

びばいヘルシーライフ 21 (第 3 期)

人が健康、まちも健康

～住んで良かったまち美唄

【概要版】

美唄市

(令和 6 年度～令和 17 年度)

～第 1 章 計画策定の基本的考え方～

1 計画策定の趣旨

わが国では、人生100年時代を迎えようとしている一方で、超高齢社会、人口減少社会など社会の多様化が予測される中、国民誰もがより長く、元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性が高まり、個人の心身の健康を保つための取組の強化がより必要となってきました。

これらのことを踏まえ、令和6年度から開始する「21世紀における第3次国民健康づくり運動」では、「すべ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に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性をもつ取組の推進を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図る」とした基本方針が示されており、さらなる健康寿命の延伸を目指すことが求められています。

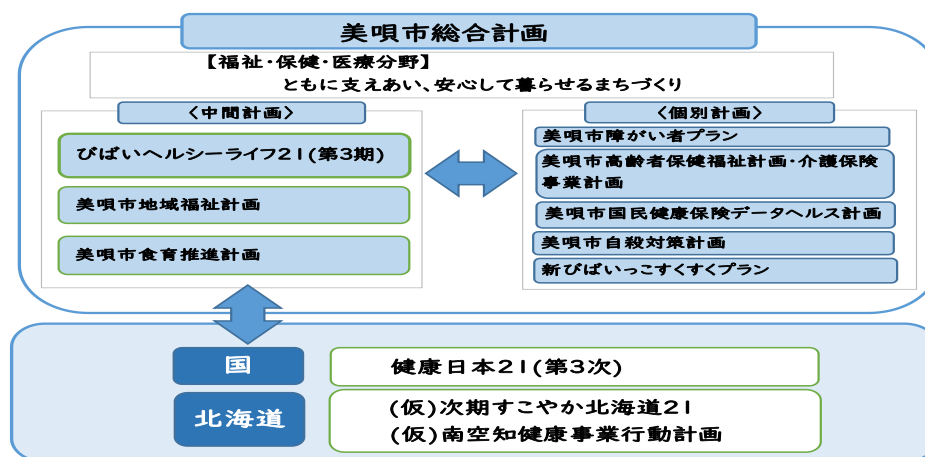
本市においては、平成25年3月に美唄市健康増進計画「びばいヘルシーライフ21」(平成14～24年度)を見直し、「びばいヘルシーライフ21(第2期)」(平成25～令和4年度)を策定し、市民一人一人が主体的に健康づくりに取り組めるよう、また、個人の取組を社会全体で支えていく環境づくりを推進するため、市民、関係団体とともに様々な施策に取り組んできました。

令和4年度に実施した最終評価の結果、健康に意識をもつ機会が増えた一方で、肥満や運動不足、食習慣、高血圧、喫煙等の課題が明らかとなるほか、新型コロナウイルス感染症の拡大による、生活や健康、社会環境への影響等の新たな課題に対し、社会や人とのつながりの再構築などの取組が必要であることがわかってきました。

これらのことから、本市において、誰もが住み慣れた地域で、いつまでも安心して健康に暮らし続けられるまちづくりを目指し、市民や地域とともに進める健康づくりの行動指針として、「びばいヘルシーライフ21(第3期)」を策定します。

2 計画の位置づけ

健康増進法に基づく健康増進計画及びその他の関連計画との整合性を図り、市民の健康づくりの総合的な計画とします。また、「第7期美唄市総合計画」に定める「ともに支えあい、安心して暮らせるづくり」を実現するための中間計画として位置づけます。



3 計画期間

この計画の期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間とし、6年目を目途に中間評価を行います。なお、社会情勢の変化等により計画の変更が必要となった場合には、随時計画の見直しを行います。

～第2章 計画の基本的事項～

1 健康づくりの基本理念

「人が健康、まちも健康～住んで良かったまちびばい」を基本理念とし、誰もが健やかで心豊かに生活でき、「自分は健康である」と感じることができるよう、個人の健康づくり支援とあわせて、それを支える環境づくりを市民、地域と一体となって推進し、健康寿命の延伸の実現を目指します。

2 健康づくりの基本的考え方

(1)計画の目標と基本方針～健康日本21(第3次)の概念～

◆6つの領域の健康づくりと生活習慣の改善

一人一人が自身の健康を意識し、心身の状態や生活スタイルに応じた健康づくりが行えるよう、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・メンタルヘルス」「飲酒」「喫煙・受動喫煙」「歯・口腔の健康」に関する6つの領域の健康づくり、各種検診(健診)の周知啓発等の取組を推進します。

◆一人一人の健康づくりを支える環境づくり

一人一人の健康づくりは、社会環境や生活環境に大きな影響を受け、個人の努力だけで健康づくりを進めることは難しいことから、人や社会とのつながりを持ちやすく、健康情報が届きにくい方々を含め健康づくりにつながることのできる環境づくりを市民・関係団体との協働により推進します。

◆ライフステージに応じた健康づくり

妊娠期・乳幼児期から良好な生活習慣を獲得し、高齢期に至るまで健康的な生活を送ることができるよう、ライフステージに応じた健康づくり支援を継続します。

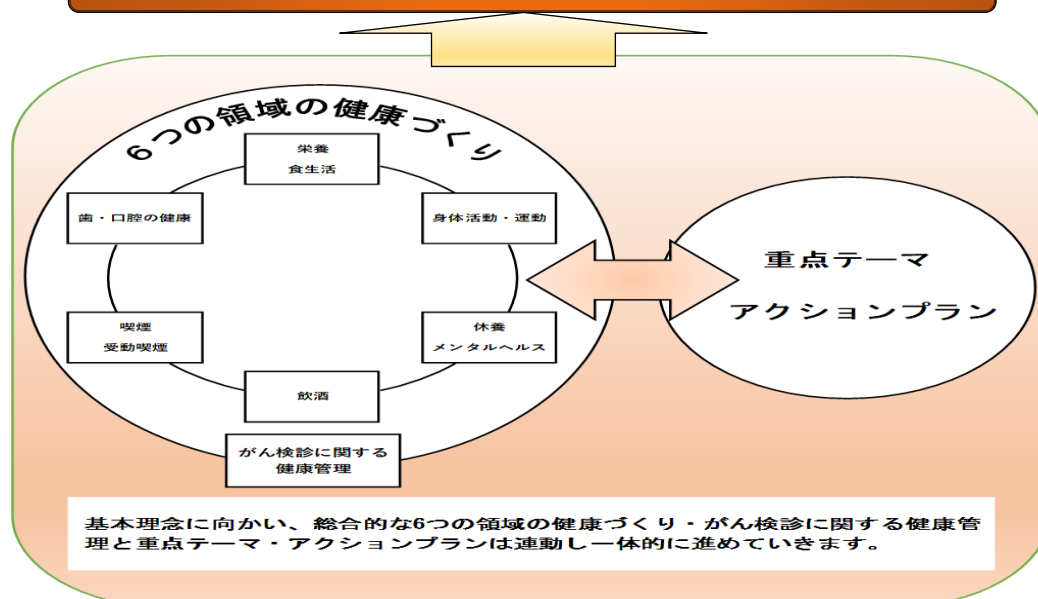
◆市民と協働による実効性のある健康づくり

6つの領域の健康づくりから市民の健康づくりを総合的に進めていくとともに美唄市の健康課題の中から重点テーマを設定し、計画の実行性を高めていきます。

(2)計画の体系～びばいヘルシーライフ21(第3期)が目指すもの

市民一人ひとりの健康づくりを地域全体で支えながら健康寿命の延伸の実現を目指します。

『人が健康、まちも健康、住んで良かったまち美唄』



～第3章 美唄市の現状～

令和4年度に、びばいヘルシーライフ21(第2期)の6つの領域の健康づくりの最終評価から引き継ぐ健康課題について整理しました。

- ① 乳幼児から壮年期世代の肥満が課題であり、肥満になりやすい生活習慣※があります。
※生活習慣～欠食や早食い・過食・濃い味を好む食習慣、運動不足や身体活動が少ない状態があります。
- ② 喫煙者の割合が国や道よりも多く、特に保護者の喫煙率は高いため、子どもたちが受動喫煙にさらされる現状があり、引き続き受動喫煙対策が重要課題です。
- ③ 若い頃からの生活習慣により、青壮年期から高血圧を発症し、壮年期・高齢期に、「脳血管疾患」や「虚血性心疾患」「慢性腎不全」を引き起こすリスクがあります。
- ④ ポストコロナにおいて、自ら相談につながることや情報を得にくい社会的な孤立状態にある方を地域の中で把握し、見守り、つながりが持てる仕組みづくりの再構築が課題です。

～第4章 重点テーマとアクションプラン～

1 市全体で取り組む重点テーマと重点評価指標

【重点テーマ】 『栄養・食生活』・『喫煙・受動喫煙』

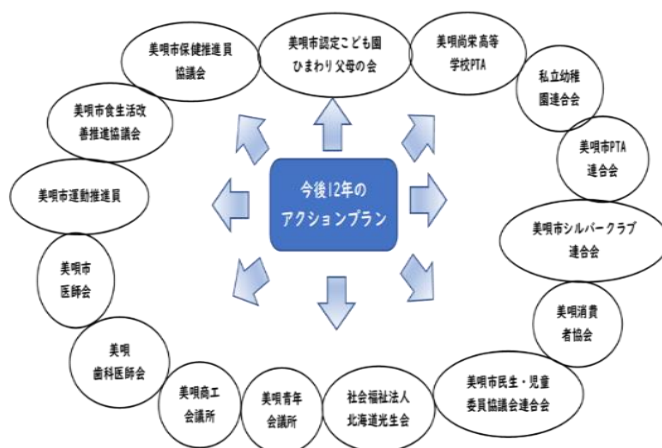
おいしい空気のまちびばいで、
うす味や素材を生かした味付けでおいしく食べよう！

【重点評価指標】

- 適正体重を維持している者の増加
- 喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)

2 びばいヘルシーライフ21 第3期の『美唄市民のめざす姿』

おいしい空気のまちびばいで、
地域の人々とながらを持ち、
子どもの頃から
うす味や素材の味を生かした味覚で、
生涯元気に暮らすことができる



3 アクションプラン 具体策

	『栄養・食生活』	『喫煙・受動喫煙』
美唄市医師会	・高血圧の方への減塩食指導を行います。 ・と糖尿病・脂質異常症・肥満症等に対する食事の啓発を行います。	・禁煙治療に取り組みます。 ・たばこの健康障害の啓発を行います。 ・美唄市受動喫煙防止条例を広く知ってもらう活動を行います。
美唄歯科医師会	・歯科健診でう蝕、歯周病を予防します。 ・オーラル・フレイル等の啓発と予防。 ・口腔の健康寿命を伸ばす。	・禁煙の推進と定期的な歯科健診と日頃の口腔ケアについて教育します。 ・喫煙による歯の異常・歯周病・口腔がんの予防 ・診療所での禁煙教育を行います。

	『栄養・食生活』	『喫煙・受動喫煙』
美唄商工会議所	・地元産の安心安全な食物を食べ、バランスよく食べることの重要性を会員に周知します。	・喫煙や受動喫煙による健康被害の啓発 ・会社、職場内は全員禁煙とし、場合によって喫煙場所を設置します。
美唄青年会議所	・肥満や生活習慣病の予防や改善につながる食べ方（野菜から食べよう等）を啓発します。	・喫煙や受動喫煙による健康への影響について啓蒙していきます。
社会福祉法人北海道光生会	・「1日3食で必要栄養素を摂取」「食事、運動、睡眠のバランスを意識」を推奨します。	・受動喫煙防止の重要性を周知します。 ・敷地内禁煙、禁煙啓発運動を実施します。
美唄消費者協会	・無農薬の生産者と連携し、健康な食生活を推進するための料理講習会を実施します。 ・地産地消、地元の食材を使います。	・禁煙についてセミナーで喫煙の害について市民に周知します。 ・広報紙にて、禁煙の大切さを伝えます。
美唄市シルバークラブ連合会	・「栄養・食生活」の講習会開催を促します。 ・お口の体操「笑顔体操」を更に促します。	・保健センターによる「受動喫煙」の講習会開催を促します。
私立幼稚園連合会	・給食献立表にて、食生活等を啓発します。 ・田植えや稲刈り等の農業体験をとおして、地域の農作物への関心を高めます。	・美唄市受動喫煙防止条例のポスターを掲示し、保護者への啓発を図ります。
美唄市認定こども園父母の会	・園だよりにて、食育の取組や調理メニューの工夫の仕方等を発信します。	・園だよりにて、加熱式たばこを含めて禁煙及び受動喫煙の情報を伝えます
保健推進員協議会	・短時間・旬の食材、簡単メニュー等のメニューを情報発信します。 ・栄養を学び、啓発します。	・禁煙に取り組みしやすいよう職場へ啓発。 ・集会や会議等での禁煙を継続します。 ・女性の喫煙率の高さを伝えていきます。
美唄市食生活改善推進協議会	・タンパク質の食品を摂り、バランスのよい食事が健康寿命を伸ばすことを周知します。 ・旬の食材、簡単調理で会食の機会をつくります。 ・野菜不足、塩分・添加物の過多が腎機能に影響を及ぼすことを周知し、企業等でベジチェックに取り組みます。	・公共機関、介護施設、会館、スーパー等の全面禁煙等の受動喫煙防止対策について働きかけを行います。
運動推進員	・学童期から過食、糖質制限、塩分の調整についての学びを推奨します。 ・集まりの機会を通じて、高齢者へ「フレイル予防」と食生活の改善指導を推奨します。 ・び〜助健康体操やすこやかウォーキングの場で、栄養や食生活の大切さを伝えます。	・学童期から喫煙教育の認識や理解を促すための学校での喫煙教育を推奨します。 ・禁煙のステッカー、ポスターを会館や団地等人的の集まる場所に掲示し啓発します。 ・び〜助健康体操やすこやかウォーキングの参加者へ禁煙の大切さを伝えていきます。
市職員	・各種検診(健診)等で、食生活における塩味の濃度を知る機会を作ります。 ・うす味、減塩の大切さと具体的な実践方法を周知啓発します。 ・職員一人一人が自分の適正体重を知り、体重測定を習慣化できるよう啓発します。	・職員や家族へ禁煙治療費助成事業や受動喫煙に関する情報を伝えます。 ・特に保護者世代の受動喫煙防止の意識を高めます。
市が重点的に行う取組について	・減塩と食材の味について普及啓発します。 ・子どもたちに「はやね、はやおき、あさごはん」の習慣を普及します。 ・「体重測定運動」に取り組みます。 ・自分の適正体重と食事の取り方のバランスを理解し、取り組めるよう支援します。	・加熱式たばこも含めた喫煙・受動喫煙の健康影響を普及啓発します。 ・禁煙や受動喫煙防止に関する情報を啓発します。 ・喫煙防止教育を全校で再開します。 ・禁煙治療費助成事業等を継続し、禁煙したい人がつながれるように普及啓発します。

～第5章「6つの領域の健康づくり」等から見た健康課題、目標と取組～

1 栄養・食生活

	親子	大人	地域
健康課題	・肥満の子どもが全国よりも多く、年々増加傾向です。	・北海道・国よりも肥満、高血圧が多い傾向です。 ・会食の機会等が減少し高齢期のフレイル(心身の衰え)予防が必要です。	・減塩に意識した試食の提供等、地域での具体的な啓発活動の機会が必要です。
目標	● 正しい食の知識や食べ物の働きを知り、食べることを大切にしましょう ● バランスの良い食事と薄味や素材を活かした味付けで元気なからだをつくりましょう ● 早寝・早起き・朝ごはんを基本に生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身につけましょう ● 家族や友人と一緒に食べることを楽しみましょう		
評価指標	・1日3食食べる市民の増加 ・肥満の割合の減少	・バランスや塩分を意識する市民の増加	・共食の機会の増加
取組内容	市民	・塩分のとりすぎに注意しましょう。 ・バランスの良い食事を意識しましょう ・生活習慣病やフレイル予防のための食生活を意識しましょう。	・バランスの良い食事、減塩や野菜摂取等について周知、啓発をします。
	行政	・生活習慣病やフレイル予防、体力づくりのための望ましい食生活について啓発や栄養相談を行います。	・食に関する事業を開催し、広く啓発します。 ・食生活改善推進員の活動を支援します。

2 身体活動・運動

	親子	大人	地域
健康課題	・乳児から遊びを通じて親子がからだを動かす運動習慣が必要です。	・働き世代が、運動に気軽に取り組むやすい場が少ないため、運動に取り組むやすい環境づくりが必要です。	・運動に関心を持ち取り組めるよう情報発信や環境づくりが必要です。
目標	● ライフステージに合った身体活動・運動に誰もが自然と取り組みましょう		
評価指標	・週2回自分なりに心地よくからだを動かす市民の増加	・1日の平均歩数が8000歩以上の市民の増加	・運動習慣のある市民の増加
取組内容	市民	・運動の効果を知り、生活習慣病やフレイル予防のための運動に取り組みましょう。 ・地域の集いや社会活動に参加しましょう。	・職域や地域で身体活動・運動に取り組むやすい環境づくりを進めましょう。
	行政	・健康・体力づくり、生活習慣病・フレイル予防のための運動について健康教育で啓発します。	・関係機関、運動推進員と協働で運動講習会等を行い啓発します。

3 休養・メンタルヘルス

	親子	大人	地域
健康課題	・安心して相談できる機会を整えていく必要があります。 ・親子同士の交流機会が必要です。	・ストレスや睡眠・休養についての啓発が必要です。 ・人や社会とのつながりを持ち、気軽に相談できる機会が必要です。	・地域の見守りや地域の人と人、社会とつながれる機会の再構築が必要です。
目標	● ストレスと上手に付き合い過ぎましょう ● 睡眠時間を確保し十分な休養を取れるようにしましょう ● 人と人のつながりを大切に、悩みを抱えず誰かに相談しましょう		
評価指標	・睡眠により休養がとれている者の増加	・身近に相談者がいる市民の増加	・自殺死亡率の減少
取組内容	市民 ・悩みや不安は家族や友人、相談機関に相談し、ストレスをためないように過ごしましょう。 ・正しい生活リズムを整え、十分な睡眠時間を確保しましょう。	・自身に合ったストレス解消方法を身につけ、十分な睡眠時間を確保しましょう。 ・悩みや不安は抱えず身近な方や相談機関に相談しましょう。	・悩みのある方がいたら話を聞き、必要時相談機関につなげましょう。 ・地域で声を掛け合い過ぎましょう。
	行政 ・安心して出産や子育てできるよう関係機関と連携し相談支援を行います。 ・子どもの成長発達を促すために必要なかわりをお伝えします。	・ストレスやこころの健康について正しい知識、ストレスと上手に付き合う方法について啓発します。 ・相談支援を行います。	・相談先、メンタルヘルス等について啓発します。

4 飲酒

	親子	大人	地域
健康課題	・妊娠期や子どもの飲酒の影響について伝え続ける必要があります。	・青壮年期へのお酒の身体に与える影響や適量について啓発していく必要があります。	
目標	● 飲酒をせず、妊娠期を過ごしましょう ● アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、飲酒者は適正な飲酒を心がけましょう		
評価指標	・妊婦の飲酒率 0%	・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の減少	
取組内容	市民 ・妊娠中・授乳中は禁酒しましょう。 ・満 20 歳までは、お酒は絶対に飲まないようにしましょう。	・飲酒が健康に与える影響について正しい知識と理解を深めましょう。	・職場や地域で、無理な飲酒のないよう、互いを気遣いあいましょう。
	行政 ・アルコールと健康影響について啓発します。 ・お酒の害のない環境で成長できるよう安全な環境づくりを進めます。	・アルコールの健康への影響や節度ある適正な飲酒について啓発します。 ・飲酒に関する健康相談を行います。	アルコールの健康への影響や節度ある適正な飲酒について普及・啓発をします。

5 喫煙・受動喫煙

	親子	大人	地域
健康課題	・子どもと同居している家族の喫煙率が高く、受動喫煙が課題です ・加熱式たばこの健康への影響を啓発することが必要です。	・青壮年期における喫煙率は、全国や全道と比べて高く、禁煙の効果や禁煙治療などの啓発が必要です。	・加熱式たばこを含めたたばこの健康影響や受動喫煙防止についての周知啓発が必要です。
目標	● 喫煙が及ぼす健康影響について正しく理解しましょう ● 受動喫煙の防止に取り組みましょう ● たばこをやめたい喫煙者は禁煙に挑戦しましょう		
評価指標	・妊婦・子どもの同居家族の喫煙率の低下	・喫煙率の低下、たばこの煙の影響を受けない市民の増加	・加熱式たばこの影響を知っている市民の増加
取組内容	市民 ・妊娠中の方や子どもの受動喫煙を無くしましょう。 ・たばこと健康影響を知り、たばこは絶対吸わないようにしましょう。	・たばこや受動喫煙の健康影響を知り、受動喫煙を無くしましょう。 ・たばこをやめたい喫煙者は禁煙に挑戦しましょう。	・地域で喫煙や受動喫煙の影響について理解を深め、受動喫煙を防ぎ、生じさせないようにしましょう。
	行政 ・妊娠期や子どもの成長に合わせて、受動喫煙の影響、禁煙に関する周知啓発、健康教育を行います。	・喫煙や受動喫煙の健康影響、禁煙の効果等を周知啓発します ・禁煙相談支援を行います。	・受動喫煙防止の周知啓発と環境づくりを進めます。

6 歯・口腔の健康

	親子	大人	地域
健康課題	・健やかな歯・口腔状態を保つための生活習慣について、啓発を続けていくことが必要です。	・オーラルフレイル(咀嚼や嚥下機能等の口腔機能の衰え)等の予防、年1回歯科健診受診が必要です。	・歯と口腔の健康を保つための情報提供や啓発が必要です。
目標	● 健やかな歯・口腔状態を保つための生活習慣とセルフケアを身につけましょう ● 歯・口腔の健康を保つため、定期的に歯科検診を受診しましょう ● 咀嚼・嚥下機能を維持し、オーラルフレイルを予防しましょう		
評価指標	・むし歯のない3歳児の増加	・年1回歯科検診を受診している市民の増加	・歯・口腔の健康づくりイベントの回数・参加人数
取組内容	市民 ・妊婦歯科検診、歯科受診を受けましょう。 ・フッ化物洗口やフッ化物配合歯磨剤を使用し仕上げ磨きをしましょう ・おやつは時間と量を決め、食事はよく噛んで食べましょう。	・むし歯や歯周病の予防に努め、年1回歯科検診を受診しましょう。 ・80歳で自分の歯を20本以上保ち、歯と口腔の健康を保ちましょう。	・歯・口腔の健康に関するイベントや研修会等に参加しましょう。
	行政 ・歯科検診受診の大切さを伝えます。 ・子供の成長に合わせて、食や生活習慣と歯の健康との関連、ケア方法について啓発します。	・歯と口腔の健康について正しい知識の普及、また、生活習慣病やオーラルフレイルについて啓発や相談を行います。	・歯科医師会と連携し、普及啓発を行い歯科健診の受診勧奨を行います。

7 がん検診に関する健康管理

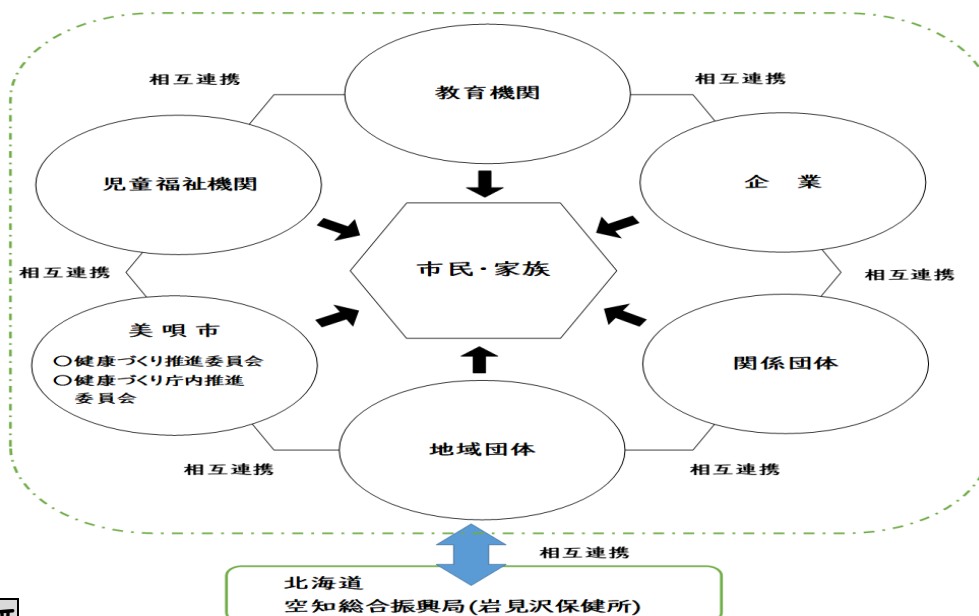
	親子	大人	地域
健康課題	がん予防のための健康づくりや病気の早期発見・治療のための検診を定期的に受診することが必要です。		
目標	● がんやその予防について理解し、定期的に検診(健診)を受診しましょう		
評価指標	がん検診受診者数の増加、 年1回検診(健診)を受けている市民の増加		
取組内容	市民	・定期的に検診(健診)を受診し、健康づくりに生かしましょう。 ・精密検査や治療が必要なときは、受診や治療を受けましょう。	・地域や職場で検診(健診)受診について情報共有しましょう。
	行政	・妊婦健康診査受診票を発行し、健康づくりについて情報提供します。 ・良好な生活習慣、健康づくりについて周知啓発します。	・健康づくりに関する講演会や広報等で情報提供します。

～第6章 計画の推進と評価～

1 計画の推進

6つの領域の健康づくりの目標、また、健康づくりの重点テーマの目標を達成するためには、市民を始め、北海道、市、関係団体、企業、教育・児童福祉等の多様な主体と相互に連携を図りながら活動を推進していくことが必要となります。

そのため、計画に示された課題や目標、健康づくりに必要な情報について広く市民や地域に周知し市民や地域の主体による健康づくりの推進を図ります。



2 計画の評価

計画の推進に当たっては、毎年その進捗状況を把握、検証するために美唄市健康づくり推進委員会において目標の進捗状況、達成度の評価を行い、その結果をその後の健康づくりに反映していきます。

びばいヘルシーライフ21(第3期)

令和6年3月

発行／美唄市

編集／美唄市保健福祉部健康推進課

住所／〒072-0026 美唄市西3条南3丁目6番3号

電話／0126-62-1173