



北海道健康増進計画

すこやか北海道21

(計画期間：令和6年4月～令和18年3月)

道民のみなさんが共有し、楽しく実践するための
すこやかほっかないどろ10カ条

- す** スタートは朝食、野菜を毎食プラス1!
- こ** こちよい目覚め、笑いあふれる1日を!
- や** やってみよう、体重チェックと血圧チェック!
- か** 家族みんなでフッ素とフロス!
- ほ** ほっかないで、こころの悩み!
- っ** つきあい楽しく、適正飲酒!
- か** かるやか・ハツラツ、適度な運動!
- い** いつもエンジョイ、吸わない・飲まない青春!
- ど** どこでもさわやか、禁煙、受動喫煙ゼロ!
- う** 受けよう健診・がん検診!変えよう生活習慣!

令和6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、元気に、一人ひとりが自分らしく充実した生活を送ることは、全ての道民の願いです。

道では、これまで、道民の皆様が健康で元気に生活できる「健康寿命」を伸ばしていくため、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、食生活や運動といった生活習慣の改善、がんの早期発見・早期治療をはじめ、道民の皆様の健康づくり施策を総合的に展開してまいりました。

こうした中、生活環境の改善や医学の進歩などを背景に平均寿命が年々伸びており、健康づくりの重要性はますます高まっていることから、これまでの取組成果や国の基本方針を踏まえ、この度、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。

新たな計画では、さらなる健康寿命の延伸を目指し、生活習慣の改善や無理なく自然に行動できる環境整備を一層促進することとしています。

道といたしましては、今後とも、市町村や関係団体、学校や職場、そして地域の皆様と連携・協働し、一人ひとりが生涯を通じて自らの健康を保ち、心豊かに生活できる、活力ある地域づくりに取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定に当たり、多大なるご尽力をいただきました道民の健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただいた皆様に、心から感謝を申し上げます。

令和6年3月

北海道知事 鈴木 直道

目次

第1章 計画のめざす姿

- 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

- ① 現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
 - (1) 平均寿命と高齢者人口・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
 - (2) 死亡数と死因・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
 - (3) 道民の健康状態・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
 - ア 生活習慣病及び肥満の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
 - イ 運動習慣の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
 - ウ 食生活の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
 - エ 食事摂取・健康意識に関する状況・・・・・・・・・・・・・・ 10
- ② これまでの計画の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

第3章 目標

- ① 設定の基本的な考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- ② 具体的目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
 - (1) 生活習慣の改善・生活機能の維持等・・・・・・・・・・・・・・ 12
 - ① 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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
 - ア 栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
 - イ 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
 - ウ 休養・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
 - エ 喫煙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
 - オ 飲酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
 - カ 歯・口腔・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
 - ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底・・・・・・・・・・・・ 24
 - ア がん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
 - イ 循環器病・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
 - ウ 糖尿病・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
 - エ COPD（慢性閉塞性肺疾患）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
 - ③ 社会生活を営むために必要な生活機能の維持及び向上・・・・ 32
 - ア こころの健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
 - イ 高齢者の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
 - (2) 健康を支え、守るための社会環境の整備・・・・・・・・・・・・ 35
 - (3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり・・・・・・・・ 37
 - (4) 健康寿命の延伸・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40

第4章 健康づくりの推進

- ① 進行管理と計画の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
- ② 役割分担・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
 - (1) 道・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
 - (2) 市町村・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
 - (3) 関係団体・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
 - (4) 企業等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
- ③ その他、計画の推進に関する事項・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
 - (1) 人材育成等の支援体制・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
 - (2) デジタル技術の活用・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
 - (3) 団体との協働・・・・・・・・・・・・・・・・ 43

【付属計画】たばこ対策推進計画

- ① 趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
- ② 位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
- ③ 期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
- ④ 考え方と本道の現状・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
 - (1) 考え方・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
 - (2) 本道の現状・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
- ⑤ 施策の方向性と取組・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
 - 【目標①】喫煙が及ぼす健康への影響についての普及啓発の推進・・・・・・・・ 58
 - 【目標②】20歳未満の者の喫煙防止・・・・・・・・・・・・・・・・ 60
 - 【目標③】妊産婦の喫煙防止と女性の喫煙率減少・・・・・・・・・・・・・・・・ 62
 - 【目標④】たばこをやめたい人に対するサポート体制の充実・・・・・・・・ 64
 - 【目標⑤】家庭、職場、飲食店その他多くの人が利用する施設における受動喫煙ゼロの実現・・ 65
- ⑥ 役割分担・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
 - (1) 道（保健所）の役割・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
 - (2) 市町村に期待する役割・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
 - (3) 関係機関・団体に期待する役割・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
 - (4) 事業者に期待する役割・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
 - (5) 道民に期待する役割・・・・・・・・・・・・・・・・ 68

資料編

- 1 北海道健康増進計画すこやか北海道21（令和6年度～令和17年度）指標一覧・・・・・・・・ 70
- 2 令和4年度健康づくり道民調査及び歯科保健実態調査結果の概要・・・・・・・・ 74
- 3 市町村別健康寿命・・・・・・・・・・・・・・・・ 90
- 4 北海道健康増進計画すこやか北海道 21（平成25年度～令和5年度）評価一覧・・・・・・・・ 103
- 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・・・・・・・・ 108
 （厚生労働省告示第二百七号 令和五年五月三十一日）
- 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・・ 121
 （厚生労働省健康局長通知健発〇五百三十一第十二号 令和五年五月三十一日）