

## 第2章 北海道の現状と課題

### 第1節 日本全体の健康に関わる指針

現在、我が国の健康づくりは、平成25年に国が示した「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」いわゆる「健康日本21」（第2次）に基づき、実施されています。

現在の「健康日本21」（第2次）の礎となる施策は、昭和53年に施行されており、戦後の生活環境の改善や医学の進歩によって感染症が激減する一方で、がんや循環器疾患などの生活習慣病が増加するなどの変化を踏まえスタートしています。

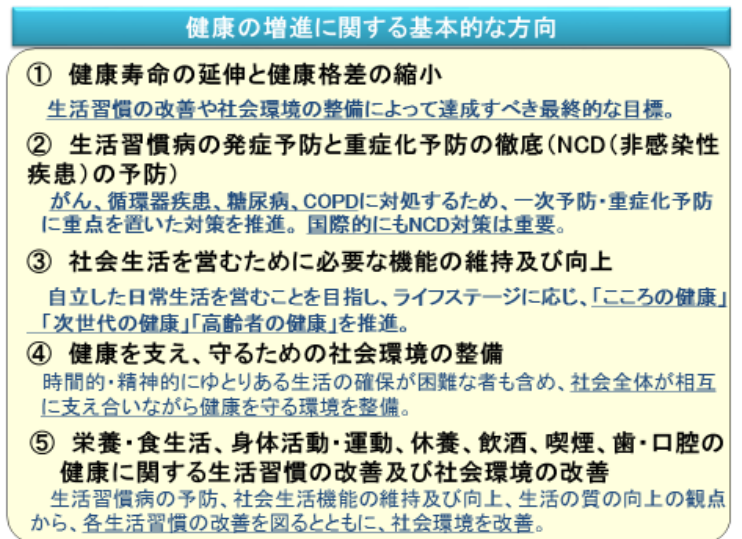
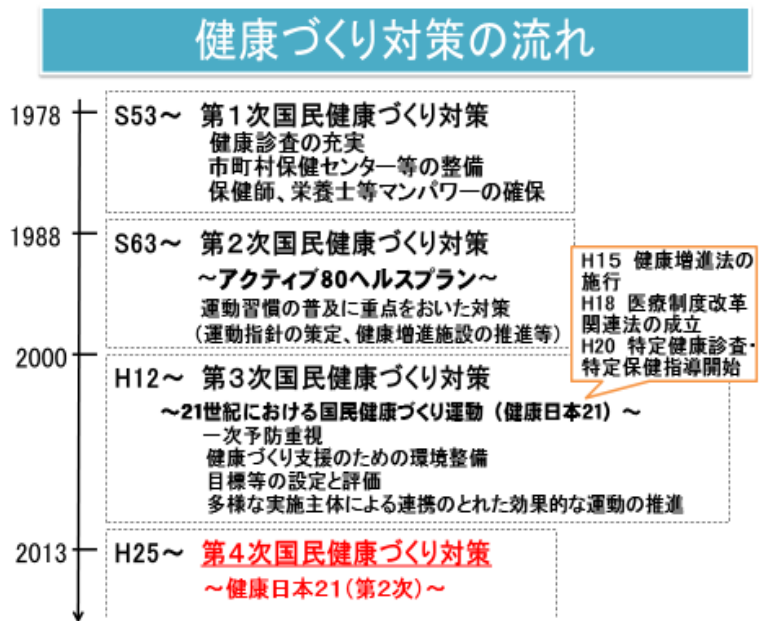
昭和53年から始まった「第1次国民の健康づくり対策」は、「自分の健康は自分で守る」という意識の醸成と、行政機関がこれを支援するための、地域に密着した保健サービスを提供する体制整備の観点から、保健センターの設置や保健師等のマンパワーの確保等が進められました。

また、「第2次国民の健康づくり施策」（昭和63年～）では、これまでの運動を拡充するとともに、運動習慣の普及に重点を置き、栄養・運動・休養を主とした健康的な生活習慣の確立を柱に普及啓発が行われています。

平成12年に策定された「第3次国民の健康づくり対策」（「健康日本21」）では、壮年期死亡の減少と健康寿命の延伸および生活の質（QOL）の向上を実現することを目的とし、10年後を目途する具体的な数値目標を設定しました。

都道府県には健康増進計画の策定を義務付けるとともに、市町村にも本計画の策定を努力義務としたほか、これまで自治体の責務としていた健診等を医療保険者の責務とする「特定健診・特定保健指導」の導入が図られました。

平成25年には、「第4次国民の健康づくり対策」（「健康日本21」（第2次））として、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣および社会環境の改善を通じ、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、これまでの生活習慣病の発症予防や生活習慣改善の概念に加え、健康を守り支えるための社会環境整備が強化され、社会全体が相互に支え合い健康を守る環境整備が明記されました。



## 第2節 北海道の健康に関わる計画等

道においては、国が推進する「21世紀の国民健康づくり運動（健康日本21）」（平成12年3月厚生事務次官通知）の趣旨に沿って、「北海道健康づくり基本指針 すこやか北海道21」を平成13年3月に策定しました。

この指針においては、これからの長寿社会を心身ともに健やかで活力ある生活を送ることができるよう、道民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、健康で元気に生活できる「健康寿命」（※1）を延ばすことを目指し、①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養、④メンタルヘルス、⑤歯と口腔、⑥たばこ、⑦アルコールの7領域における生活習慣の改善と、①糖尿病、②循環器系疾患、③がんの3領域における、健診等での早期発見・早期治療について、具体的な目標と数値指標を示して取り組んできました。

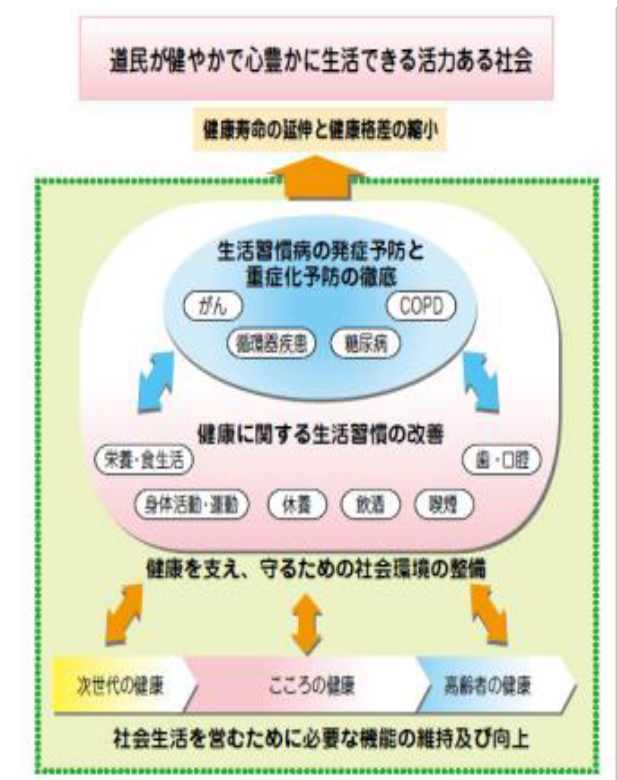


平成25年には、「国の健康日本21」（第2次）を受け、生活習慣および社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての道民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現する新たな「北海道健康増進計画 すこやか北海道21」を策定、推進しています。

新たな計画では、道民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、高齢化の進展および疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持および向上により、健康寿命の延伸を目指すとともに、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差（※2）の縮小の実現を目指し、地域の実態を捉え道民の健康増進を総合的に推進していくこととしています。

※1 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいう。

※2 地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差をいう。



計画においては、主な死亡原因であるがんと循環器疾患の対策に加え、患者数が増加傾向にあり、かつ重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病や、死亡原因として増加が予想されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を予防可能な生活習慣病と捉え、これら疾患の発症予防や重症化予防として、適切な食事、適度な運動、禁煙など健康に有益な生活習慣や社会環境の整備のほか、がん検診や特定健康診査・特定保健指導の実施を促進することとし、47の数値目標を掲げています。

さらに、主体的に道民の健康づくりを促す観点から、「すこやかほっかいどう10か条」を定め、10月3日「道民の健康づくりの日」を中心とした講演会やパネル展示など普及啓発を行っています。

また、これまでの市町村や保健所、保健医療福祉機関を中心とした取組に加え、多様な実施主体による健康づくりへの参画を促す観点から、「北海道健康づくり協働宣言」団体・企業を募り、道民の健康づくりを守り、支えるための社会環境整備を協働で行う企業・団体の増加を図っています。



### 第3節 道職員の健康に関わる指針

北海道職員健康増進計画は「北海道職員安全衛生管理規程」（平成16年3月制定）に基づき、職員の健康管理に関する施策を総合的に取りまとめたもので、平成26年度から平成35年度までの10年間を計画期間として、職員の健康づくりを更に積極的に推進することとして策定されています。

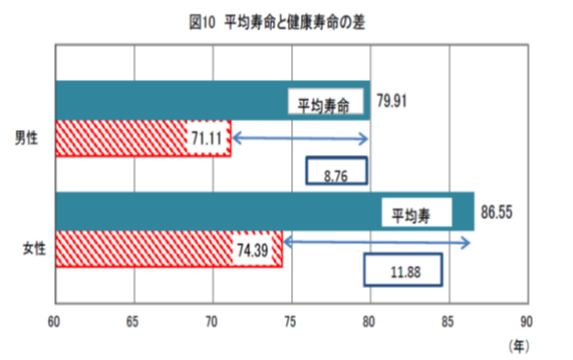
計画では、次の基本方針に基づき、「治療」から「予防」へ、「まもる健康」から「つくる健康」へと力点をシフトしながら、一次予防（発症の予防）活動の積極的な推進により、職員の健康管理対策を進めていくこととし、職員数の減少に伴う職員一人ひとりの負荷の増大や、平均年齢の上昇に伴う生活習慣病を中心とした疾病の発症リスクの高まりなど、今後予測される様々な状況を踏まえ、この計画においては、「生活習慣病の発症・重症化予防」、「こころの健康の保持増進」、「セルフケアの支援」を健康づくりの3つの柱とし、目標達成のため、すべての指標において改善を目指すこととしています。

### 第4節 北海道における健康課題

#### ○北海道の健康寿命

本道の平成25年の健康寿命は、男性で71.11歳（全国25位（前回32位））、女性で74.39歳（全国位26位（前回34位））となっています。

また、平均寿命と健康寿命の差は、男性で8.76歳、女性で11.88歳となっており、全国平均に比べわずかに長く、平成22年に比較し、わずかに延伸している状況です。



#### ○関連する生活習慣等

がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣と関連リスクについては、その罹患の因果性が高いものとして、喫煙や高血圧、運動不足、高血糖、塩分摂取等が示されており、「すこやか北海道21」では、これらの項目について47の指標を掲げ、取り組んでいます。

特に大きな課題として、がんの危険因子とされる喫煙率が高いことや、高血圧等の危険因子である肥満が男性では全国に比べ10ポイント、女性では5ポイント程度高いほか、疾病の早期発見・早期治療には、各種検診（健診）が重要にも関わらず、特定健康診査受診率は39.4%（全国50.1%）と全国ワースト1位となっていることがあげられます。

また、適正体重の維持には、適正な栄養摂取と運動が重要ですが、栄養の摂取状況については、食塩の成人1日あたり摂取量は、10.0g（全国10.0g）、脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合は、成人男性では46.4%（全国51.9%）、成人女性では55.7%（全国60.9%）、とほぼ全

国平均と同水準にありますが、野菜の1日の摂取量は、成人で272g（全国294g）と全国平均を下回っており、全ての項目で、すこやか北海道21の目標には達していない状況です。

一方、運動習慣のある人（20～64歳）の割合は、男性では23.4%（全国24.6%）、女性では19.2%（全国19.8%）となっており、全国平均とほぼ同水準となっていますが、冬期間の運動量の確保など年間を通じた運動量の確保を促進する必要があります。

#### 第5節 まとめ

- 急速に少子高齢化が進展するなかで、予防可能な疾病を予防し、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を延伸させていくことは、道民のQOLの向上はもとより、社会保障制度の安定の観点や労働人口の確保の面からも重要です。
- 道民の健康上の課題となっているがん、腎不全などの早期発見・早期治療に向けては、各種検診（健診）の受診や疾病の危険因子となる喫煙、肥満、血圧コントロールを、道民自らがセルフケアする能力を高めていくことや、良好な生活習慣を若年期から形成・維持できるような、食育を含めた教育的なアプローチが重要です。
- これまで、自治体や医療保険者のほか、医師会等の関係団体を中心とした様々な健康づくり施策が展開され、道民の平均寿命は延伸していますが、一方で、若年層・壮年層では、栄養・食生活、運動習慣などの指標において、改善が低調な状況となっています。生活習慣病の予備群世代である若年層や壮年層に向けたアプローチが重要ですが、こうした世代は健康への関心が低いため、職場や学校などを単位とした健康づくり体制の強化が有効と考えられるとともに、企業団体等における健康増進アプローチを強化する環境整備を進めることにより、若年層・壮年層の健康づくりの一層の改善が見込まれます。