

北海道健康増進計画

すこやか北海道21

(計画期間：平成25年4月～平成35年3月)

平成25年3月
北海道

健やかで心豊かに生活できる 活力ある社会をめざして



いつまでも明るく、楽しく、元気よく暮らすことは、私たち道民の共通の願いです。

道では、これまで、健康で元気に生活する「健康寿命」を伸ばすことを目指して、平成13年3月に「北海道健康づくり基本指針 すこやか北海道21」を策定し、平成17年度には中間評価を行い、また、平成19年度には医療制度改革に対応して計画期間の延長や指標を追加するなど、社会情勢の変化に応じて健康づくり対策を推進してまいりました。

こうした中、昨年7月、国において、新たに「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」を推進することとなったことから、道では、国の方針を勘案し、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての道民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、また、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するため、新たな「北海道健康増進計画 すこやか北海道21」を策定しました。

この計画は、個人の生活習慣と社会環境の改善を通じて、「生活習慣病の発症予防・重症化予防」、「社会生活機能の向上」、「社会参加の機会の増加」、「健康サービスの確保」を図るなど、新たな視点も盛り込みつつ、引き続き、健康寿命の延伸を目指すこととし、有識者で構成された「道民の健康づくり推進委員会」をはじめ、市町村、関係団体、道民の皆様から多くのご意見やご提言をいただき策定したものです。

道としては、今後とも、道民、行政、地域、学校、職場、関係団体などが協働で健康づくりを推進することにより、生涯を通じ一人ひとりが自らの健康を保ち、心豊かに生活できる活力ある北海道となるよう積極的に取り組んでまいりますので、道民の皆様には、引き続き、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

平成25年3月

北海道知事

高橋 はるみ

目次

第1章 計画のめざす姿 1

- 1 策定の目的と位置づけ 1
- 2 計画がめざす姿 2
- 3 計画の期間 2

第2章 道民の健康と生活習慣の現状 3

- 1 現状 3
 - (1) 平均寿命と高齢者人口 3
 - (2) 死亡数と死因 4
 - (3) 道民の健康状態 4
 - ア 生活習慣病及び肥満の状況 5
 - イ 運動習慣の状況 6
 - ウ 食生活の状況 6
 - エ 食事摂取・健康意識に関する状況 7
- 2 これまでの計画の評価 8

第3章 目標 9

- 1 設定の基本的な考え方 9
- 2 具体的目標 9
 - (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 9
 - ア がん 9
 - イ 循環器疾患 11
 - ウ 糖尿病 13
 - エ COPD（慢性閉塞性肺疾患） 15

(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	16
ア こころの健康	16
イ 次世代の健康	18
ウ 高齢者の健康	19
(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備	20
(4) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の 健康に関する生活習慣の改善	21
ア 栄養・食生活	21
イ 身体活動・運動	23
ウ 休養	24
エ 喫煙	25
オ 飲酒	27
カ 歯・口腔	28
(5) 健康寿命の延伸	30

第4章 健康づくりの推進 31

1 進行管理と計画の評価	31
2 役割分担	31
(1) 道	31
(2) 市町村	32
(3) 関係団体	32
(4) 企業等	32
3 その他、計画の推進に関する事項	32
(1) 人材育成等の支援体制	32
(2) 団体との協働	32
4 すこやかほっかいどう10ヵ条	34
5 北海道健康づくり協働宣言	35

たばこ対策推進計画 36

資料編

- 資料1** 北海道健康増進計画 すこやか北海道21（平成25年度～平成34年度）指標一覧 … 61
- 資料2** 平成23年度健康づくり道民調査結果等の概要 …… 65
- 資料3** 市町村別健康寿命 …… 86
- 資料4** 北海道健康増進計画 すこやか北海道21（平成13年度～平成24年度）評価一覧 … 93
- 資料5-1** 「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」 …… 103
(厚生労働省告示第四百三十号 平成二十四年七月十日)
- 資料5-2** 「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の全部改正について」 … 117
(厚生労働省健康局長通知健発〇七十第一号 平成二十四年七月十日)