所や日常生活の中で、気軽に身体を動かす機会についての情報を提供します。 ▽教育委員会等と連携し、運動施設の活用を推進します。また、運動の効果等についての知識について普及・啓発をします。 ▼スポーツの機会や場所の情報提供 ▼健康教育 ▼一般介護予防事業の充実				

指標 No.	目標指標名	当初数値 (R4)	目標値	
			音更町	国
<b>1-3 休養・睡眠</b>				
9	睡眠で休養のとれている者の割合 (20~59歳)	62.1%	増加	75%
10	睡眠で休養のとれている者の割合 (60歳以上)	65.6%	増加	90%
11	十分な睡眠時間が確保できている者の割合 (20~59歳)	57.3%	増加	60%
12	十分な睡眠時間が確保できている者の割合 (60歳以上)	40.3%	増加	60%
<p>【現状と課題】睡眠で休養がとれている人が少ない。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽睡眠による休養を十分にとれていない人を減らし、健康づくりのための睡眠指針に基づく睡眠・休養の正しい知識の普及を図ります。</p> <p>▼休養に関する周知・啓発</p>				
<b>1-4 飲酒</b>				
13	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (%)	男性 21.3% 女性 16.5%	減少	男女 10% 女性 6.4%
<p>【現状と課題】生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人(多量飲酒者)が多い。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽飲酒が及ぼす生活習慣病などへの影響について普及啓発を図ります。</p> <p>▼飲酒リスクに関する教育・啓発 ▼適正飲酒に関する保健指導</p>				
<b>1-5 喫煙</b>				
14	20歳以上の喫煙率	18.0%	減少	12%
15	妊婦の喫煙率	R3(2021) 4.4%	減少	0%
<p>【現状と課題】喫煙率が高い。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽喫煙及び受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及・啓発を図ります。</p> <p>▼たばこのリスクに関する教育・啓発 ▼禁煙の支援 ▼受動喫煙防止の周知</p>				
<b>1-6 歯・口腔</b>				
16	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	49.8%	増加	95%
17	40歳以上で歯周炎を有する者の割合	77.0%	減少	40%
18	50歳以上で何でも噛んで食べることができる者の割合	76.3%	増加	80%
19	3歳児健診でう蝕がない者の割合	93.9%	増加	95%
<p>【現状と課題】歯周病を有する人が多い。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽妊娠中の口腔衛生についての知識を普及します。</p> <p>▽乳幼児期の発育や発達に合わせた歯科健診と保健指導を行うとともに、歯みがきやおやつとり方等、むし歯予防のための口腔衛生についての知識を普及します。</p> <p>▽歯科医療機関をはじめとした関係機関との連携・協働による歯科口腔保健事業を展開します。</p> <p>▽歯周病予防に関する正しい口腔ケアについての知識の普及・啓発を行います。</p> <p>▽フレイル予防との関連も含め、高齢者への口腔機能維持のための啓発を行います。</p> <p>▼母子健康手帳交付・妊婦相談 ▼パパママ教室 ▼幼児歯科健診</p> <p>▼幼児フッ化物塗布・フッ化物洗口の実施 ▼むし歯予防の知識の普及 ▼歯周病健診の実施</p> <p>▼口腔機能評価の実施 ▼オーラルフレイル予防についての知識の普及</p>				

## 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

指標 No.	目標指標名	当初数値 (R4)	目標値		
			音更町	国	
<b>2-1 がん</b>					
20	悪性新生物の標準化死亡比 (SMR)	H22 (2010) ~R1 (2019)	男性 100.5 女性 107.8	減少	—
21	乳がんの標準化死亡比 (SMR)		女性 121.6	減少	—
22	肺がんの標準化死亡比 (SMR)		女性 124.3	減少	—
23	胃がん検診受診率		男性 5.7% 女性 7.1%	増加	60%
24	肺がん検診受診率		男性 4.6% 女性 5.8%	増加	60%
25	大腸がん検診受診率		男性 4.2% 女性 5.5%	増加	60%
26	子宮頸がん検診受診率		20.2%	増加	60%
27	乳がん検診受診率		25.5%	増加	60%
<p>【現状と課題】がんの死亡率が高く、特に女性の肺がん・乳がんの死亡率が高い。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽集団検診や個別検診、人間ドック等を通じ、がん検診の受診機会の整備を図ります。</p> <p>▽各種健診（検診）や出前講座など様々な機会を通じ、がん予防について、知識の普及・啓発を図ります。</p> <p>▽効果的な受診勧奨により受診率向上を図ります。</p> <p>▼がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸・前立腺） ▼ピロリ菌検査 ▼肝炎ウイルス検査</p> <p>▼がんドック ▼人間ドック ▼健康教育 ▼がん予防の周知・啓発</p> <p>▼おとふけヘルスケアポイント ▼受動喫煙防止の周知 ▼がん検診受診勧奨</p>					
<b>2-2 循環器病</b>					
28	脳血管疾患の標準化死亡比 (SMR)	H22 (2010) ~R1 (2019)	男性 66.1 女性 65.3	維持	—
29	心疾患の標準化死亡比 (SMR)		男性 92.0 女性 84.8	維持	—
30	Ⅱ度以上高血圧の未治療者の割合		48.8%	減少	—
31	LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合		9.7%	減少	公表予定
32	メタボリックシンドローム該当者の割合		20.4%	減少	—
33	メタボリックシンドローム予備軍の割合		11.7%	減少	—
34	特定健診受診率		41.5%	増加	60%
35	特定保健指導実施率		57.7%	増加	60%
<p>【現状と課題】脳血管疾患、心疾患の死亡率は全国よりも低い。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽健診の受診率を高め、循環器病の早期発見と重症化予防を推進します。</p> <p>▽循環器病の危険因子である、高血圧・脂質異常症の発症予防と重症化予防に関する健康教育や保健指導・栄養指導、健康相談の充実を図ります。</p> <p>▼健康診査 ▼ドック ▼保健指導 ▼健康相談・栄養相談 ▼健康教育 ▼周知・啓発</p>					

指標 No.	目標指標名	当初数値(R4)	目標値		
			音更町	国	
<b>2-3 糖尿病</b>					
36	年間新規透析導入患者数	5人	減少	—	
37	HbA1c6.5%以上の人の治療割合	71.0%	増加	75%	
38	HbA1c8.0%以上の者の割合	1.5%	減少	1.0%	
39	糖尿病有病率	10.8%	減少	—	
<p>【現状と課題】新規人工透析導入者を抑制する必要がある。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽妊娠期、乳幼児期から健康的な食習慣の形成を支援し、糖尿病の発症を予防します。</p> <p>▽健診の受診率を高め、糖尿病の早期発見、重症化予防を推進します。</p> <p>▽糖尿病の予防に関する健康教育や保健指導・栄養指導、健康相談の充実を図ります。</p> <p>▽糖尿病性腎症重症化予防のために、医療機関との連携を継続します。</p> <p>▼母子健康手帳交付・妊婦相談 ▼パパママ教室 ▼乳幼児健康診査・相談 ▼離乳食教室</p> <p>▼健康診査・ドック ▼保健指導 ▼歯周病検診 ▼健康相談・栄養相談 ▼健康教育</p> <p>▼周知・啓発</p>					
<b>2-4 COPD</b>					
40	COPDの標準化死亡比(SMR)	H22(2010) ~R1(2019)	72.1	減少	—
<p>【現状と課題】COPDの死亡率は全国に比べ低い。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽COPDの早期発見と重症化予防を推進します。</p> <p>▽喫煙及び受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及・啓発を図ります。</p> <p>▼肺ドック ▼COPDについての周知・啓発 ▼禁煙の支援</p>					

### 3 生活機能の維持・向上

指標 No.	目標指標名	当初数値	目標値	
			音更町	国
41	骨粗しょう症検診の受診率	12.5%	増加	15%
<p>【現状と課題】骨粗しょう症検診の受診率は高い。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽ロコモティブシンドロームの予防のため、膝や腰に負担のかかる肥満を減らします。</p> <p>▽骨粗しょう症検診を実施し、骨折リスクのある人を早期に発見し、治療につなげます。</p> <p>▼健康診査 ▼骨粗しょう症検診 ▼保健指導・栄養指導 ▼健康教育</p> <p>▼体力・認知力測定会 ▼一般介護予防事業</p>				

## 第4節 社会環境の質の向上

指標 No.	目標指標名	当初数値(R4)	目標値	
			音更町	国
42	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	43.4%	減少	公表予定
<p>【現状と課題】望まない受動喫煙の機会を有する人がいる。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及・啓発を図ります。</p> <p>▼受動喫煙防止の周知 ▼たばこのリスクに関する教育・啓発</p>				

## 第5節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

指標 No.	目標指標名	当初数値 (R4)	目標値	
			音更町	国
<b>1 子ども</b>				
43	小学5年生の肥満傾向児の割合	男子 14.81% 女子 13.77%	減少	減少
<p>【現状と課題】肥満傾向児が多い。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽乳幼児健康診査や相談を通じ、栄養・運動・生活リズムの実態に基づいた保健指導・栄養指導を実施します。</p> <p>▽学齢期における関係機関との連携の推進を図り、生活習慣病などの課題を共有します。</p> <p>▼乳幼児健康診査 ▼赤ちゃん相談・すくすく相談 ▼健康教育 ▼肥満傾向児の実態把握</p> <p>▼栄養相談の実施 ▼情報交換会の実施 ▼体格測定表の活用・配布</p>				
<b>2 高齢者</b>				
44	BMI20以下(やせ)の高齢者の割合	14.9%	減少	13%
<p>【現状と課題】やせの高齢者が増加傾向にある。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽高齢者が、できるだけ長く「自立」の状態を維持し、生きがいを感じられる生活を実現するため、健康診査や健康づくり事業への積極的な参加を促していくとともに、多様な社会参加を支援します。</p> <p>▽生活機能の衰えを感じる高齢者を早期に把握し、生活機能の向上を図る介護予防の更なる充実を図ります。</p> <p>▼健康診査 ▼骨粗しょう症検診 ▼成人インフルエンザ予防接種・高齢者肺炎球菌予防接種</p> <p>▼健康教育 ▼認知機能チェック(CADi2) ▼口腔機能評価の実施</p> <p>▼体力・認知力測定会の実施 ▼一般介護予防事業 ▼おとふけヘルスケアポイント</p>				
<b>3 女性</b>				
45	BMI18.5未満(やせ)の女性の割合 (20~30歳代)	13.7%	減少	15%
再掲	妊婦の喫煙率	R3(2021)	4.4%	減少 0%
<p>【現状と課題】妊婦の喫煙率が高い。</p> <p>【方針と取組】</p> <p>▽女性特有の健康課題について周知・啓発します。</p> <p>▽妊娠期の食事や喫煙、飲酒、口腔ケアなどの生活習慣が胎児に及ぼす影響を学習できるよう支援します。</p> <p>▽飲酒、喫煙の実態把握を母子健康手帳発行時や乳幼児健康診査等を通じて行い、妊娠・授乳時における飲酒や喫煙のリスクに関する教育・啓発を実施します。</p> <p>▼母子健康手帳交付・妊婦相談 ▼妊婦一般健康診査 ▼パパママ教室の開催 ▼周知・啓発</p>				

## 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

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であることや自殺対策の本質が生きることの支援にあることを改めて確認し、「いのちを支える自殺対策」の理念のもと、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざします。「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）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させ、生きることの包括な支援として、自殺対策を推進します。

### 第2節 こころの健康を取り巻く状況

音更町の自殺者は5人前後で推移していましたが、令和3(2021)年が8人、令和4(2022)年が10人と自殺者が増加しており、自殺率は国や道よりも高くなりました。

年代別にみると、令和元(2019)年から20歳未満の自殺者が見られるようになっており、国と同様、若い世代の自殺の動向に注意が必要です。一方、令和4(2022)年には高齢者の自殺が増えていることから、ライフステージに応じた自殺対策を展開していく必要があります。

(単位：人)

	平成30年 (2018)	令和1年 (2019)	令和2年 (2020)	令和3年 (2021)	令和4年 (2022)
自殺者数	4	6	5	8	10

出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

### 第3節 目標と今後の取組

指標 No.	目標指標名	当初数値 (R4)		目標値	
				音更町	国
46	平均自殺者数	H29(2017) ~R3(2021)	5.2人	減少	—
47	平均自殺率			減少	—
48	K6合計点数が10点以上の人(心理的苦痛を感じている人)の割合	24.0%		減少	9.4%
49	ゲートキーパー研修を受講した人数	224人		増加	—

【現状と課題】自殺者は増加傾向にある。心理的苦痛を感じている人が多い。

【方針と取組】

- ▽町民一人ひとりの気づきと見守りを促します。
- ▽自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図ります。
- ▽こころの健康を支援する環境を整備し、社会全体の自殺のリスクを低下させます。
- ▽適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにします。
- ▽子ども・若者の自殺対策を推進します。
- ▽女性の自殺対策を推進します。
- ▽高齢者の自殺対策を推進します。

- ▼うつ病及び自殺等のこころの健康に関する正しい知識の普及・啓発
- ▼こころの体温計の周知 ▼こころの健康講演会の開催 ▼ゲートキーパー研修会の実施
- ▼相談・支援体制の充実 ▼ネットワークの強化 ▼がん患者ウィッグ等助成
- ▼生きるを支えるハンドブックの作成と配布
- ▼子ども、若者に対する、自己理解やSOSの出し方等に関する普及啓発 ▼成人式での啓発
- ▼産後ケア事業の実施 ▼一般介護予防事業