

健康イキイキ しほろ21計画

概要版

(第3次)

計画期間：令和6年4月から令和16年3月

土幌町自殺予防計画（第2次）

計画期間：令和6年4月から令和16年3月

土幌町国民健康保険 第3期データヘルス計画及び 第4期特定健康診査等実施計画

計画期間：令和6年4月から令和12年3月

基本理念

すべての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な町の実現

■計画の概要

町では、平成27年に、国が示した「21世紀における第2次国民健康づくり運動」の基本的な方向及び目標を踏まえて「健康イキイキしほろ21計画（第2次）」を策定し、健康課題を明らかにした上で、生活習慣病予防事業を、関係機関と連携しながら取り組んできました。

令和元年度には中間評価を行い、施策や事業、最終年度の目標値を見直し、保健事業の効率的な実施を図るため、第2期土幌町国保データヘルス計画と第3期土幌町特定健康診査等実施計画、土幌町自殺対策計画と一体的に策定し連携を図り、令和5年度に各計画を評価しました。

令和6年度から、これまでの取り組みの成果や課題を踏まえ、全ての世代のライフステージにあった健康づくりを推進することを目的に、町民一人ひとりが健やかで安心して暮らせるまちを目指すため、「健康イキイキしほろ21計画（第3次）」「土幌町自殺予防計画（第2次）」「第3期土幌町国保データヘルス計画及び第4期特定健康診査実施計画」を策定しました。

健康イキキしほろ21計画（第3次）

■現状・課題

目標	指標	国の目標値	令和4年度の実績	町の目標値
健康寿命の延伸	健康寿命の延伸	延伸	平均自立期間 男性 82.1歳 女性 83.7歳	健康寿命（平均自立期間）の延伸
				
1) 生活習慣病予防・重症化予防				
がん検診受診率の向上	各がん検診の受診率	60%	胃がん検診 15.6%	60%
		60%	肺がん検診 21.4%	60%
		60%	大腸がん検診 27.6%	60%
		60%	子宮がん検診 16.9%	60%
		60%	乳がん検診 21.6%	60%
特定健診・特定保健指導受診率の上昇	特定健診受診率・特定保健指導率	未定	特定健診 56.6% 特定保健指導59.8%	60%
血糖コントロール不良者の減少	HbA1c 8.0以上の者の割合	1%	1.3%	1%
高血圧の改善	高血圧（中等度以上）の割合	収縮期平均 5mmHg 低下	中等度異常 男性4.1%女性3.7%	減少
2) 自らの健康を守るための取組				
野菜摂取量の増加	野菜摂取量350g以上の割合	350g	健診受診者 38.8%	増加
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	40%	男性33.1% 女性29.2%	40%
骨粗鬆検診受診者の増加	骨粗鬆症検診受診率	15%	8.8%	15%
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合の減少	1日アルコール摂取量、男性40g以上、女性20g以上の割合	10%	男性16.0% 女性12.1%	10%
喫煙率の減少	喫煙率	12%	17.4%	12%
適正体重を維持している者の増加	BMI 18.5以上25未満（65歳以上BMI 20以上25未満）	66%	男性57.4% 女性72%	増加
よく噛んで食べることができる者の割合の増加	50歳以上の咀嚼良好者の割合	80%	81.4%	増加
3歳児のむし歯の数の減少	3歳児のむし歯の割合		2.9%	減少
睡眠で休養がとれている者の割合	睡眠で休養がとれている者の割合	60%	82.4%	増加
3) 誰もが健康づくりに取り組める環境整備				
望まない受動喫煙の機会を有する者の割合	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	受動喫煙の無い社会の実現	データなし	減少
健康に関するウェアラブル端末（アプリなど）を活用する人の増加	ウェアラブル端末などを効果的に活用し健康づくりに取り組む人の割合	デジタル技術の活用	データなし	増加

―― 土幌町自殺予防計画（第2次）

■現状と課題

第1次計画期間の実態などの分析結果、基本施策としては右記（1）の①～⑤
2次計画に必要な施策は、（2）①～③となりました。

(1) 基本施策	(2) 対象者・世代別重点施策
① 地域におけるネットワークの強化	① 高齢者への対策
② 自殺対策を支える人材の育成	② 生活困窮者への対策
③ 町民への啓発と周知	③ 無職失業者対策
④ 生きることの促進要因への支援	
⑤ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	



各分野

一人ひとりの目標

食生活 栄養

- ◆自らの適正な体重を知り、自分に合った食事にしましょう
- ◆毎日、野菜を350g食べましょう

運動 身体活動

- ◆日常生活に運動を取り入れましょう
- ◆自分に合った運動内容と運動方法を見つけましょう
- ◆自分に適したウォーキングで歩数を増やしましょう
- ◆デジタル技術なども活用し、楽しく運動を継続しましょう

健康管理

- ◆自らの健康状態を知るために、毎年、健診を受けましょう
- ◆生活習慣病予防の知識を付けて、生活習慣を見直しましょう
- ◆糖尿病、高血圧の重症化を予防しましょう
- ◆地域・職場などで健康づくりに取り組みましょう

歯・口腔

- ◆適切な口腔ケアを行いましょう
- ◆幼児期から虫歯を予防しましょう

こころの 健康・休養

- ◆睡眠で休養をとる大切さと、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう

たばこ・飲酒

- ◆望まない受動喫煙を防止しましょう
- ◆適正な飲酒量を守りましょう

■概略図

すべての町民が
健やかで心豊かに生
活できる持続可能な
町の実現

■計画の基本理念

- ◆健康寿命の延伸を目指します
- ◆一人ひとりが、自らの健康を守るための取組を進めます
- ◆誰もが健康づくりに取り組める環境整備を進めます

一人ひとりが、より長く元気に活躍し続けるために、生活習慣病予防などの発症予防、食生活改善、運動の継続など、自ら健康づくりに取り組むための体制・環境整備などの施策を推進します。

健康寿命の延伸

自らの健康を守る取り組み

誰もが健康づくりに取り組める環境整備

■自殺対策計画の目標と基本方針

国、北海道の計画、本町の現状や課題を踏まえ、町民一人ひとりが、かけがえのない「いのち」を大切に、誰も自殺に追い込まれることのないまちづくりを目指します。

ためしてみませんか？
こころの体温計

携帯電話やパソコンで
気軽にチェック。必要な
相談先も分かります。

携帯・スマホ
はこちらから



基本方針

1 こころの健康づくりの推進

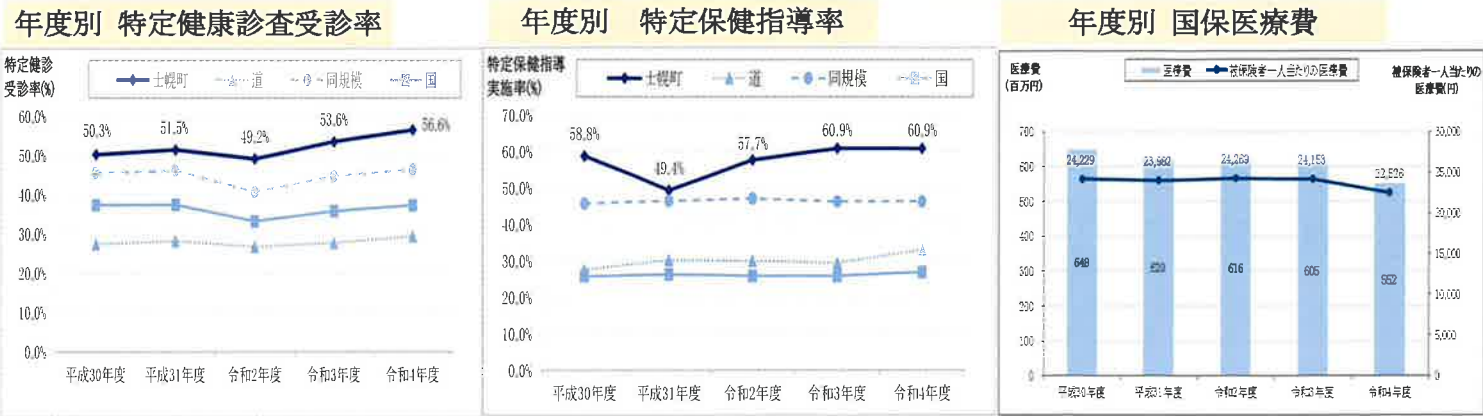
2 相談支援体制の充実

3 気付き、見守り、つなげる体制の充実

誰も自殺に追い込まれることのない士幌町をめざして

土幌町国民健康保険 第3期データヘルス計画 及び 第4期特定健康診査等実施計画

特定健診、保健指導は、第2期計画に定めた事業を実施してきました。「データヘルス計画」はデータ分析に基づく保健事業の実施内容やその目的・目標を、「特定健康診査等実施計画」は保健事業の中核をなす特定健康診査・特定保健指導の実施方法や目標等をそれぞれ定めたもので、いずれも、被保険者の生活の質(QOL)の維持・向上、健康寿命の延伸、その結果としての医療費適正化に資することを目的としています。**年度別では、受診率と指導率が向上し、医療費は減少しました。**



第3期データヘルス計画の全体の目的

健診結果、指導結果、質問票や医療費などの分析と
第3期データヘルス計画の目的・事業内容

優先順位	健康課題	事業番号	目的
1	生活習慣病 ・主たる死因の心臓病と脳疾患が国や道よりも高い。 ・入院医療費は循環器系疾患（脳梗塞、虚血性心疾患等）が悪性新生物に次いで2位。 ・外来医療費は内分泌・栄養及び代謝疾患（糖尿病、脂質異常症等）が1位。 ・特定健診の有所見が国や道よりも高い項目が多く、特にHbA1cは10%以上高い。 ・男女全体のメタボ該当者と予備群は約3割であり、特に男性は約5割である。	① ② ③ ④	生活習慣病の 早期発見・早期治療による 重症化予防
2	筋骨格系疾患 ・要介護認定者の疾病別有病状況で筋骨格系疾患は50.8%と高い。 ・筋骨格系疾患は入院、外来医療費ともに3位で高額である。 ・骨粗しょう症医療費の87.9%が女性。骨粗しょう症関連の骨折が15.8%である。 ・BMI、腹囲の有所見者が約4割であり、国や道より高く、特に男性が高い。	⑤	運動習慣づくりによる筋骨格系疾患予防
3	医療費・受診行動 ・後発医薬品の使用割合は85.9%である。 ・受診行動の適正化が必要な、重複・頻回受診、重複服薬のいずれかに該当する被保険者が存在する。	⑥ ⑦	医療費適正化と適正受診・適正服薬

事業番号	事業分類	事業概要
①	特定健診受診勧奨事業	過去の特定健診を分析し、効果的な受診勧奨を実施する。
②	特定保健指導利用勧奨事業	健診結果説明会を開催し、特定保健指導を実施する。
③	医療機関受診勧奨事業	循環器疾患（脳・心疾患）の発症リスクが高い人に保健指導・受診勧奨を実施する。
④	糖尿病性腎症重症化予防事業	人工透析への移行リスクが高い人に保健指導・受診勧奨を実施する。
⑤	筋骨格系疾患予防事業	健康マイレージやスマホアプリ等を活用した運動習慣づくりと健康意識向上を図る。
⑥	服薬適正化事業	多くの種類の薬剤を長期で服薬している人に通知書の送付及び指導を実施する。
⑦	後発医薬品使用促進通知事業	先発医薬品から後発医薬品に切り替えることで、自己負担額軽減が見込まれる人に対して、通知書を送付する。