

利尻富士町 健康づくり計画21(第2次)

平成27年度 ~ 平成36年度



利尻富士町健康づくり計画推進委員会

～はじめに～

利尻富士町健康づくり計画21(第二次)とは……

〈基本理念〉

「生涯を通じて共に支えあい、すこやかに生きよう」

～健康寿命を延ばし、自分らしくはつらつとした暮らしをめざして～

〈基本方針〉

① 生活習慣病の発症予防と重症化抑制

町民の健康課題に基づいた生活習慣の改善を重視し、発症予防に繋がる積極的な健康づくりと、症状の進行や合併症の発症を防ぐ重症化抑制を推進します。

② 健康づくりのための社会環境の整備

個人の健康は家庭、学校、職場、地域等の社会環境の影響を受けることから健康づくりを推進していくために、これらの環境を整備していくことが大切です。町民一人一人が健康に関心をもち、地域に生活する町民みんなで健康づくりに取り組めるよう社会環境を整えます。

目 次

第1章 計画策定にあたって

1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置づけと策定体制	1
3	計画の期間	2

第2章 利尻富士町の健康を取り巻く現状と課題

1	統計から見た利尻富士町の現状	3
(1)	人口の動向	3
(2)	平均寿命と健康寿命	4
(3)	死亡統計	5
(4)	利尻富士町国保における医療費と疾病状況	6
(5)	健康管理	7
(6)	介護	10
2	利尻富士町健康づくり計画21（第1次）の最終評価概要	11
(1)	健康づくり	14
(2)	生活習慣病の予防	15
3	健康分野別健康課題	17
(1)	栄養・食生活	17
(2)	身体活動・運動	18
(3)	喫煙	19
(4)	飲酒	21
(5)	こころの健康・休養	22
(6)	歯・口腔の健康	23

第3章 健康づくりの基本理念と目標

1	基本理念	25
2	基本方針と健康分野ごとの目標設定	25
3	計画の体系	26

第4章 健康分野ごとの取り組み

1	健康づくり	27
(1)	栄養・食生活	27
(2)	身体活動・運動	30
(3)	喫煙	32
(4)	飲酒	35
(5)	こころの健康・休養	36
(6)	歯・口腔の健康	38
2	生活習慣病の重症化抑制	40
(1)	生活習慣病の現状と対策	40
(2)	健康管理	41
3	健康分野別数値目標	43

第5章 計画の推進体制と評価

1	計画の推進体制	47
(1)	計画の周知	47
(2)	各実施主体の役割	47
2	計画の評価	48

資料編

資料1	保健統計・データ整理（人口動態、学校における身体測定の状態）	49
資料2	特定健診受診状況・特定健診結果データ	51
資料3	健康づくり計画アンケート調査結果	52
資料4	健康づくり推進委員会議のまとめ、健康づくり計画推進委員会NEWS	62
資料5	健康づくり計画推進委員会設置要綱	70
資料6	健康づくり計画推進委員名簿	71
資料7	庁内健康づくり計画担当者・事務局名簿	72

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

わが国では今後さらに平均寿命が延びることが予測されており、高齢化の進行に伴い、医療や介護にかかわる負担の増大が懸念されています。また、人口の高齢化に伴い、これまでのような高い経済成長は望めない可能性があります。

こうした状況の中、すべての国民がすこやかに心豊かに生活できる活力ある社会を実現するためには生活習慣病の予防・改善や社会環境の整備をはじめとする健康づくりを推進していくことが重要になります。

本町では、平成17年3月に町の健康増進計画である「健康王国りしり富士を目指して一利尻富士町健康づくり計画21」を策定し、平成17年度から町民一人ひとりが健康を維持増進できるよう取り組みを推進してきましたが、平成26年度をもって10年間の計画期間が終了しました。

国でも平成12年に策定された健康増進計画「健康日本21」が計画期間満了となり、新たな健康課題や社会背景などを踏まえ、平成25年度から「健康日本21（第2次）」がスタートしています。

このことから、本町でも町民・地域・行政・関係機関が一体となり、より一層健康づくりを、推進していくために「利尻富士町健康づくり計画21（第2次）」を策定します。

2 計画の位置づけと策定体制

本計画は利尻富士町新まちづくり総合計画の分野別基本理念を実現するための実行計画であるとともに、健康増進法第8条第2項に基づく健康増進計画として、国の「健康日本21（第2次）」及び北海道の「すこやか北海道21」との整合性を図りながら策定しています。

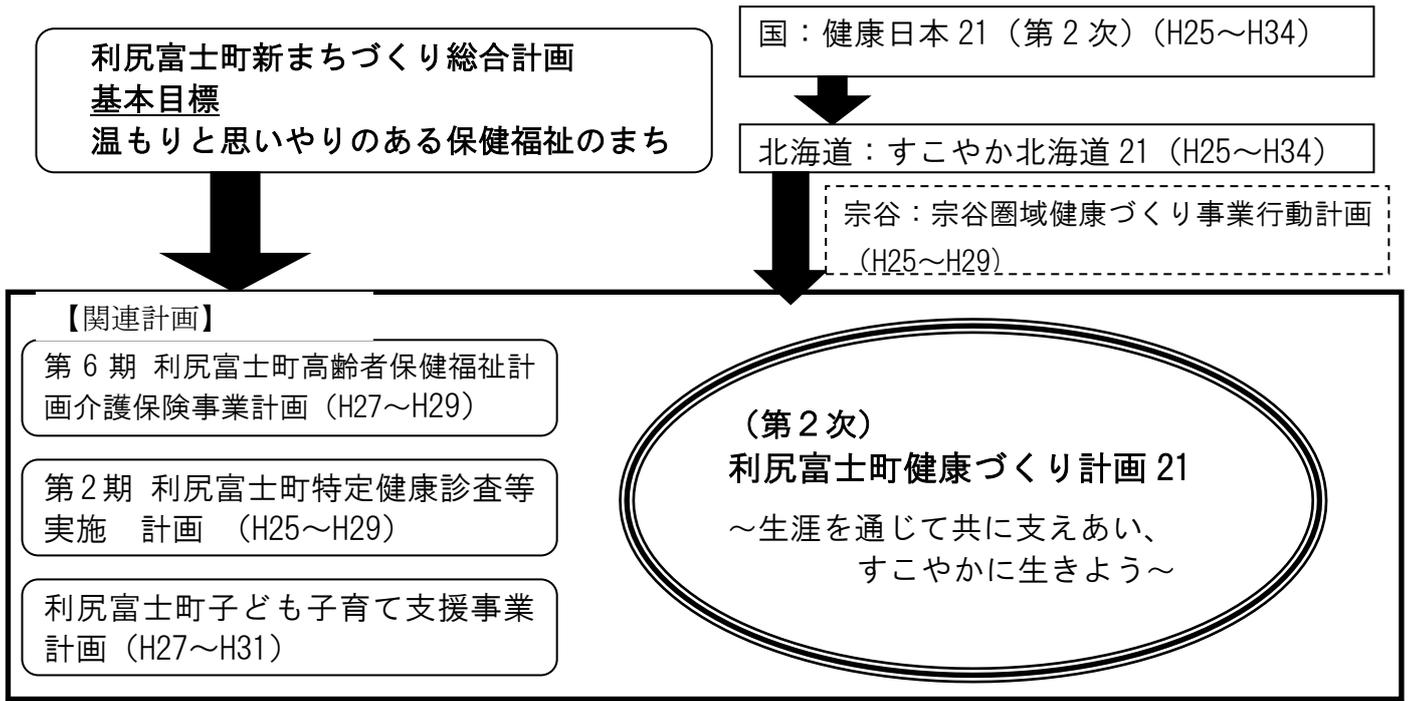
本町の保健・福祉・医療に係る「第6期利尻富士町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」「第2期利尻富士町国民健康保険特定健康診査等実施計画」「利尻富士町子ども子育て支援事業計画」との整合性と連携を図り進めていきます。

策定にあたっては、町の健康づくりに係る町民の組織や団体の代表で構成された「利尻富士町健康づくり計画推進委員」及び、庁内の健康づくり関係課職員で構成された「健康づくりワーキンググループ」による「利尻富士町健康づくり計画推進会議」において検討を重ね、協働で策定しました。

【 計画策定の経過 】

- ・町民の生活習慣・健康課題についてのアンケート調査（H26年度春のすこやか健診で実施）
- ・利尻富士町健康づくり計画推進会議での検討（H26年度 4回開催）
- ・パブリックコメントの実施（H27年1月実施）

◀図 計画の位置づけ▶



利尻富士町健康づくり計画推進会議

利尻富士町健康づくり計画推進委員

*健康づくりに係る主な組織・団体で構成…町の健康課題や施策を協議
保健福祉推進委員会、食生活改善推進協議会、商工会青年部、漁業協同組合、老人クラブ、育児サークル、総合型地域スポーツクラブ、学校保健担当者

健康づくりワーキンググループ

*健康づくりに係る関係課担当で構成…健康づくり事業の健康課題の共有と連携事業の検討
福祉課、総務課、教育委員会

3 計画の期間

本計画の期間は、平成27年度から平成36年度までの10年間とします。また、開始から5年目にあたる平成31年度には計画の中間評価を行います。

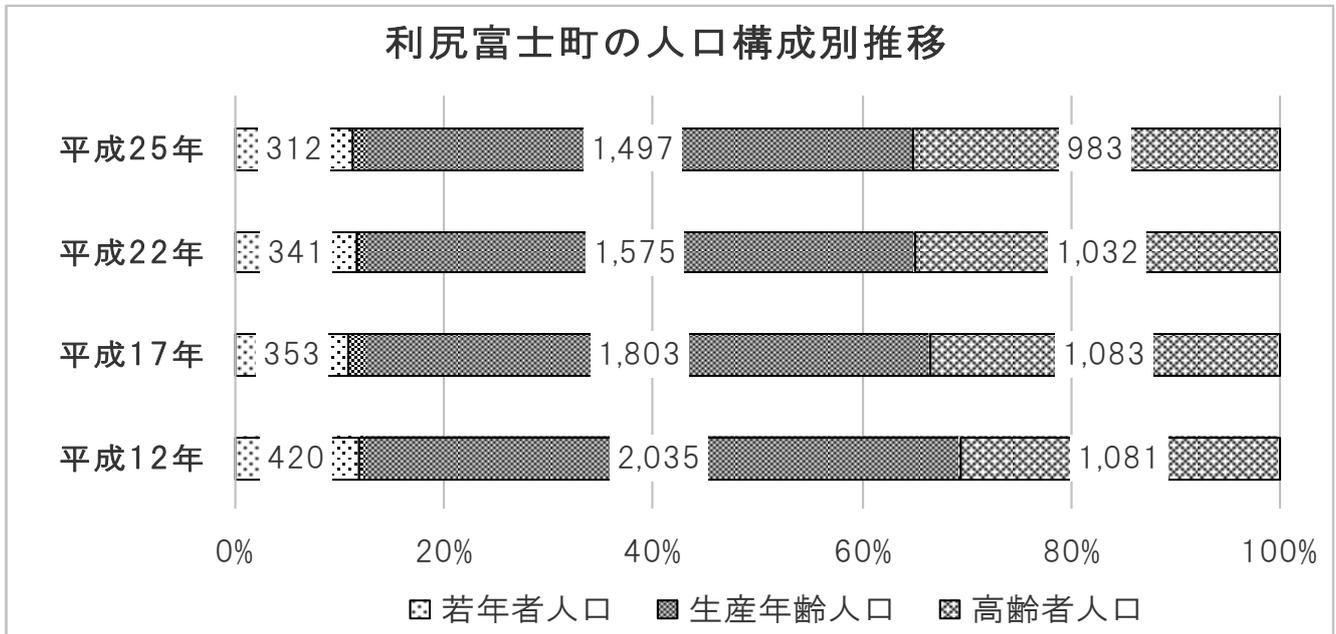
	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	H32年度	H33年度	H34年度	H35年度	H36年度
国	健康日本 21 (第 2 次)											
北海道	すこやか北海道 21											
	宗谷圏域健康づくり事業行動計画											
利尻富士町	新まちづくり総合計画					中間評価						
	(第 1 次) 健康づくり計画 21 (第 2 次)											
	国保特定健康診査等実施計画											
	高齢者保健福祉計画											
			子ども子育て支援事業計画									

第2章 利尻富士町の健康を取り巻く現状と課題

1 統計から見た利尻富士町の現状

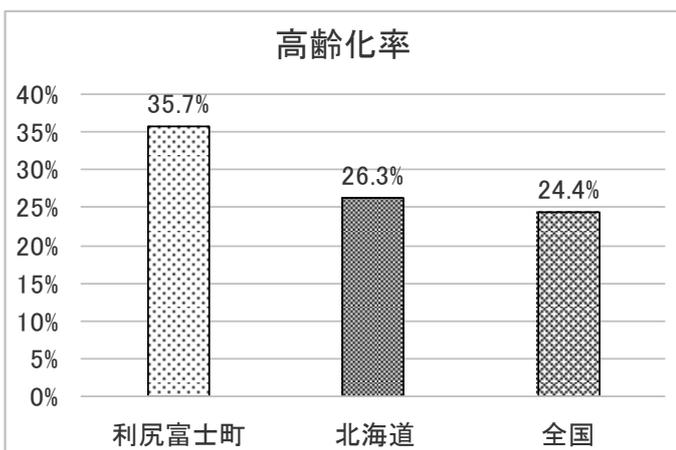
(1) 人口の動向

① 人口構成の推移

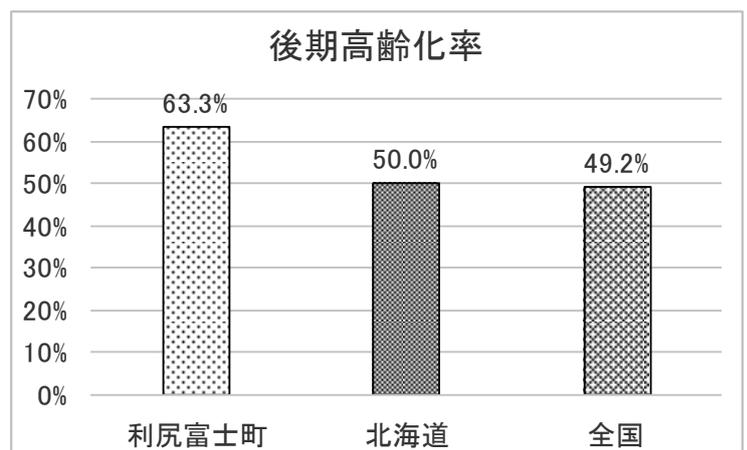


総人口は減少傾向にあり、近年は毎年、約50人程度、減少しています。老年人口の割合は増えてきていますが、特に生産年齢人口の割合は減少傾向にあります。

② 高齢化率・後期高齢化率



(H25 介護保険業務適正化事業データ)



(H25 介護保険業務適正化事業データ)

高齢化率は徐々に上昇し、平成25年度は35.7%と超高齢社会の地域です。高齢化率は国・北海道の約1.4倍、後期高齢化率は約1.3倍もある状況です。高齢者の中で後期高齢者の占める割合も63.3%と高く、この状況は今後も続くと考えられます。

(2) 平均寿命と健康寿命

① 平均寿命（0歳の平均余命）

利尻富士町における平成22年度の平均寿命は、男性80.1歳で北海道（79.2歳）に比べ、0.9歳上回り、女性は85.2歳で北海道（86.2歳）に比べ、1歳、下回っています。

② 健康寿命（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）

健康寿命は平均寿命から支援や介護が必要になる期間を差し引いた寿命のことを言います。利尻富士町における平成22年度の男性の健康寿命は、78.6歳で支援や介護が必要となる期間は1.5年となっており、女性の健康寿命は82.1歳で支援や介護が必要となる期間は3.1年となっています。女性は男性に比べて、支援や介護が必要となる期間が長い傾向にあります。

また、宗谷管内の同規模町村で比べても同様な傾向があり、支援や介護が必要な期間もかなり短い期間になっています。

介護の認定率は、高齢化率が高く、その中でも後期高齢者の割合が高いことから、北海道や全国の認定率に比べ高くなっています。しかし、理論認定率*1（年齢階層別全国平均認定率を適用した場合の認定率）でみるとさらに高いという状況です。このことから実際には多少の支援や介護が必要な状況があっても、介護認定につなげていないことや重度の高齢者が島外へ移転していること等が考えられます。また、漁業に携わっている方は65歳以上の現役の組合員が5割を超えていて元気な高齢者も多いことや介護サービスを受けることに対する抵抗感もあり、介護認定を受けたがらないことも、実際の認定率が高くない要因の一つになっていると考えられます。

表 平均寿命と健康寿命の比較（H22年度）

	利尻富士町		管内同規模町村		北海道	
	男	女	男	女	男	女
平均寿命	80.1歳	85.2歳	77.4歳	82.7歳	79.2歳	86.2歳
健康寿命	78.6歳	82.1歳	76.5歳	79.7歳	70.0歳	73.2歳
支援や介護が必要となる期間	1.5年	3.1年	0.9年	3.0年	9.24年	13.0年

（資料：宗谷圏域健康づくり事業計画）

表 要介護認定率（第1号被保険者）の比較

利尻富士町認定率		利尻富士町 理論認定率*1	北海道認定率（平均）	全国認定率（平均）
全体の 認定率	19.3%	23.2%	18.6%	17.6%
軽度 認定率	9.7%	10.5%	9.5%	8.1%
中・重度 認定率	9.6%	12.7%	9.1%	9.5%

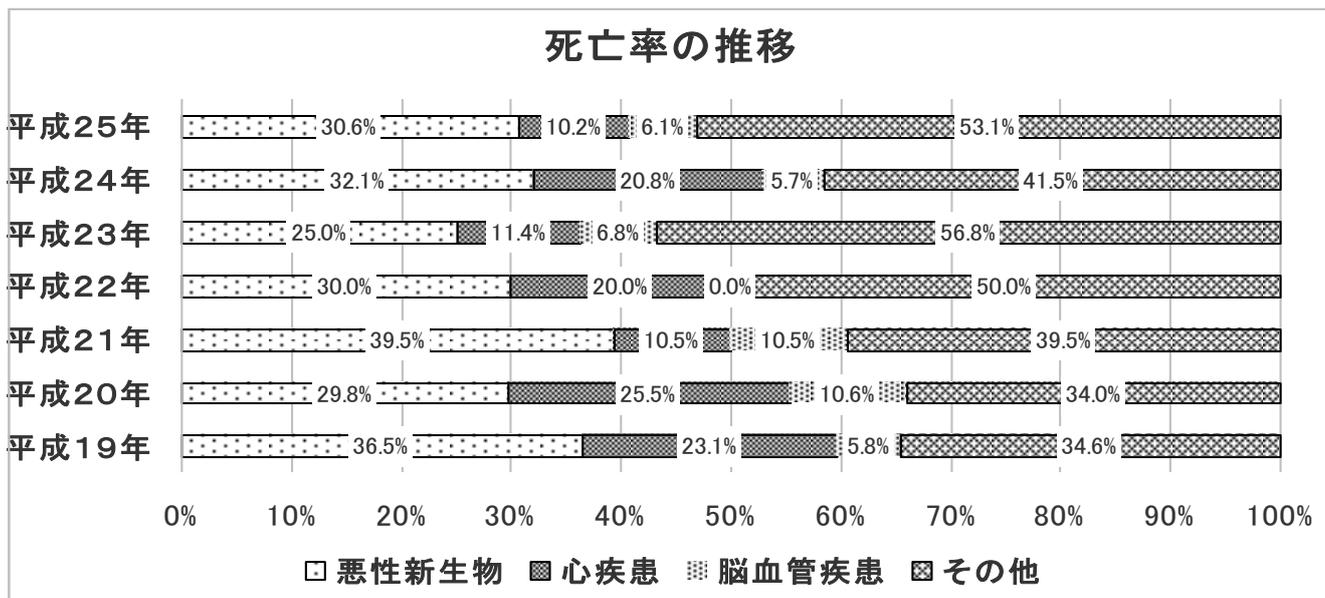
（H25 介護保険業務適正化事業データ）

*1 理論認定率

理論認定率は、認定率の地域間格差を評価するに当たり、人口構造上の要因を排除する目的で算出したもので、市町村の5歳階級区分の年齢階級別人口に、全国の年齢階級別の認定率を乗じて算出したもの。したがって、全国の標準的な市町村としての理論的な数値を示したものであり、市町村の「適切な認定率」を示すものではない。

(3) 死亡統計

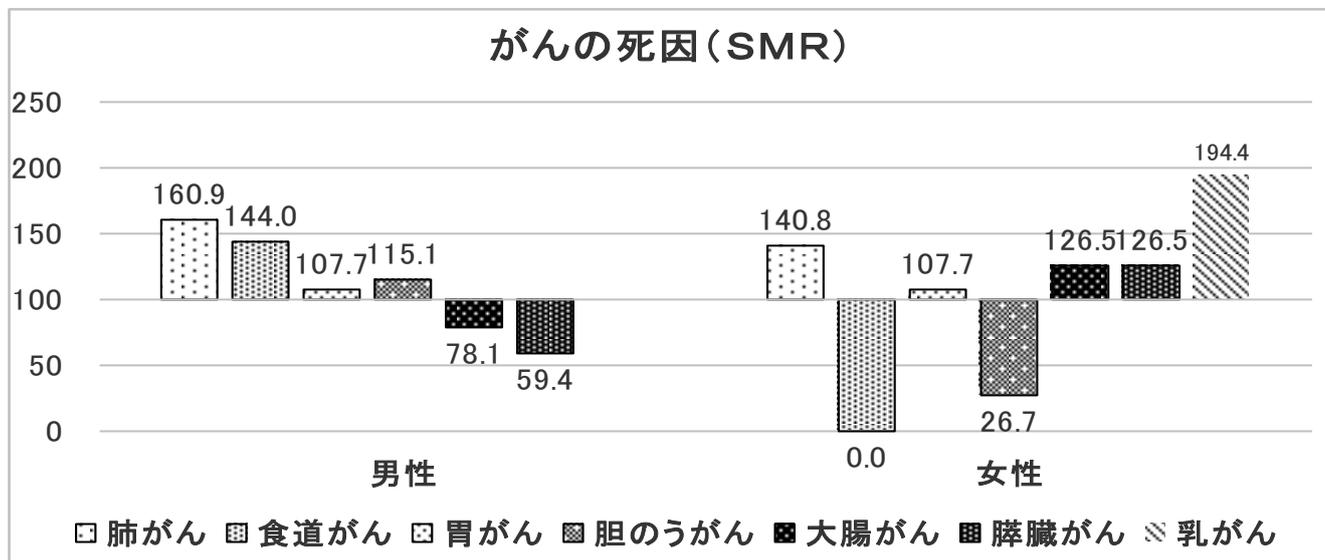
①三大生活習慣病死亡



(H19~H25 利尻富士町人口動態統計)

平成19年～平成25年までの死亡順位は、三大生活習慣病でみると、多いのが悪性新生物で、次いで心疾患、脳血管疾患となっています。三大生活習慣病の死亡割合は全死亡の約5～6割を占め、その割合はほぼ一定に推移しています。

②がん死亡



(北海道における主要死因の概要 8)

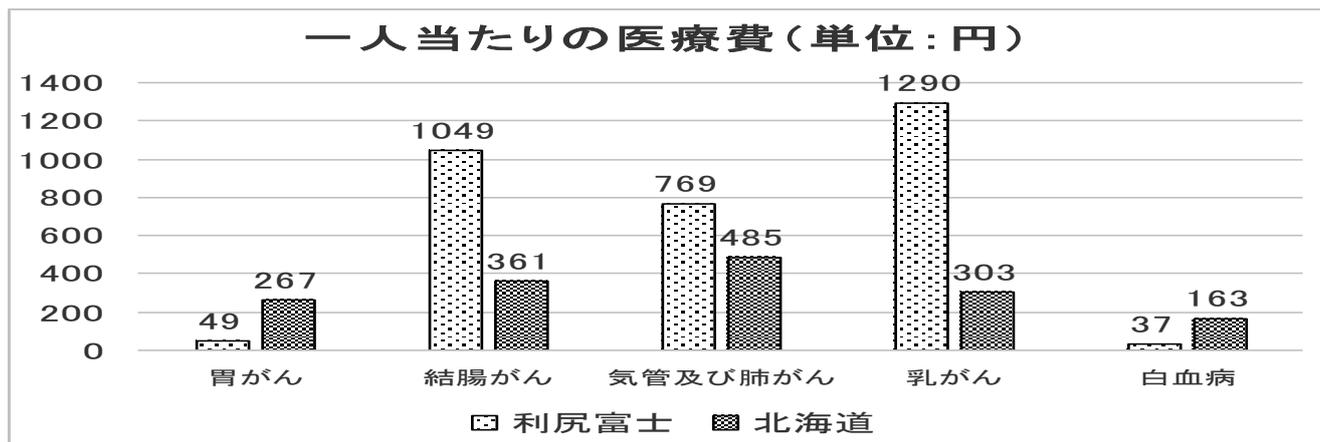
利尻富士町の部位別がん死亡の状況をSMR(標準化死亡比*1)でみると、男性の肺がんは全国平均の死亡率に比べ、有意に高く、他にも、食道がん、胆のうがん、胃がんが多く、女性では、乳がんが有意に高く、他にも肺がん、膵臓がん、胃がんが多いという特徴があります。

*1 SMR(標準化死亡比)

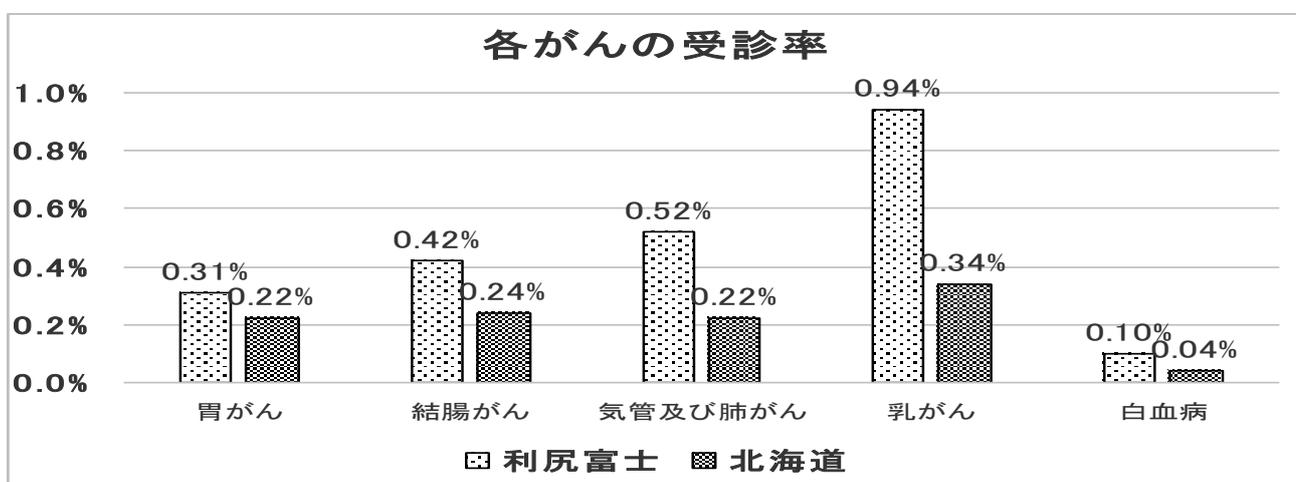
* SMR(標準化死亡比)は、標準集団(全国平均)の年齢別死亡率を対象集団(当該自治体)の人口構成に当てはめ、その場合に期待される死亡数と実際に対象集団において観測される死亡数を比較する方法。100を標準とし、100以下であれば標準集団の死亡率より対象集団の死亡率が低く、100以上であれば標準集団の死亡率より、対象集団の死亡率が高いと判断します。

(4) 利尻富士町国保における医療費と疾病状況

① がんの医療費



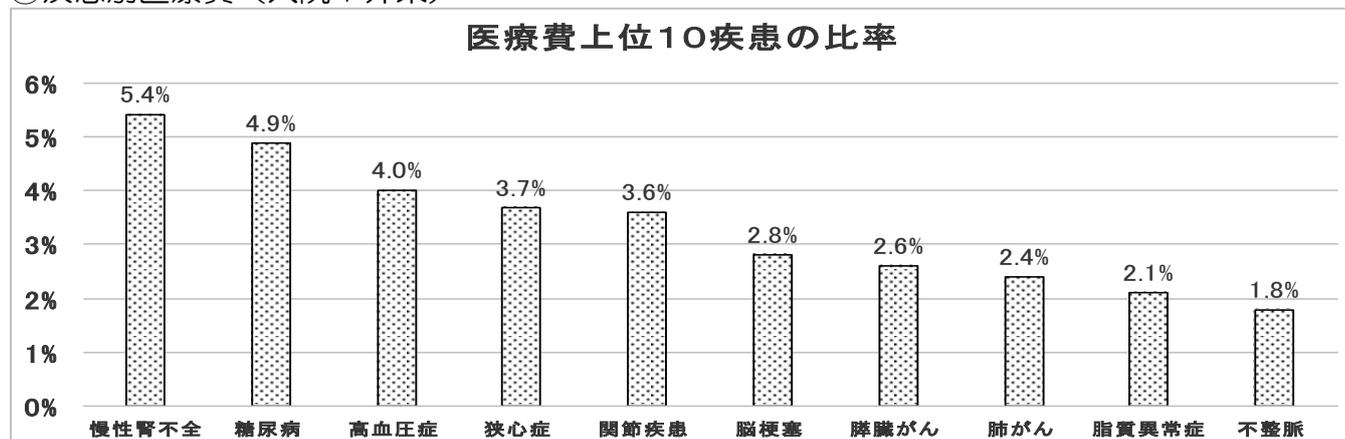
(利尻富士町国保データベースシステム)



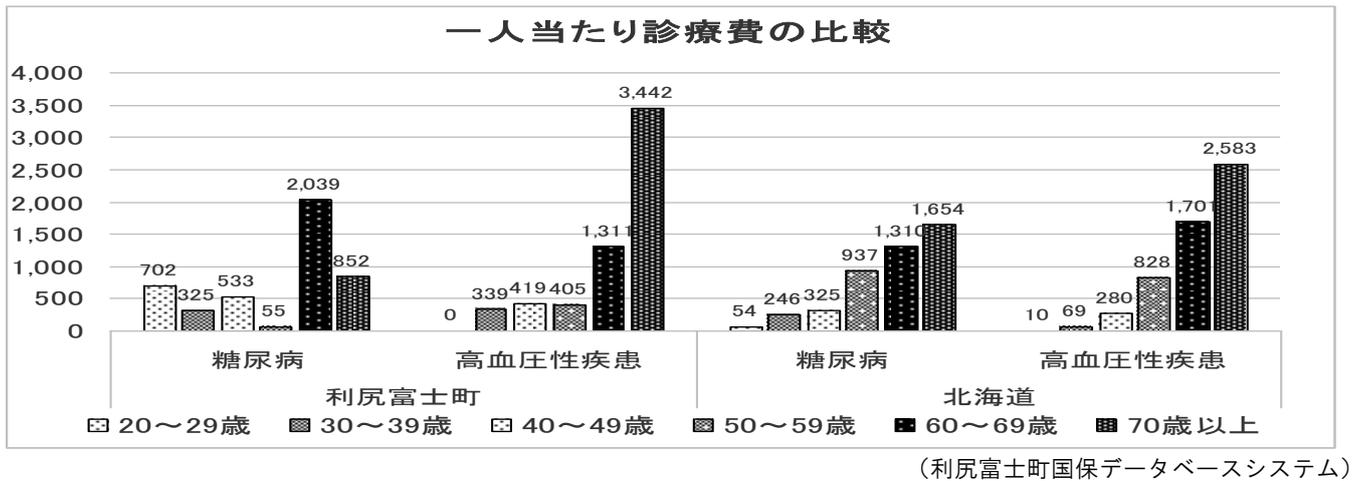
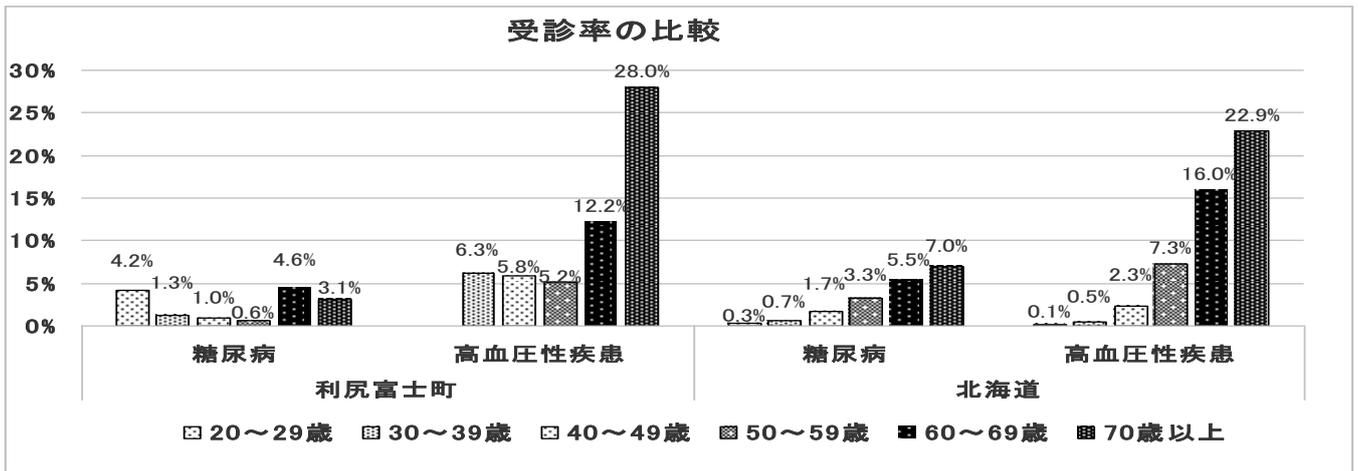
(利尻富士町国保データベースシステム)

各がんの一人当たりの医療費と受診率から、総合的にがんの医療費をみると、死因と同じように乳がんと肺がんが高くなっています。また、大腸がんが死因となっている方は少ないですが、医療費から結腸がんの罹患率は高いことがうかがえます。また、利尻富士町は北海道と比較して、がんに関する医療費が高くなっています。

② 疾患別医療費(入院+外来)



(利尻富士町国保データベースシステム)

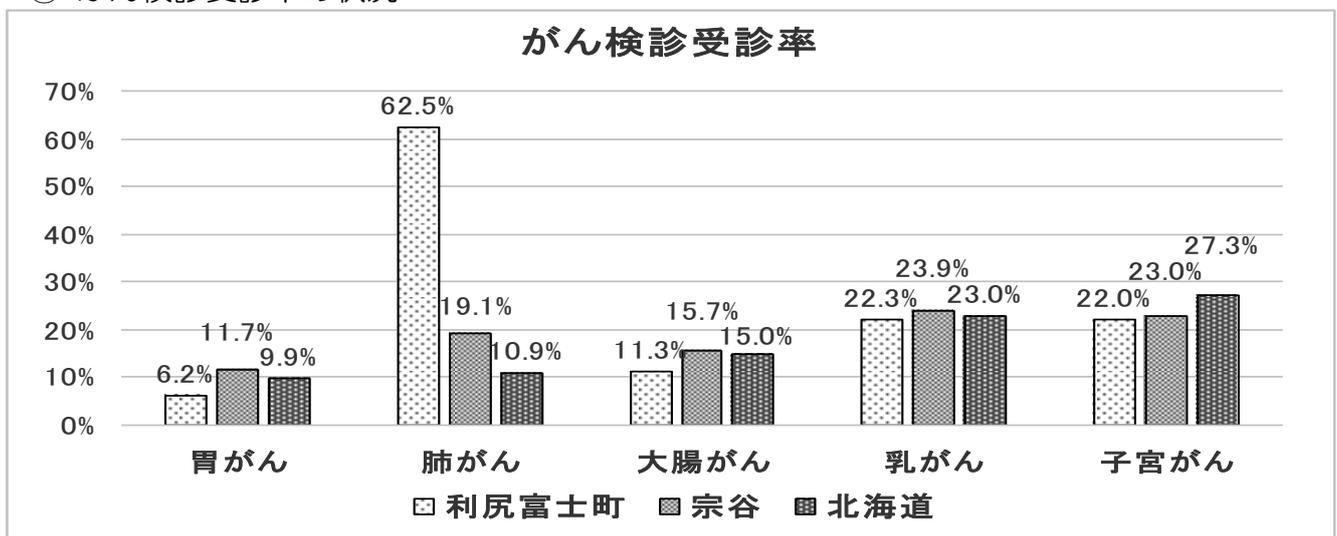


主な生活習慣病の医療費をみると、循環器系の疾患が高く、中でも高血圧性疾患がそのほとんどを占めている状況です。特に20歳代の若い年代から高血圧性疾患が目立ってくるのが利尻特徴です。

また、年代別の受診率をみると、北海道と比較してのように、一般的な右肩上がりのグラフにならないことから、受診が必要な人が適切な受診に結びついていないことが考えられます。

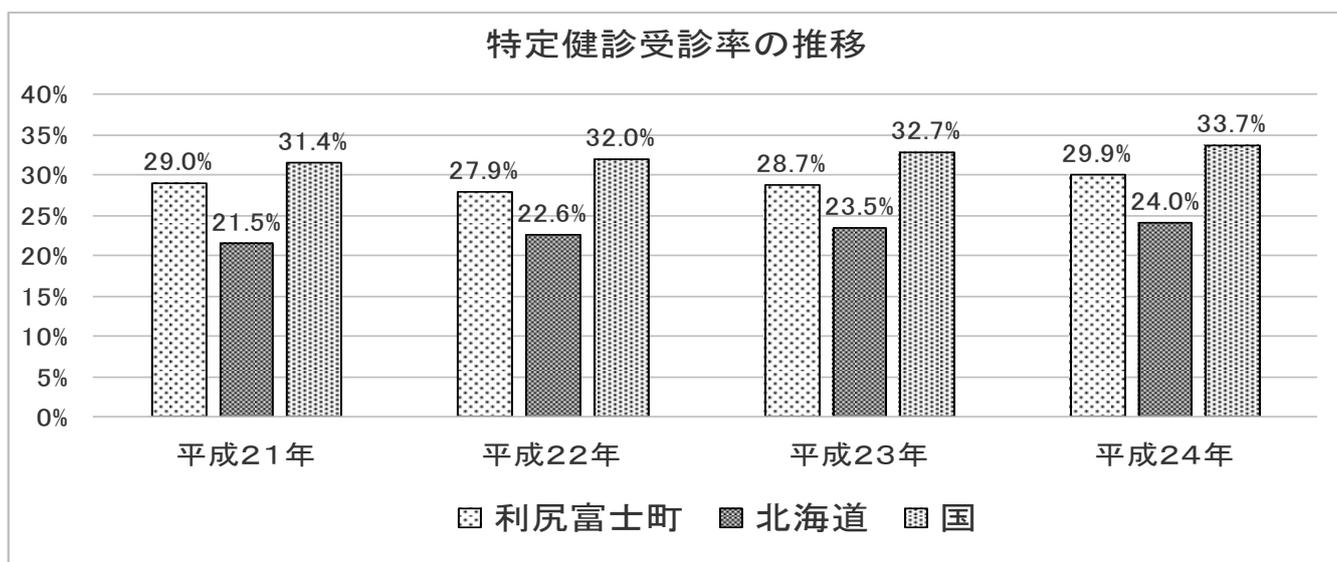
(5) 健康管理

① がん検診受診率の状況



肺がん検診を除いたすべてのがん検診で、北海道、国と比べて受診率がやや低くなっています。利尻富士町では特定健診と同時実施が可能な受診しやすい体制となっていますが、「自覚症状がないから大丈夫」、「何かを指摘されるのが恐ろしい」などの声が聞かれ、がん検診受診の必要性を理解していないこと、通年で地元の医療機関で気軽にがん検診を受けるための体制整備（集団検診以外の地元医療機関での個別がん健診）が不十分であることなどが、低い受診率になっていると考えられます。

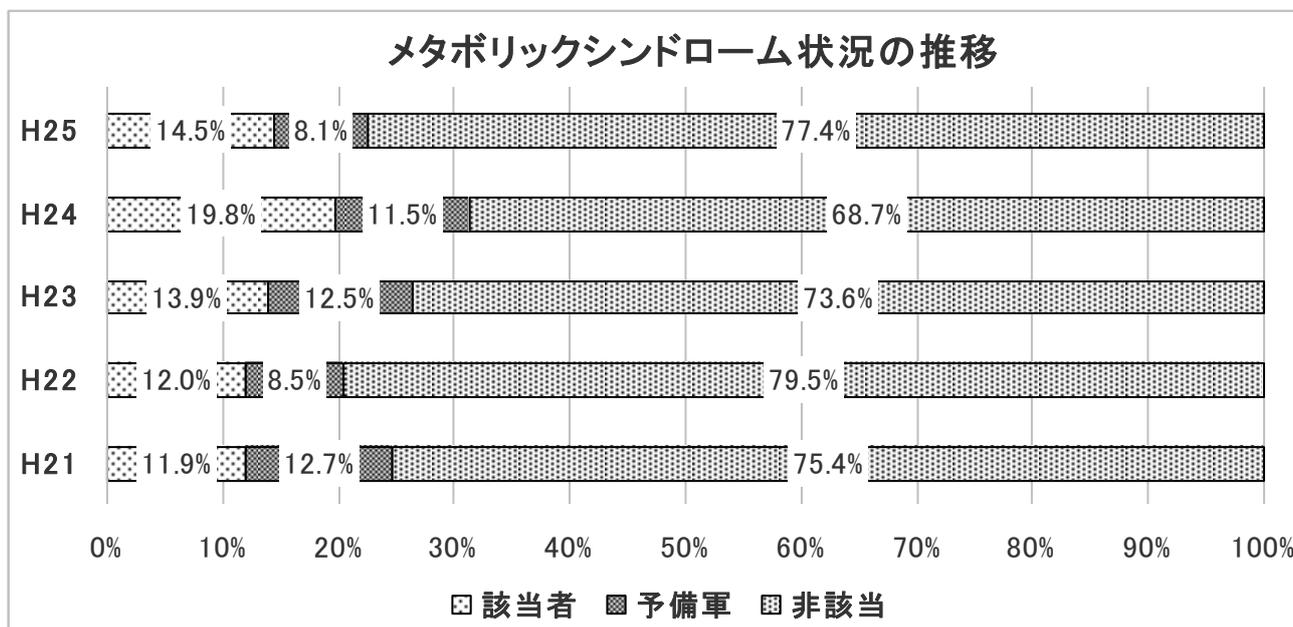
② 特定健診受診率の状況



(H21～H24 利尻富士町特定健診受診率)

市町村国保における特定健診受診率は、道平均よりも高いのですが、全国平均よりも低い状況で推移しており、30%に満たない状況です。平成23年の受診率で見ると北海道は全国47都道府県中44位となっており、北海道が低受診率となっています。健診受診者は、男性より女性の方が多く、特に身体の変化が起こりやすい50歳代の健診受診率が低い状況となっています。

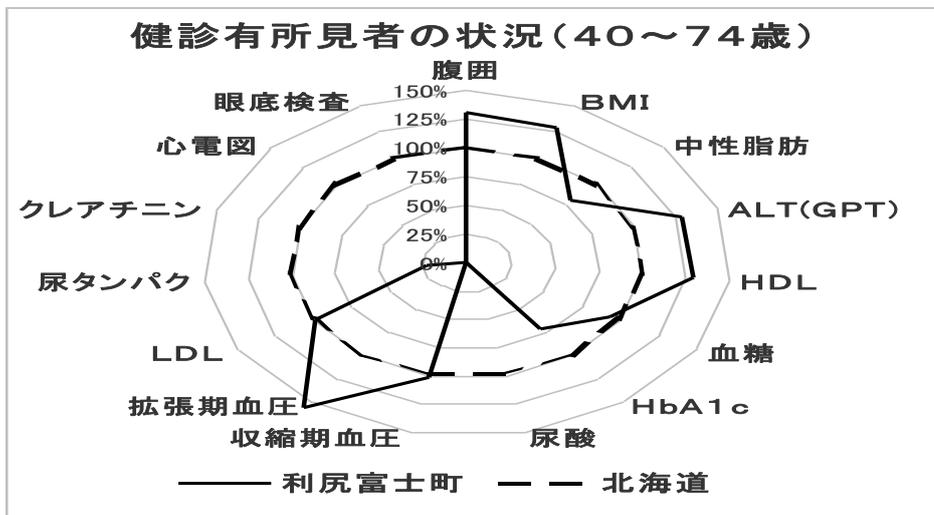
③ メタボリックシンドロームの状況



(H21～H25 利尻富士町特定健診)

メタボリックシンドロームの該当者、予備群の合計は 3 割前後で推移していますが、予備群に比べ該当者の割合が増える傾向にあります。

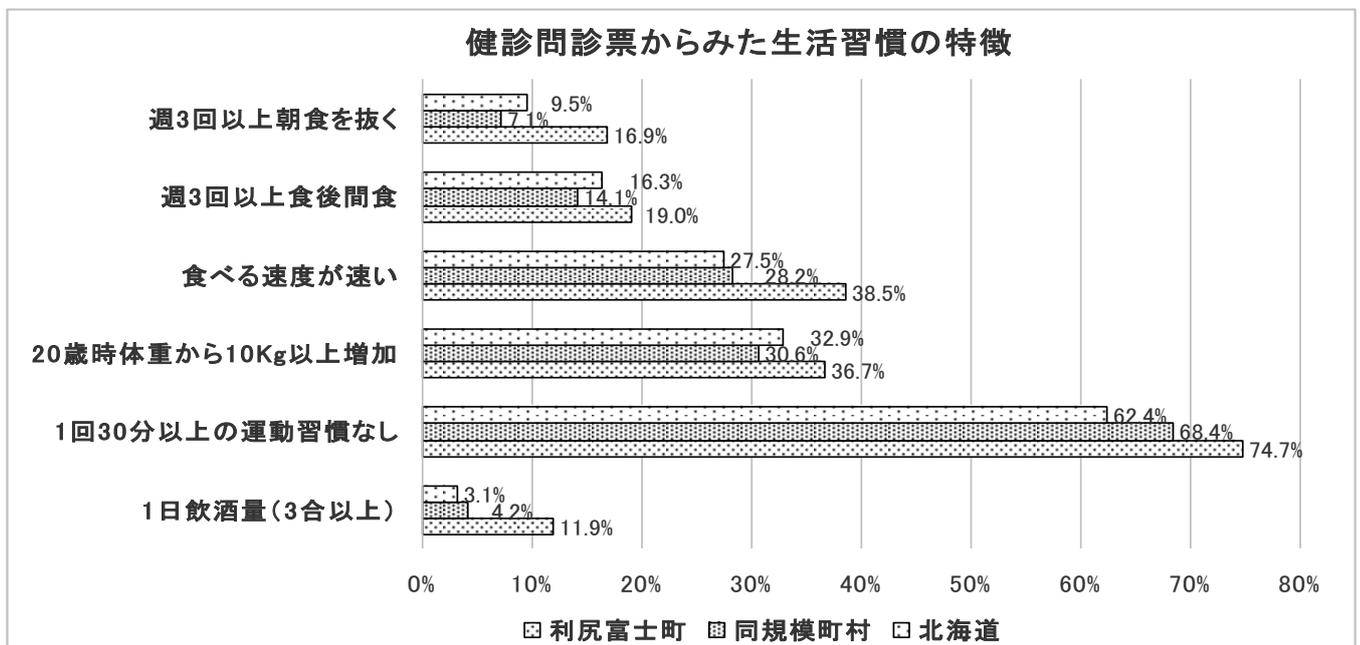
④ 健診有所見者の状況



(H25 国保総合システム)

特定健診の有所見者の中では、拡張期血圧、腹囲、BMI、ALT (GPT)、HDL コレステロール値等、肥満に関係する所見が北海道を上回って高い割合となっています。

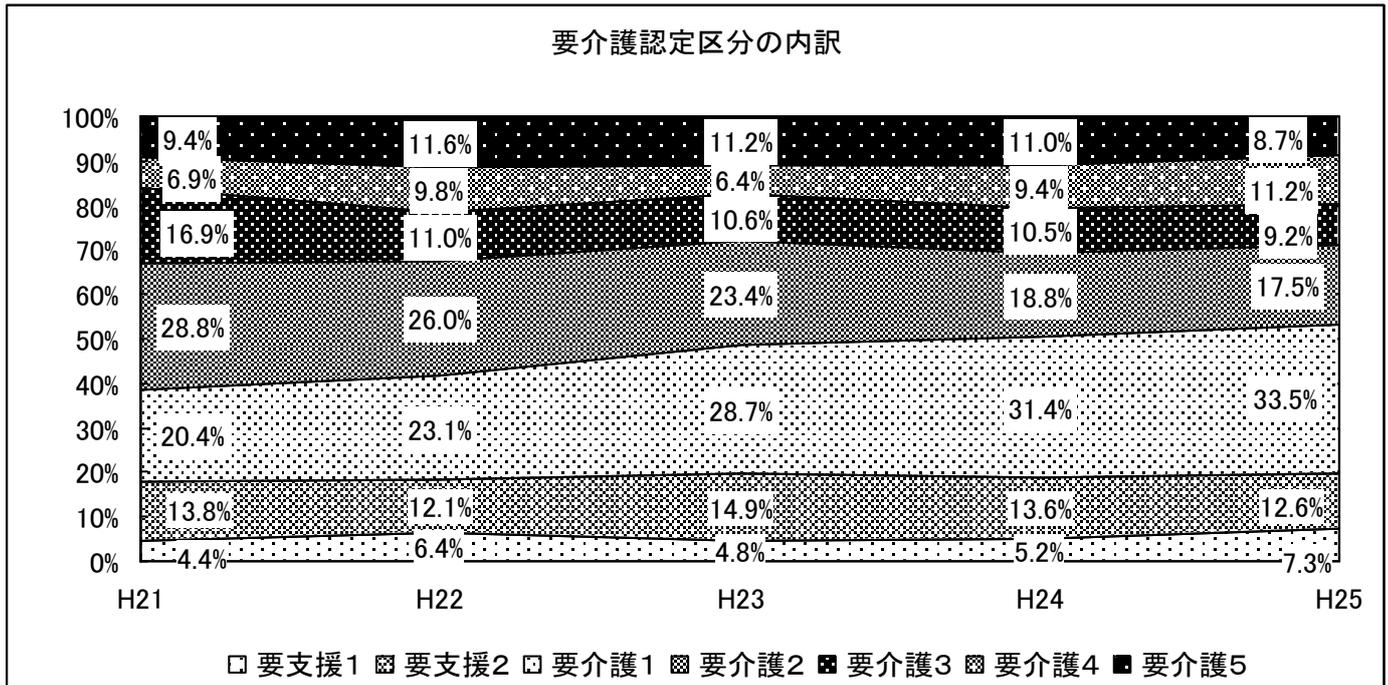
⑤ 健診問診票から見た生活習慣の特徴



(H25 利尻富士町国保データシステム)

特定健診の問診票から見た改善すべき生活習慣としては、週 3 回以上朝食を抜く人、週 3 回以上食後間食する人、食べるのが速い人、20 歳時体重から 10Kg 以上体重が増加した人、1 回 30 分以上の運動習慣がない人、1 日の飲酒量が 3 合以上の人等の割合が北海道や同規模町村と比べ高く、特に飲酒量、運動習慣、食べる速度、朝食の欠食の項目の比率が高い状況になっています。

(6) 介護



(H21～H25 要介護認定率)

要介護認定者の介護度の推移を見ると要支援1及び要介護1の軽度認定者の割合が増加し、要介護2・3の中度認定者の割合は減少傾向にあります。要介護4・5の重度認定者の割合は、ほぼ同規模で推移しています。

表 要介護別背景疾患

要介護度別背景疾患(割合)(H25年度)						
	1位		2位		3位	
軽度認定者	関節症	19.40%	脳梗塞等	17.30%	認知症	14.30%
中度認定者	脳梗塞等	32.40%	関節症	18.90%	認知症	16.20%
重度認定者	認知症	41.20%	脳梗塞等	23.50%	関節症	11.80%

(H25 介護認定審査会データ)

また、要介護度別の背景疾患（H25年度）としては、軽度認定者は関節症、中度認定者は脳梗塞等、重度認定者は認知症が1位になっています。また、軽度認定者から重度認定者までの全ての介護区分で1位から3位までに関節症、脳梗塞等、認知症の3疾患が入っていることから、要介護者状態にならないためにも、この3疾患の発症予防や介護予防が大切になります。

2 利尻富士町健康づくり計画 21（第1次）の最終評価概要

《表 利尻富士町健康づくり計画 21（第1次）最終評価》

領域	目標	評価指標	当初 (H16)	目標値 (H26)	最終 (H26)	最終評価	
1 健康づくり	肥満者が減少する	成人男性	31.7%	22%以下	35.4%	悪化傾向	
		成人女性	39.5%	30%以下	29.3%	目標達成	
	健康を維持する食の知識を持ち実行できる	『3食、食べる人が増加する』、『乳製品を毎日摂る人が増える』という目標が達成されること。					
	3食、食べる人が増加する	朝食抜きの20代男性	55%	20%	31.6%	改善傾向	
		朝食抜きの20代女性	47.4%	10%	53.3%	悪化傾向	
	乳製品を毎日摂る人が増える	20代男性	10%	20%	31.6%	目標達成	
		20代女性	11%	10%	60.6%	目標達成	
	高齢者の貧血有所見が減る	70代男性	43.5%	20%以下	11.1%	目標達成	
		70代女性	25.0%	15%以下	8.5%	目標達成	
	運動 身体活動	運動や身体活動をもっと生活に取り入れられる	男性	19.9%	30%以上	36.6%	目標達成
			女性	21.6%	30%以上	35.1%	目標達成
		学童の肥満率とその背景を把握する	・H19年度、児童生徒の肥満の背景を把握するため、食生活アンケートの検討がなされたが、そのほかに、運動の実態把握・検討も提案していきたい。				
	こころの健康づくり 休養	睡眠によって休息が取れていない人の割合が減少する		24.5%	22.0%	13.6%	目標達成
		自殺者が減少する		14人 (過去12年)	0人	3人 (過去10年)	改善傾向
困った時に相談できる人が増える			66.3%	66.3%	81.6%	目標達成	
解決法具体策の無い人の割合が減少する			16.7%	16.7%以下	8.4%	目標達成	
たばこ	喫煙者の割合が減少する	男性	59.4%	41.63%以下	45.5%	改善傾向	
		女性	23.5%	20.0%以下	19.1%	改善傾向	
	禁煙指導を受ける人数が増える		0人	50人 (5人/年)	65人	目標達成	
	未成年の喫煙者が減少する *1		40.5%	0%	未把握	未実施	
アルコール	多量飲酒者の割合が減少する	男性	18.3%	18.3%	33.8%	悪化傾向	
		女性	6.8%	6.8%	15.5%	悪化傾向	
	γ-GTP異常出現者数・男性の割合が減少する	男性	18.9%	18.9%以下	27.3%	悪化傾向	
		女性	2.3%	2.3%以下	6.8%	悪化傾向	
	アルコールをやめた又は減らした人の割合が増える		17.5%	19%以上	全体 22.5% 男性 23.4% 女性 21.2%	目標達成	
アルコールの健康教育受講者が増える	0人	50人 (5人/年)	23人	改善傾向			

領域	目標	評価指標	当初 (H16)	目標値 (H26)	最終 (H26)	最終評価
歯 の 健 康	3歳児でむし歯ゼロの割合が増える		33%	80%以上	75.0%	改善傾向
	3歳までフッ素塗布を3回以上受ける割合が増加する		50%	50%以上	78.6%	目標達成
	フッ素洗口を実施する		0箇所	全保育所・幼稚園・学校において実施	H27（初年度）は全保育所において実施予定	改善傾向
	成人の口腔内状況が把握できる		未実施	1回	希望者のみ、幼児健診と同時実施。	目標達成
	成人歯科検診を実施する		未実施	年1回		

領域	目標	評価指標	当初 (H16)	目標値 (H26)	最終 (H26)	最終評価	
2 生活習慣病予防	糖尿病	糖尿病の有病者が減る	男性	27.9%	17.9%以下	11.2%	目標達成
			女性	32.0%	22.0%以下	10.5%	目標達成
		健康教育受診者が増える		10人	100人 (10人/年)	100人以上	目標達成
		74歳以下受診者の新規者の割合が増える		1人	10人	H24 80人 H25 93人	目標達成 未実施
		児童生活習慣病健診を実施する		0回	各学年で 年1回	未実施	
		特定健診受診率、特定保健指導実施率の目標値が達成できる		—	特定健診受診率 65% 特定保健指導実施率 40%	特定健診受診率 29.9% 特定保健指導実施率 13.3%	悪化傾向
		メタボリックシンドローム予備群・該当者の目標値が達成できる		—	予備群・該当者 10%減少	予備群 5.9% 該当者 18.3%	悪化傾向
	循環器疾患	肥満者の割合が減少する	成人男性	31.7%	22%以下	35.4%	悪化傾向
			成人女性	39.5%	30%以下	29.3%	目標達成
		高コレステロール（高脂血症）者が減少する	成人男性	20.2%	10%以下	31.1%※	悪化傾向
			成人女性	43.7%	20%以下	31.6%※	改善傾向
		喫煙者が減る	男性	59.4%	41.63%以下	45.4%	改善傾向
			女性	23.5%	20.0%以下	19.1%	目標達成
		高脂血症個別健康教育受診者数が増える		2人	40人 (4人/年)	216人※ (10年間)	目標達成
特定健診受診率、特定保健指導実施率の目標値が達成できる			—	特定健診受診率 65% 特定保健指導実施率 40%	特定健診受診率 29.9% 特定保健指導実施率 13.3%	悪化傾向	
メタボリックシンドローム予備群・該当者の目標値が達成できる			—	予備群・該当者 10%減少	予備群 5.9% 該当者 18.3%	悪化傾向	
がん		がん検診受診者数が増える		未受診者把握ができていない	未受診者の洗い出しとデータ管理体制の整備	受診率 胃 6.7% 肺 59.3% 大腸 11.9%	悪化傾向 (肺がん以外)
	精密検査受診率が向上する		78.0% (胃・肺・大腸・乳・子宮がん合わせて)	100%	75.0%	悪化傾向	

領域	目標	評価指標	当初 (H16)	目標値 (H26)	最終 (H26)	最終評価
	喫煙者が減る	男性	59.4%	41.6%以下	45.4%	改善傾向
		女性	23.5%	20.0%以下	19.1%	目標達成
	乳がんの健康教育 受診者が増える		0人	100人 (10人/年)	0人	未実施

※ 生活習慣病 循環器疾患

高コレステロール者が減る → H26はLDLコレステロール値で記載。

高脂血症個別健康教育受診者数が増える → 個別健康教育は行っていないので、集団健康教育参加者数を記載。

〈1.健康づくり〉

(1) 栄養・食生活

高齢者の貧血については、食生活の改善を主体とした健康教育などに取り組み、最終年度には男女ともに目標値を達成しています。成人女性の肥満者の割合は減少し、目標を達成できていますが、成人男性の肥満者の割合や、20歳代女性の朝食欠食率は増加し悪化傾向にあります。特に若者や男性が栄養や食習慣に対し関心を持ち、積極的に生活改善に取り組む人が増えるように事業の見直しを行い、適切な栄養・食生活が家庭や地域全体に普及するよう地区組織や関係団体と連携し、健康教育の強化など食生活改善に取り組んでいく必要があります。

(2) 身体活動・運動

身体活動や運動を生活に取り入れている人の割合は増加していますが、実際には、日常生活で家事以外に歩いている時間が30分未満の人の割合は半数程度で、運動習慣がある人も2割程度であり、運動不足を自覚していて運動を始めたい又は続けたいという意欲はあっても、実際に運動するには至っていないと考えられます。

その背景には、車の保有率が高く、歩かない生活が習慣化させていることなどが考えられます。今後は、生活習慣病予防など、具体的な運動の効果についての知識の普及・啓発等、運動を習慣化するための対策についてスポーツ団体や関係機関等との連携強化を図りながら取り組んでいく必要があります。

(3) たばこ

喫煙者の割合は減少し、女性の喫煙率は目標値まで下がりましたが、男性の喫煙率は目標値までは下らない状況です。本町の喫煙率は男女ともに北海道や宗谷の平均値に比べ依然として高い状況にあります。特に本町は肺がんの死亡率が高く、国の平均(標準化死亡比)と比較しても有意に高く重要な課題となっていることから、今後は、禁煙に対する支援体制や禁煙や分煙体制の整備などに重点を置いた対策の強化に取り組んでいく必要があります。

(4) アルコール

飲酒については目標に挙げた全項目が悪化傾向にあります。特に飲酒が習慣化し、男女ともに多量飲酒の割合や、アルコール性肝障害の健診有所見者の割合が増えていることから、従来の対策の見直しを図り、適正飲酒の取り組みについて地域を巻き込んだ対策を進めていく必要があります

(5) 休 養
(身体と心の健康)

不満、悩み、ストレスなど困ったときに相談できる人が増えるという目標に対し、その割合は、計画当初（H16）より、増加し、目標値を超えています。今後も相談できる人が増えていくことが大切であり、そのための対策として、相談できる人や場についての情報提供の充実、仲間づくりなど地域のつながりの強化などに取り組んでいく必要があります。また、自殺者については、自殺者0という目標には達していないという状況であり、家庭、職場、地域へのこころの健康に関する知識の普及・啓発等、メンタルヘルスの取り組みを進めていく必要があります。

(6) 歯

むし歯のない3歳児の割合は増加傾向にあり、今後も子どもの保護者だけでなく、町内や保健所の歯科医、歯科衛生士等の協力を得て、育児サークル・保育所・学校等と連携し一貫した事業を推進することが必要です。

一方、成人では、歯の保有本数が若い年代から少なく、50歳代で約半数、60歳代では約8割が歯の保有本数20本未満という現状であり、歯の健康に対する住民の関心や意識を高めていくための対策が必要になります。また、歯を失ってもおいしく食べられる口の機能の維持にも取り組むことが必要です。全般的には目標を達成した項目は少ない状況ですがフッ素塗布やフッ素洗口の基盤整備事業等の対策は進行しており、今後さらに児の保護者や関係機関の協力を得ながら取り組んでいく必要があります。

〈2.生活習慣病の予防〉

(1) 糖尿病

糖尿病の状況としては、有病者に割合の減少や健康教育の参加者の増加、74歳以下の特定健診の新規受診者数の増加が見られ、目標を達成していますが、北海道、同規模市町村と比較すると新規の受診者の割合は低く、今後の対策としては、未受診者など新規受診者の受診率を向上させるための対策の見直しが必要になります。糖尿病は国民健康保険の医療費でみると上位の疾患であることから、今後も糖尿病の発症予防、重症化の抑制に取り組んでいく必要があります。

(2) 循環器疾患

循環器疾患としては、男性の肥満や高コレステロール（高脂血症）の割合は計画当初のH16年度より増えていて、悪化傾向にありますが、女性は肥満、高コレステロール（高脂血症）共に改善しています。高脂血症個別健康教育受講者は増えていますが、悪化傾向にある男性の受講者数が増えるような工夫や職場や地域を対象とした健康教育の実施等も検討していく必要があります。また、メタボリックシンドローム予備群・該当者に

については、該当者は増加し、予備群は減少してきていることから、予備群から該当者へ移行していることが考えられます。その内訳としてはBMI、高血圧、脂質異常の割合が高くなっていることから、重症化抑制のための重点的な特定保健指導や保健事業の実施等、事業の意直しが必要になります。

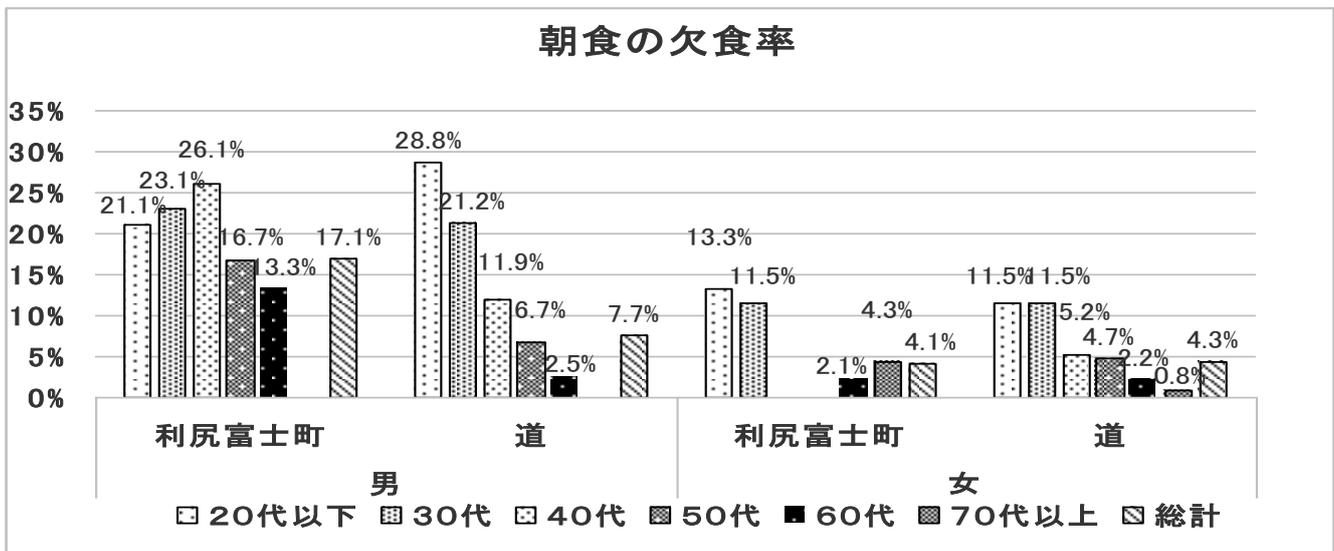
(3) が ん

がん検診の受診率では、肺がんを除く、すべての検診受信率が北海道よりも低く、また精密検査の受診率は前回値を下回っています。さらに、がんの死因（SMR）では、男性は肺がん、食道がん、女性は乳がん、肺がんが全国を大きく上回っている状況にあることから、これらの発症に關与する喫煙等の生活習慣改善が必要です。また、がん検診及び精密検査の受診率向上のため、新たに地域や町民のニーズを把握・分析した上で、従来の対策の見直しと現状に見合った効果的な対策を進めていく必要があります。

3 健康分野別健康課題

(1) 栄養・食生活

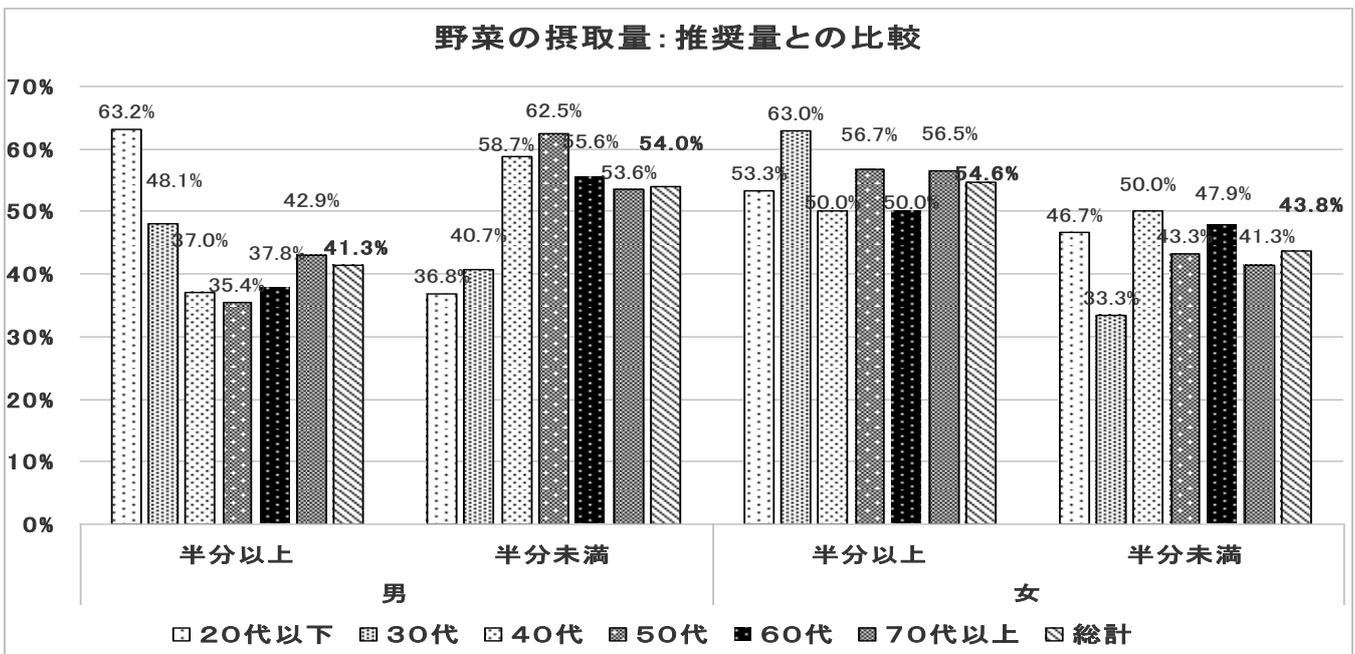
①朝食の欠食状況



(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート調査)

朝食を欠食するのは、性別では男性が女性よりも全体で13%程高く、また男性では堂よりも10%高くなっています。年代で見ると、男女とも20代、30代が高くなっていますが、男性では40代、50代でも高い傾向にあります。朝食の欠食は、1日に必要な栄養摂取量の不足や、栄養バランスの偏りを招きやすく、高齢者の欠食では栄養不良に繋がりがやすいと考えられます。

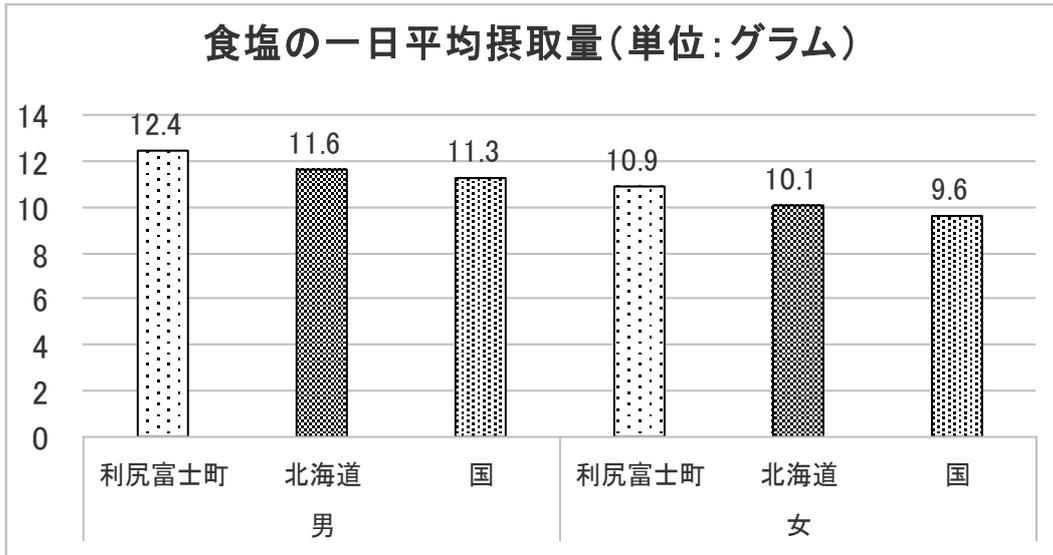
②野菜の摂取状況



(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート調査)

健康を維持するための、野菜の摂取量は1日350g以上食べることが「健康日本21」でも、目標とされています。現状、この半分以上を摂っているのは、男性で41%、女性で55%程度となっていることから、野菜摂取不足が常態化している状況にあります。野菜摂取不足は、朝食欠食と同じ状況を招くことから、毎日の食事に野菜を意識して取り入れる必要があります。

③食塩の摂取状況

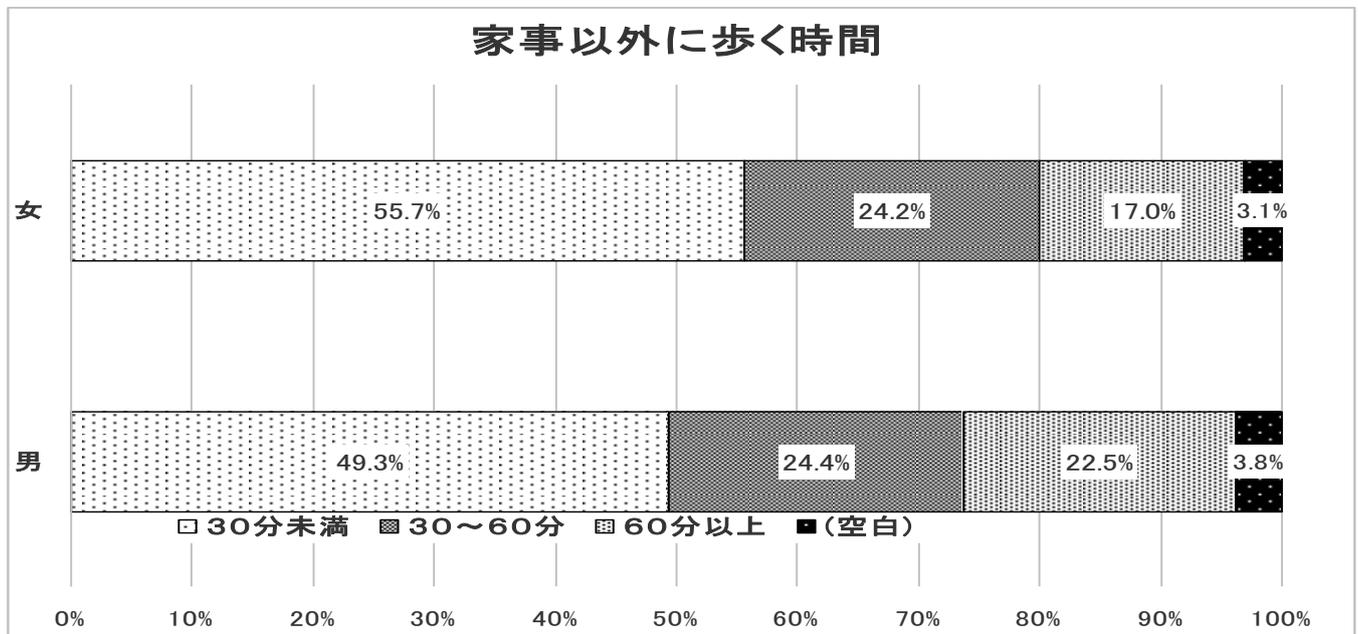


(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート調査)

食塩の摂取量は、男女ともに、国、北海道に比べ、1日あたり約1g程度多く摂取している状況にあります。塩分の過剰摂取は、高血圧症発症が習慣化することで、高血圧症などの循環器疾患や腎疾患を発症する誘因になることから、日々の食事メニューについて減塩に取り組む必要があります。

(2) 身体活動・運動

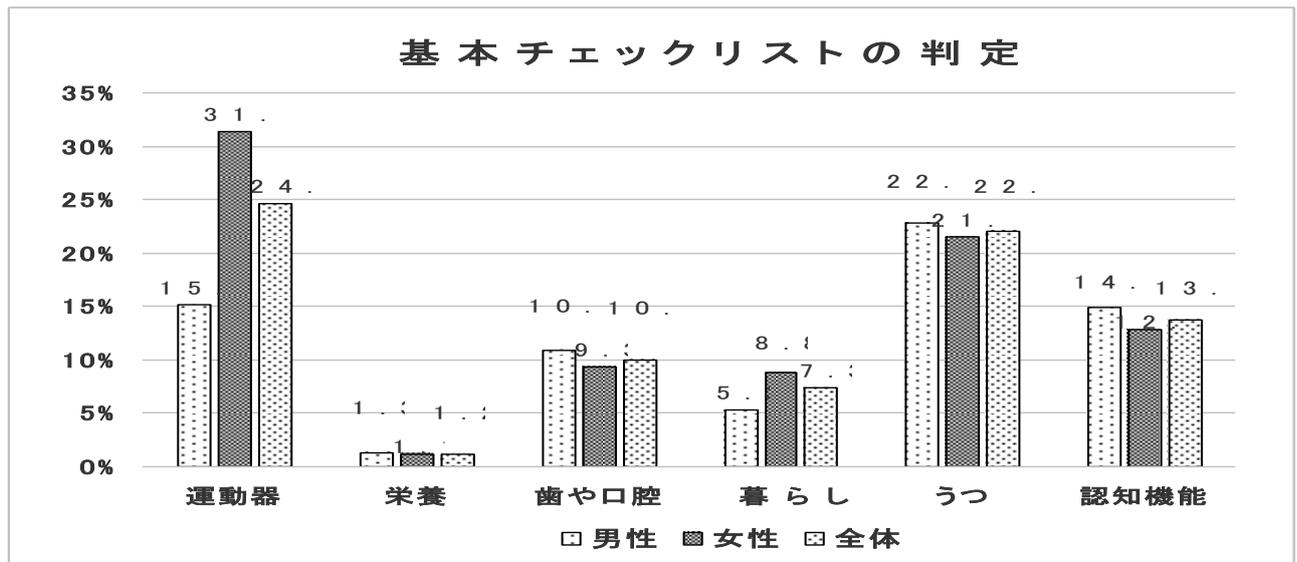
①歩行時間の状況(家事以外)



(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート調査)

家事以外で歩く時間は、毎日30分以上を習慣化することが望ましいのですが、男女とも30分未満が5割程度あり、日常生活で歩くことが少ない状況にあります。歩行時間の不足は運動器の機能低下(ロコモティブシンドローム)や肥満につながることから、歩行運動の習慣化に取り組む必要があります。

②基本チェックリストの状況

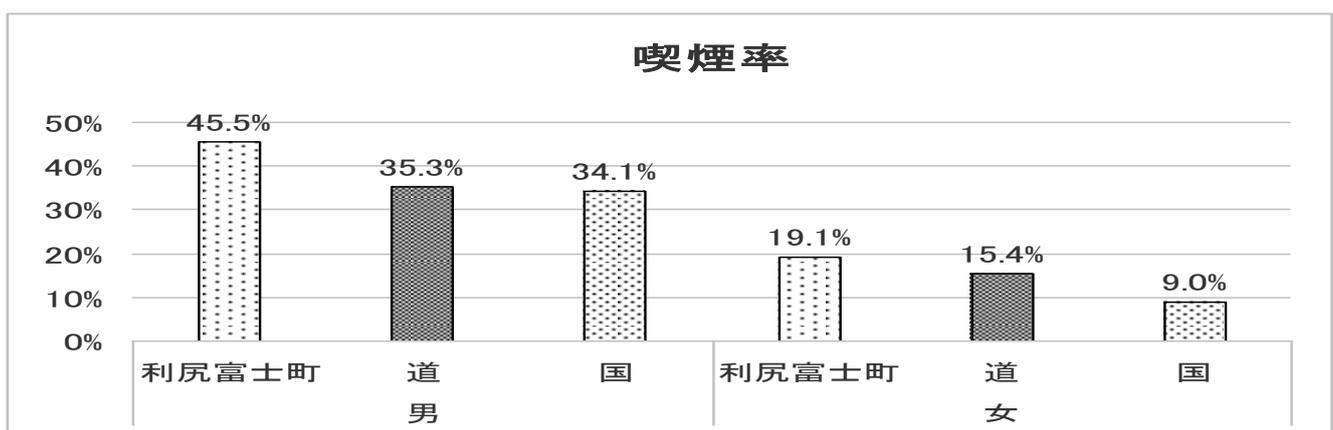


(H25 高齢者実態調査)

平成 25 年度に要介護者を除く、65 歳以上を対象とした、高齢者実態調査において、身体的・精神的・社会的な機能低下の状況を調査しました。その結果、「運動器の機能低下」が平均で約 25% と最も高く、また、女性は男性の 2 倍高い状況です。次いで「うつ」が 22%、「認知機能の低下」が約 14% などとなっています。運動器の機能が低下すると、歩行等身体的な活動の制限から社会とのつながりが希薄になり、気分の落ち込み、閉じこもり、さらに認知機能の低下など「生活の質」が急激に低下していきます。また、要介護者の軽度認定の原因疾患として「関節症」が最も多いことから、運動器の機能低下を予防することは、高齢者の健康維持や介護予防上からも重要な課題です。

(3) 喫煙

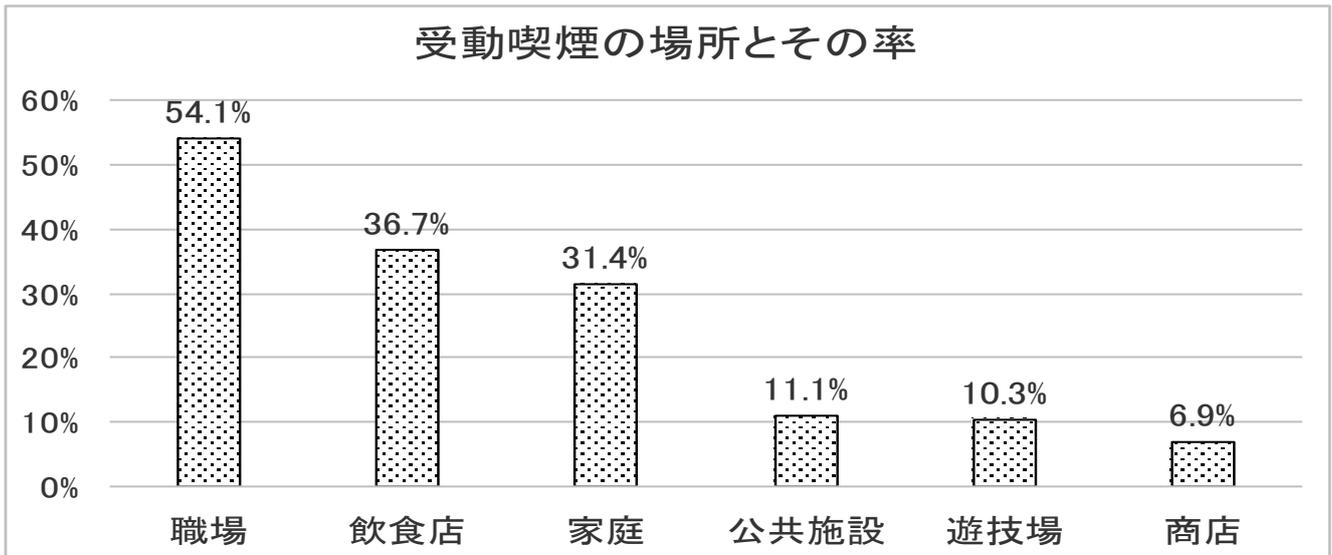
①喫煙率の状況



(第 2 次利尻富士町健康づくり計画アンケート調査)

受動喫煙の機会で「毎日」または「時々」と回答した結果から、受動喫煙の場として最も多いのは職場で約 4 割を占めています。次いで飲食店、家庭などの順となっています。本町は国に比べて受動喫煙を受ける割合が高く、町全体の禁煙分煙の体制づくりが進んでいない状況にあります。

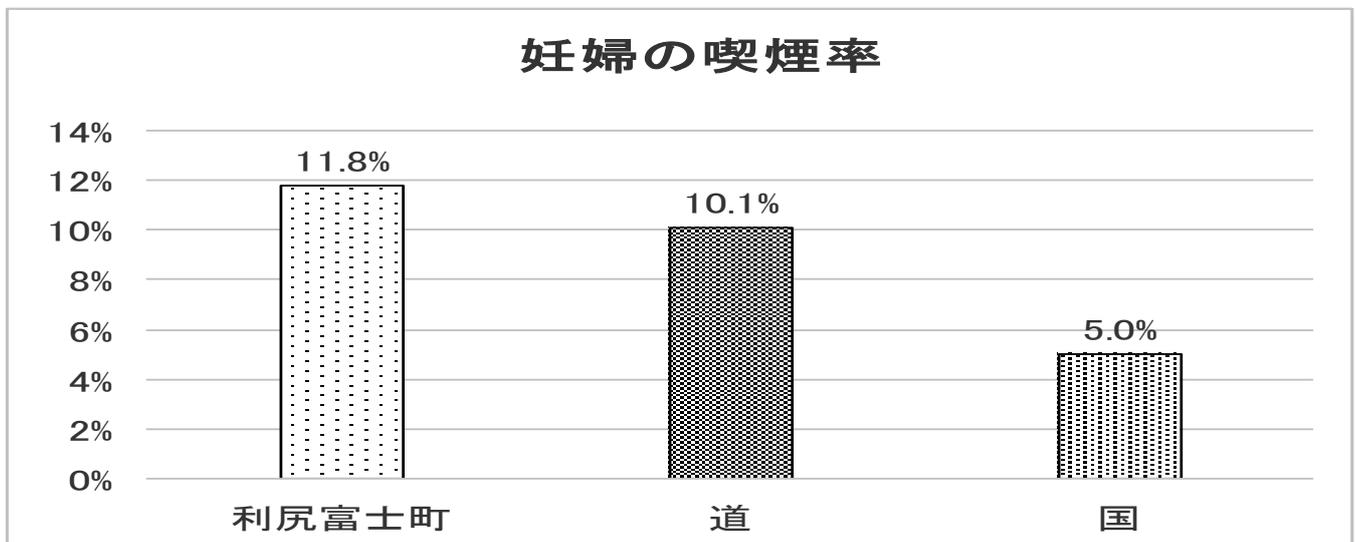
②受動喫煙



(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート調査)

受動喫煙の機会が毎日または時々と答えたアンケート結果から、受動喫煙の場として約4割を占めているのが職場で、次に多いのが飲食店、家庭となっています。本町は国に比べ受動喫煙を受ける割合が高く、町全体の禁煙・分煙の体制が整っていないことが考えられます。

③ 妊婦の喫煙状況

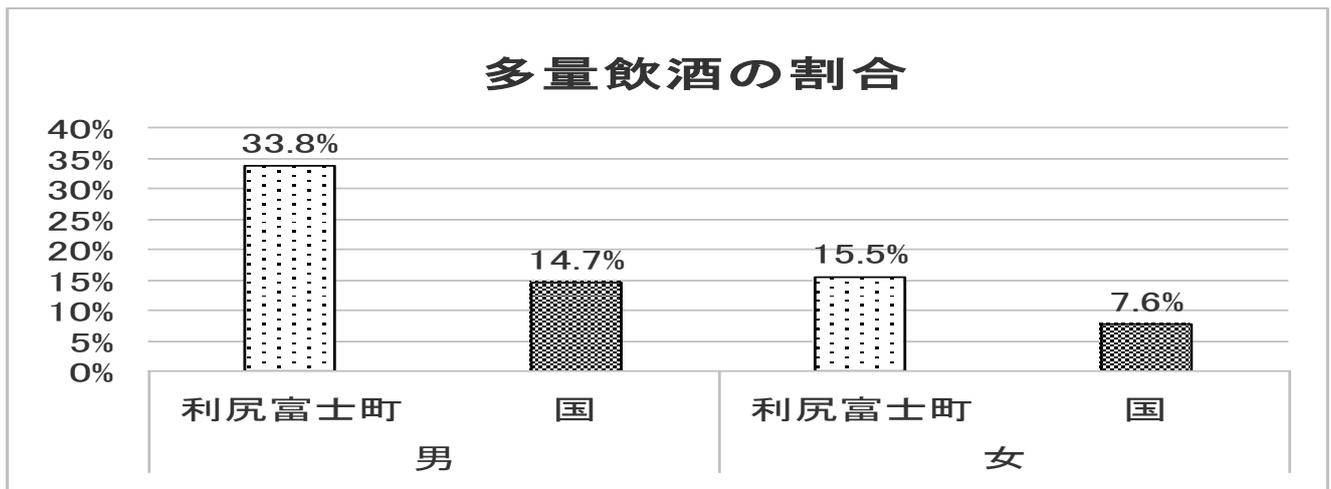


(H25 母子保健報告システム)

本町は妊婦の喫煙率も国や北海道に比べ高い状況にあります。妊娠中の喫煙は、妊娠合併症(自然流産、早産、子宮外妊娠など)を引き起こし、低体重児や出生後の乳幼児突然死症候群のリスクを高める要因と考えられていることから、妊娠中に喫煙をしないための取り組みが必要です。

(4) 飲 酒

①多量飲酒者（生活習慣病のリスクを高める飲酒）の状況

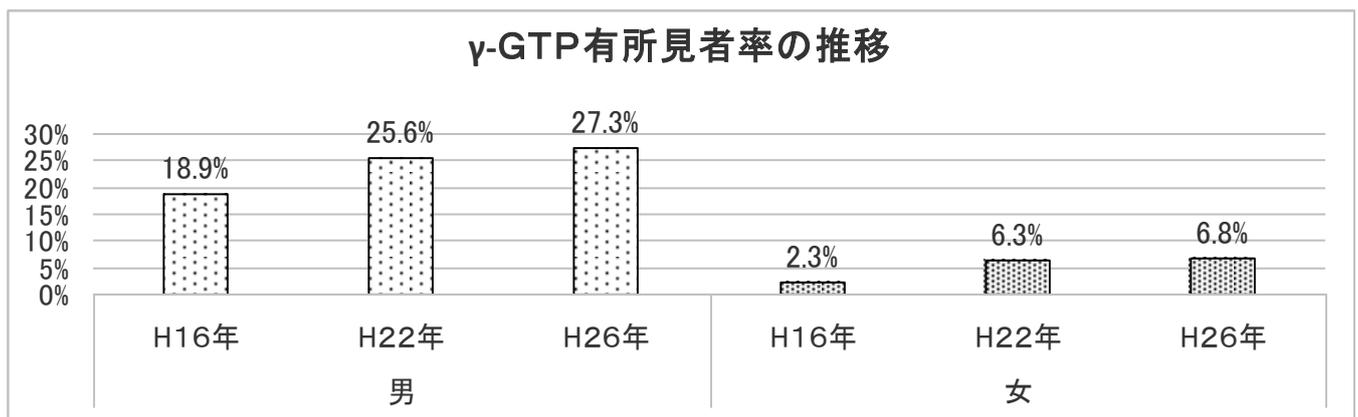


(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート調査、H24 国民健康・栄養調査)

アンケート調査において、1回5合以上、週5回4~5合、毎日3合以上4合未満のいずれかに該当した場合を多量飲酒と定義しました。一方、国（国民健康・栄養調査）では、生活習慣病のリスクを高める飲酒（多量飲酒）として、1日当たりの順アルコール摂取量を男性で40g以上、女性で20g以上としており、この数値と比較しています。

本町の多量飲酒者の割合は、男女ともに国調査の2倍程度高い状況にあります。多量飲酒が常態化することにより、肝障害、膵炎、脂質異常症、高尿酸血症、食道がんなど様々な生活習慣病のハイリスク者となる他、習慣化するとアルコール依存症の発病が危惧されます。また、妊娠中に飲酒は胎児アルコール症候群を引き起こす可能性があることから、妊娠中には喫煙と同様にゼロにする取り組みが必要です。

②γ-GTP有所見の状況

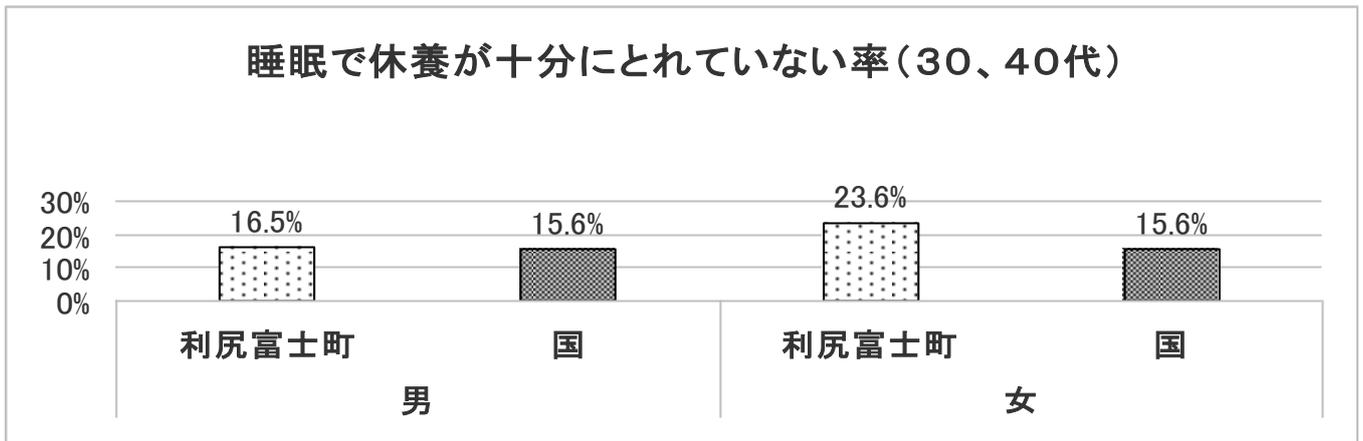


(H26 すこやか健診健診結果)

γ-GTPは、健康診査でアルコール性肝機能障害の診断に用いられますが、正常範囲を超えて有所見者になった割合は、男性は女性の4、5倍高い状況にあり、また、男女とも年々増加する傾向がみられます。これらの数値の推移は、多量飲酒者の割合も増えていることを予測させることから、全年代を通じた適正な飲酒の取り組みが必要です。

(5) こころの健康・休養

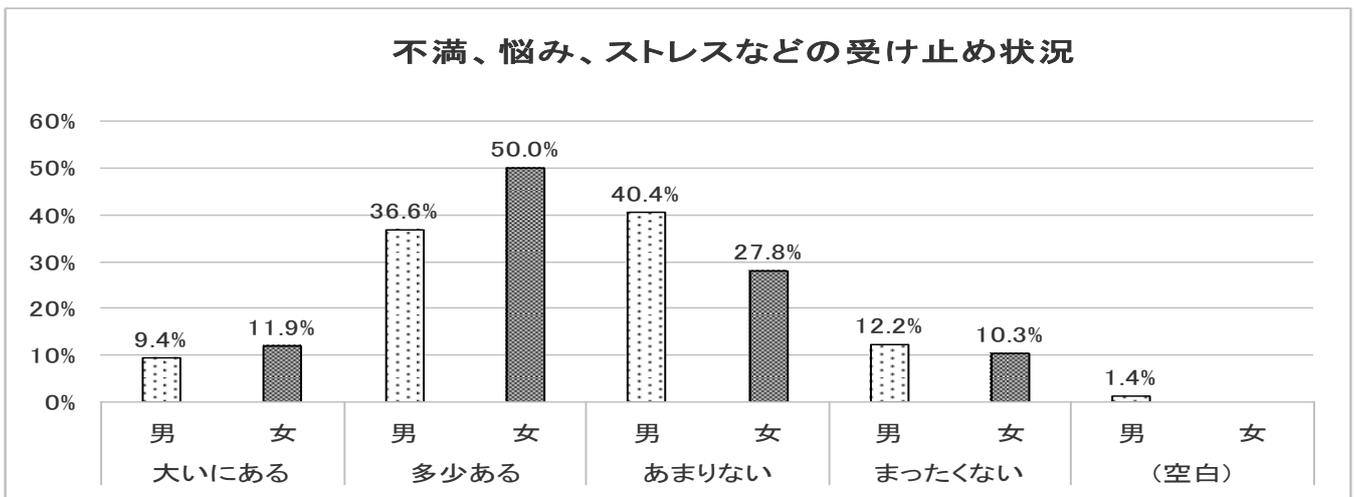
①睡眠の状況



(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート)

睡眠で休養が十分取れていない人の割合は総計で見ると国より低い状況で年代・性別では特に40代女性が国に比べても高く(40代女性:町28.6%、国22.7%)、30代、40代は男女ともに他の年代に比べ高い傾向にあります。

②不満、悩み、ストレスの状況

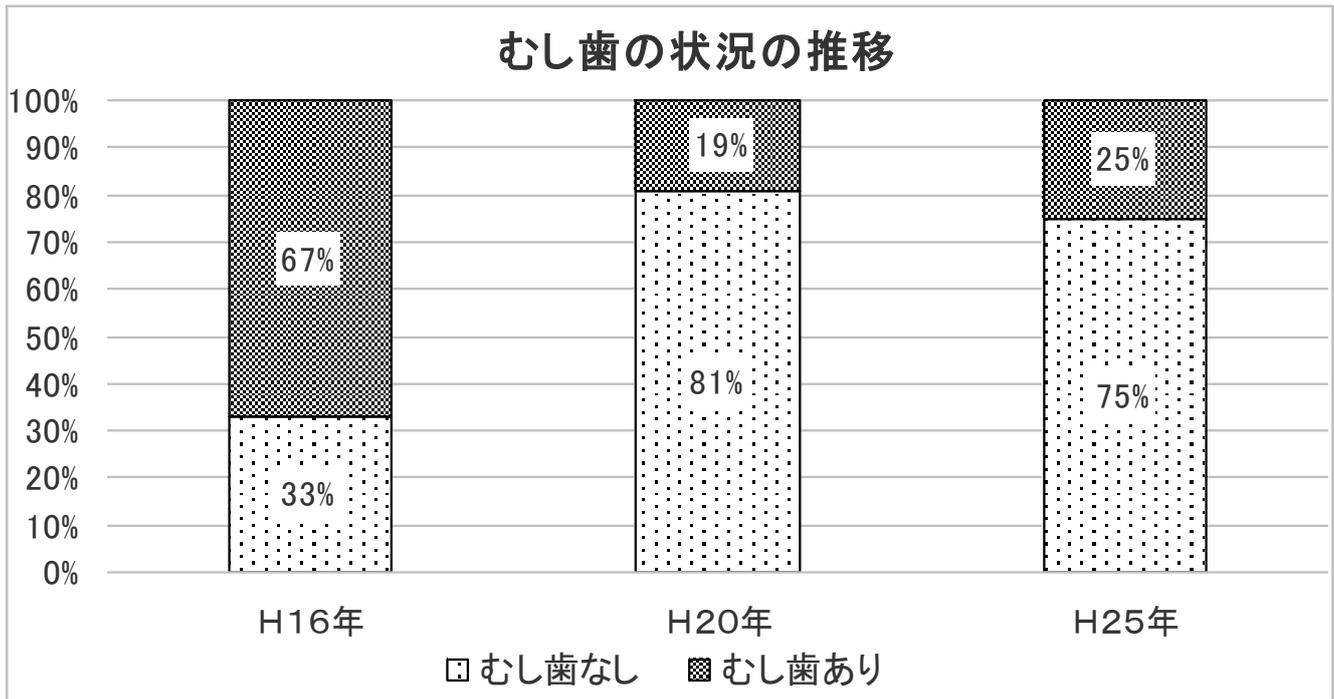


(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート)

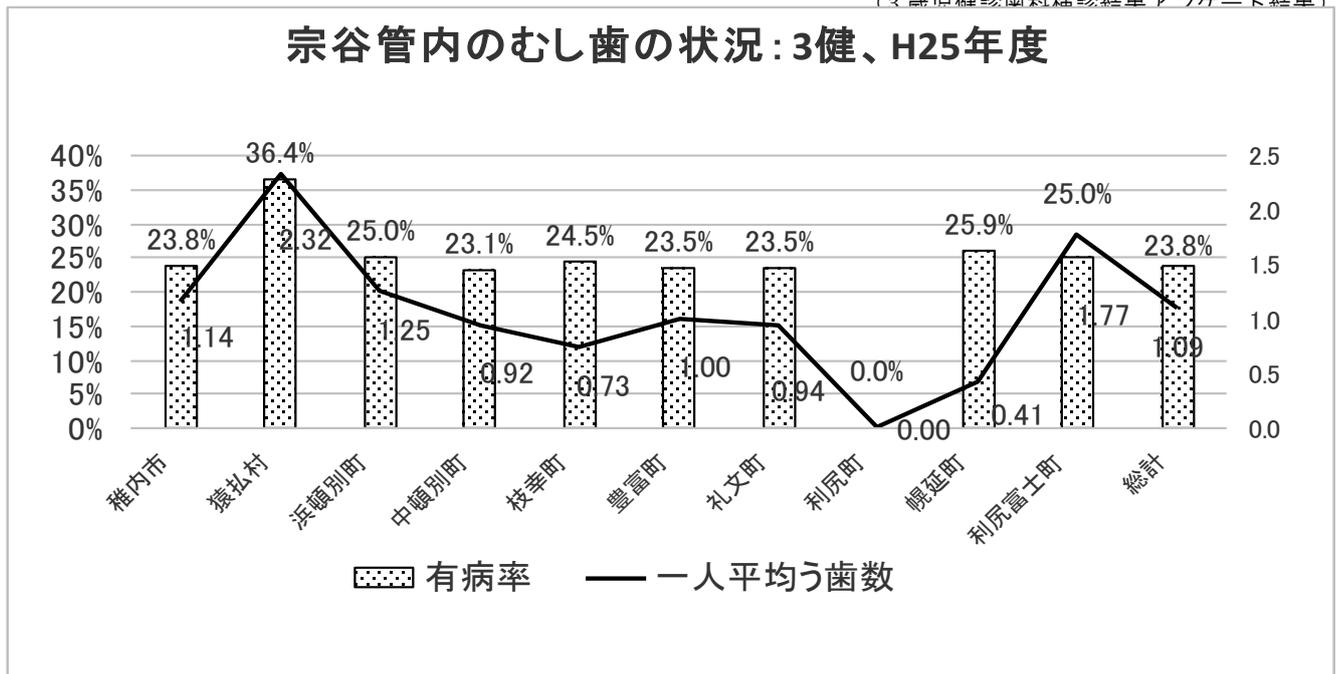
不満、悩み、ストレスが大いにあるいは多少あると回答したのは、男性で46%、女性で約62%で女性でかなり高くなっています。また、30代、40代での率が高く、睡眠同様、この年代に向けた取り組みが必要です。

(6) 歯・口腔の健康

① 3歳児健診のむし歯の状況



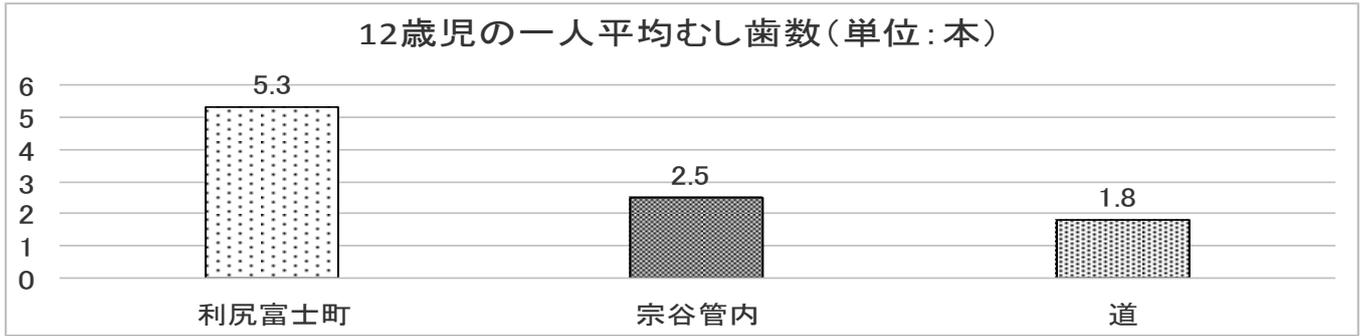
(3歳児健診歯科検診結果アンケート結果)



(3歳児健診歯科検診結果アンケート結果)

本町の3歳児健診のむし歯有病率は10年前の67%から25%と大きく減少していますが、H25年度の状況をみると、1人平均のむし歯数は、依然として管内市町村の中では高い状況にあり、更なる減少に向けた取り組みが必要です。

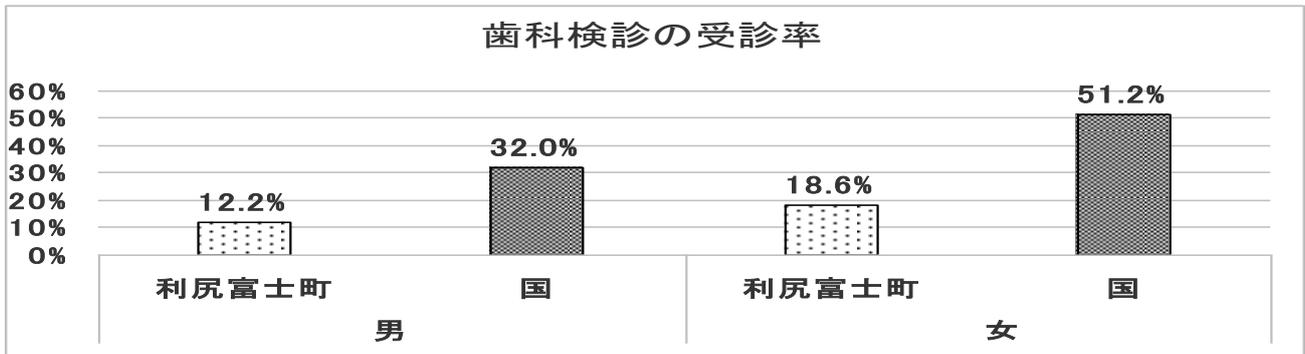
②12 歳児のむし歯の状況



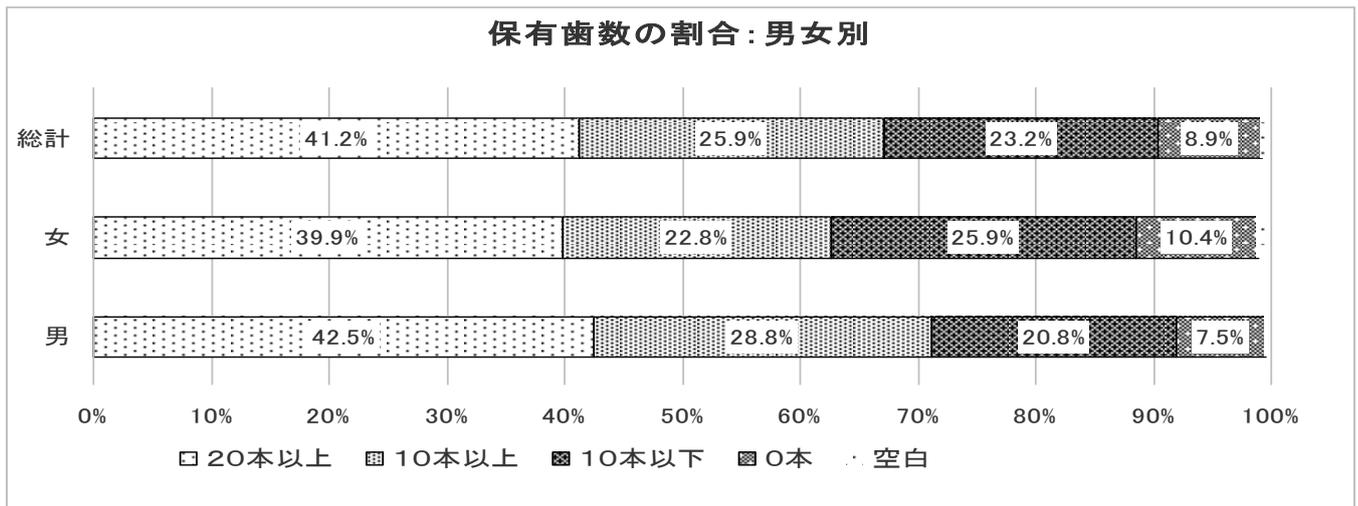
(H26 小学校歯科検診結果より)

12歳児の一人平均のむし歯数は、5.3本であり、宗谷管内の約2倍、北海道の約3倍程高い状況にあり、永久歯のむし歯減少に向けた取り組みが必要です。

③成人の歯の状況



(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート)



(第2次利尻富士町健康づくり計画アンケート)

成人の定期歯科検診受診率は、男女ともに2割以下で、国よりも男女とも約1/3程度とかなり低い状況にあります。また、歯の保有本数の回答では、何でも食べられるとされる20本以上の歯を保有している割合は男女とも約4割の状況です。また、女性では10本以下の割合が36%と高い状況にあることから、歯喪失防止に向けた取り組みが必要です。

第3章 健康づくりの基本理念と目標

1 基本理念

「生涯を通じてともに支えあい、すこやかに生きよう」

～健康寿命をのばし、自分らしくはつらつとした暮らしをめざして～

利尻富士町では新しいまちづくりを推進していくため、「利尻富士町新まちづくり総合計画」を策定し、将来像を「ふるさとの元気と輝きをもとめて」と定め、その実現するために「温もりと思いやりのある保健福祉のまち」を基本目標のひとつとし、その実現のための、重点的なプロジェクトの一つとして「健康で人にやさしいまち推進プロジェクト」を挙げ、保健、医療、福祉の連携のもとに子供たちがすこやかに育ち、すべての町民が健康に生活でき、安心して暮らせるまちづくりを推進してきました。

「利尻富士町健康づくり計画21（第2次）」は「利尻富士町新まちづくり総合計画」の基本理念を基に、町民、地域、行政・関係機関等が一体となり、生涯を通じて生活習慣病の発症・重症化を予防し、健康寿命の延伸を図ることをめざした計画です。すべての町民が生涯にわたり、共に支え合い健やかに、自分らしくはつらつと暮らせるまちづくりをめざすことを基本理念と定め、健康づくり推進していきます。

2 基本方針と健康分野ごとの目標設定

「利尻富士町健康づくり計画21（第1次）」のめざす基本的な考え方を継承しつつ、国の「健康日本21（第2次）」における新たな方向性を加えた基本方針及び健康分野ごとの目標を設定します。

〈基本方針〉

① 生活習慣病の発症予防と重症化抑制

町民の健康課題に基づいた生活習慣の改善を重視し、発症予防に繋がる積極的な健康づくりと、症状の進行や合併症の発症を防ぐ重症化抑制を推進します。

② 健康づくりのための社会環境の整備

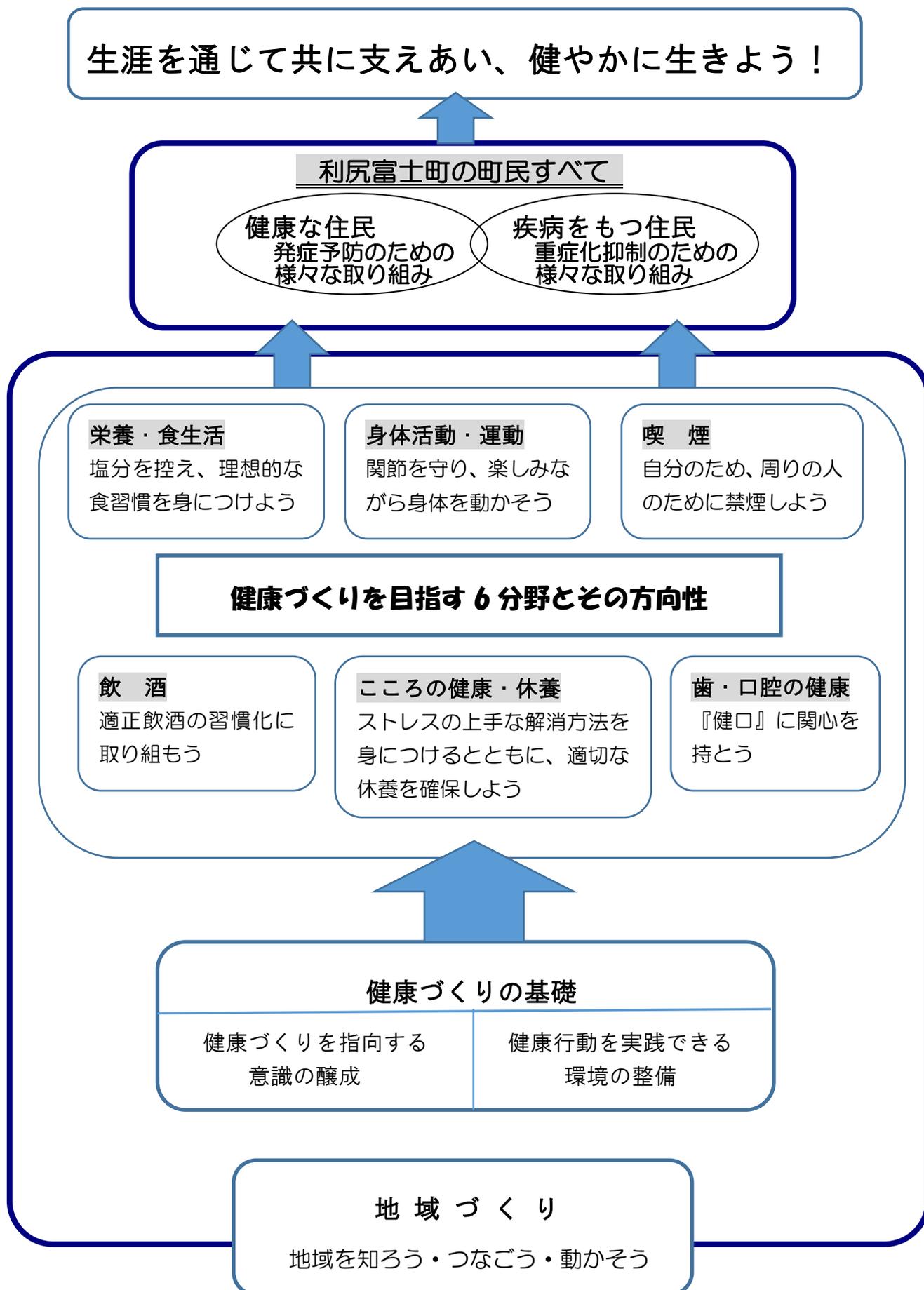
個人の健康は家庭、学校、職場、地域等の社会環境の影響を受けることから健康づくりを推進していくために、これらの環境を整備していくことが大切です。町民一人一人が健康に関心を持ち、地域に生活する町民みんなで健康づくりに取り組めるよう社会環境を整えます。

〈健康分野ごとの目標設定〉

生涯を通じて心身ともにすこやかに過ごすためには、死因の半数以上を占める生活習慣病を未然に防ぐ健康づくりが重要です。このため健康づくりを6つの分野（①栄養・食生活、②身体活動・運動、③喫煙、④飲酒、⑤こころの健康・休養、⑥歯・口腔の健康）に分類し、町民、地域、行政・関係機関が一体となって生活習慣病の発症予防と重症化抑制及び社会環境の整備に主体的取り組むための活動目標を各分野ごとに定めます。

3 計画の体系

《 図 利尻富士町健康づくり計画 21（第2次）体系図 》



第4章 健康分野ごとの取り組み

1 健康づくり

(1) 栄養・食生活

～塩分を控え、理想的な食習慣を身につけよう～

【活動目標】

◆適切な食習慣に関心を持ち、実行しましょう。

【町民の取り組み】

取り組み内容

- ・早寝、早起きをし、朝ごはんを食べる習慣を作ります。
- ・肥満予防のために、よく噛んで食べます。
- ・栄養・食生活について学習し、食習慣を見直します。
- ・野菜の必要性を知り、野菜を使った料理を1日に5皿以上食べます。
- ・食物繊維の多い野菜から先に食べ、満腹感を得ます。
- ・漬け物を食べる時は、1日1皿以下にします。
- ・麺類の汁は、半分以上残します。
- ・適正体重の維持、急激な体重の増減に注意し、毎日体重測定を行います。
- ・主食、主菜、副菜などのバランスの良い食事の組み合わせ方を知ります。

【地域における取り組み】

取り組み内容

- ・飲食店等では、塩分表示やカロリー表示などの栄養成分表示の普及を図ります。
- ・商店では、小分け販売を実施します。

【行政・関係機関の取り組み】

取り組み内容	実施主体
・栄養や食生活に関する正しい知識・情報を提供します。	町、保健所
・各種料理教室などを開催し、栄養・食生活に関心をもってもらうためのきっかけづくりや減塩、野菜の摂り方などの情報提供を行い、バランスのよい食生活づくりを支援します。	食生活改善協議会
・栄養・食生活の改善に取り組むための具体的な方法を知り、身につけるための機会・場を提供します。	町

・幼児、児童、生徒を対象にした食育を実施します。	町、学校給食組合、学校、食生活改善協議会、教育委員会、保育所
・特定健診後の事後指導を実施し、栄養・食生活に関する正しい知識を提供します。	町
・各飲食店等において、塩分表示やカロリー表示などの栄養成分表示を推奨し働きかけます。	町、保健所、商工会、各飲食店
・食材を一人でも無駄なく使えるように、各商店に小分け販売を推奨し働きかけます。	町、商工会、各商店
・食生活改善協議会の育成や活動の支援を行います。	町
・妊産婦・乳幼児期からより良い食習慣が身につくよう、健康教育や健診等を通して知識の普及を図ります。	町

【評価指標】

項目	現状値	目標値 (H36年)	備考
朝食の欠食率 *朝食を「食べない」、「週4~5日食べない」を回答したもの。	30歳代以下女性 41.5% 40歳代以下男性 38.7%	30歳代以下女性 37.5% 40歳代以下男性 32.0%	H26健康づくり アンケート
1日あたりの野菜摂取量 *野菜350gの摂取量が「同量・それ以上」「半分以上」と回答したもの。	男性 41.3% 女性 54.6%	男性 50.0% 女性 65.0%	H26健康づくり アンケート
1日あたりの推定塩分摂取量 *各推定塩分摂取量を計算。	男性 12.3g 女性 10.9g	男性 10.0g 女性 8.0g	推定塩分摂取量 調査より
肥満者の割合 (BMI25以上)	30歳代以下男性 60.0% 40~60歳代女性 34.4%	30歳代以下男性 57.0% 40~60歳代女性 31.0%	H26春のすこやか 健診結果より
高血圧症有病者の割合 *Ⅰ度高血圧症以上	全年齢 男性 31.5% 女性 11.6% 30歳代以下 男性 13.5% 女性 4.9%	全年齢 男性 15.5% 女性 5.6% 30歳代以下 男性 6.5% 女性 2.5%	H26春のすこやか 健診結果より

LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合	全年齢 男性 11.5% 女性 11.6% 30 歳代以下 男性 15.0% 女性 2.4%	全年齢 男性 9.0% 女性 8.5% 30 歳代以下 男性 12.0% 女性 0.0%	H26 春のすこやか 健診結果より
血糖コントロール不良者の割合 *HbA1c が NGSP 値 8.4% 以上の割合	1.4%	1.2%	H26 春のすこやか 健診結果より
ヘルシーレストランの数	4 件	増加	栄養成分表示の店事業 登録状況 (平成 22 年 3 月 31 日現在)

健康コラム～ つけもの

私たちの毎日の食卓に並ぶことの多い漬物。漬物は使用する食材や、何で漬け込むかによって塩分の量が異なりますが、保存性を高めるため意外と多くの塩分が含まれています。

塩分摂取量の基準は、男性 9 g 未満・女性 7.5 g 未満とされています。

適度な量と頻度を知り、おいしさと健康の両方を手に入れましょう！

つけものの塩分量

品名	目安量	重量	食塩相当量
梅干し	中 1 個	13g	2.9 g
白菜塩漬	小皿 1	30g	0.7 g
きゅうりぬか漬	5 切れ	30g	1.6 g
だいこんべったら漬	3 切れ	30g	0.9 g
だいこんぬか漬	3 切れ	30g	1.1 g

健康コラム～ 野菜の摂取目安量

野菜は、ビタミンやカリウム・カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富で低カロリーです。

- ・ビタミン：身体の酸化(さびつき)を抑えます。
- ・ミネラル：骨を丈夫にしたり、高血圧や糖尿病、貧血を防ぎます。
- ・食物繊維：食事の糖や脂質の吸収を遅らせ、脂質異常や糖尿病、便秘を防ぎます。

野菜の一日量の目安は 350 g です！

生野菜だと、両手 3 杯分
加熱した野菜だと、片手 3 杯と半分

これで 100 g ! (野菜 100 g 当たりの目安量)

緑黄色野菜		淡色野菜	
ほうれん草	1/2 束	きゅうり	1 本
ピーマン	小 5 個	なす	中 1 個
かぼちゃ(西洋)	1/10 個	レタス	小 1/2 個
トマト	小 1 個	もやし	1/2 袋
にんじん	小 1 本	たまねぎ	中 1/2 個



加熱した野菜では、
片手 1 杯が約 100 g と
覚えよう。

(2) 身体活動・運動

～関節を守り、楽しみながら身体を動かそう～

【活動目標】

- ◆運動習慣を持ちましょう。
- ◆高齢になっても関節の問題を抱えることなく、動ける身体作りをしましょう。

【町民の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none">・普段から意識して身体を動かすようにします。・自分にあった運動方法を見つけます。・膝や腰の負担を軽減する方法について学びます。・利尻富士町健康体操を毎日行います。・運動を楽しく継続するために、仲間づくりに努めます。

【地域における取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none">・地域団体の活動計画に、身体を動かす機会を盛り込みます。・スポーツ活動団体等は、運動不足の解消や仲間づくりなどに向けて活動を進めます。・利尻富士RIPS等が行う教室、スポーツ活動に地域で誘い合って積極的に参加し、身体を動かすことを習慣化します。・利尻富士町健康体操を、地域で協力しながら推進します。

【行政・関係機関の取り組み】

取り組み内容	実施主体
<ul style="list-style-type: none">・運動に関する健康教育を通じて、身体を動かすことやスポーツに関心を持ってもらうための、きっかけづくりを進めます。	町・RIPS 体育協会
<ul style="list-style-type: none">・健康知識の普及、情報提供などで、身体を動かすことに取り組む機会・場を提供します。	町・RIPS 体育協会
<ul style="list-style-type: none">・運動施設の整備、充実、利便性の向上を図ります。	町
<ul style="list-style-type: none">・地域で運動を推し広げていくために、リーダーとなる運動指導者を育成します。	町
<ul style="list-style-type: none">・介護予防の取り組みを通じて、高齢者の地域における運動の自主活動を支援します。	町
<ul style="list-style-type: none">・IP告知端末機を活用して、1日3回利尻富士町健康体操を放送します。	町
<ul style="list-style-type: none">・骨粗しょう症検診の受診勧奨、事後指導の充実を図ります。	町

【評価指標】

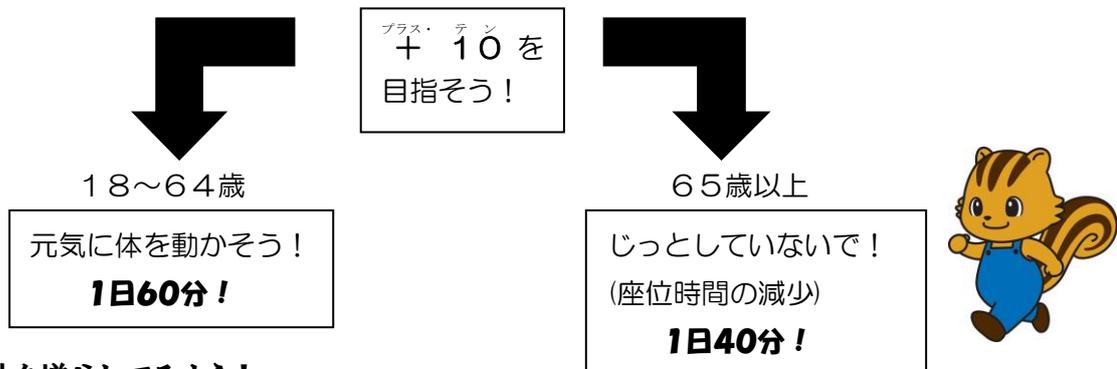
項目	現状値	目標値 (H36年)	備考
運動習慣のある人の割合 * <u>仕事以外</u> に汗のかくような運動を1日30分以上、週2回以上している人	男性 23.0% 女性 21.1%	男性 30.0% 女性 30.0%	H26 健康づくりアンケート
家事を除いた歩く時間 * 30分未満と答える人の割合	男性 49.3% 女性 55.7%	男性 40.0% 女性 45.0%	H26 健康づくりアンケート
運動器機能に問題がある人の割合 * 基本チェックリストで運動関連質問項目5問中3問以上に該当すると答えた方の割合	男性 15.2% 女性 31.3%	男性 12.0% 女性 22.0%	H25 高齢者実態調査集計 (65歳以上・介護認定者を除く)
骨粗しょう症検診の受診率	40歳～74歳の女性 10.5%	40歳～74歳の女性 25.0%	H26 春・秋の集団検診時の受診率
要支援・要介護認定率 (65歳以上)	19.3%	18.6%	介護保険事業状況報告(H25.3月)

健康コラム～+10(プラス・テン)から始めよう！

今より体を10分多く動かすだけで、健康寿命を延ばすことができます。

健康寿命とは…

日常的に介護に頼ることなく心身ともに健康で暮らすことのできる期間のことをいいます。



◆生活活動を増やしてみよう！

運動する時間がなかなか取れないという方も生活活動(仕事や家事など日々の生活で行われる活動)を増やすことでエネルギー消費量を増やすことができます。

《生活活動を増やすヒント》

- ・車を自転車に換える
- ・自転車を徒歩に換える
- ・家事も立派な運動
- ・階段を使う

(3) 喫煙

～自分のため、周りの人のために禁煙しよう～

【活動目標】

- ◆タバコを吸わないようにしましょう。
- ◆タバコの煙を感じることもない環境を作りましょう。

【町民の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙による健康への害についての知識を高めます。 ・自分の健康のため、子どもや、周囲の人の健康のため禁煙、分煙に取り組みます。

【地域の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の害や受動喫煙防止のため、情報提供と啓発を図ります。 ・職場、飲食店での禁煙、分煙に取り組みます。

【行政・関係機関の取り組み】

取り組み内容	実施主体
・ポスターやパンフレットなどの媒体を使用して、喫煙の害について啓発します	町、学校、PTA
・保健師による、妊産婦とその家族への禁煙指導を実施します。	町
・公共施設における禁煙化をすすめます。	町
・禁煙希望者に対する禁煙外来の紹介や相談を受付けます。	町

【評価指標】

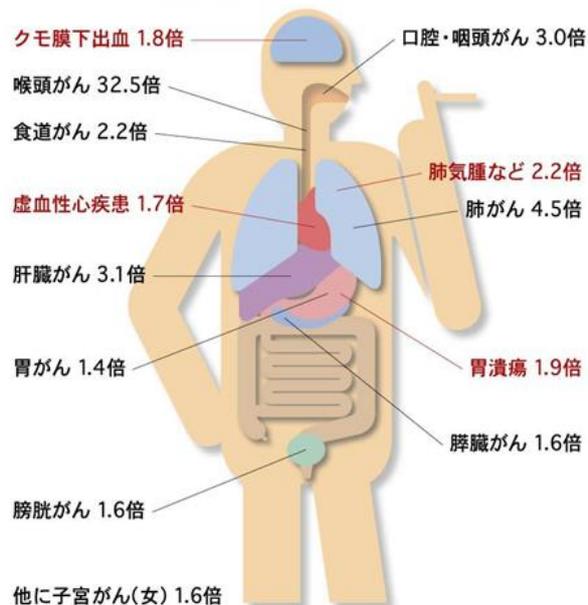
項目	現状値		目標値 (H36年)		備考
喫煙者の割合	男性	45.5%	男性	30.2%	H26 健康づくり アンケート
	女性	19.1%	女性	15.5%	
妊婦とパートナーの喫煙	妊婦	11.8%	妊婦	0.0%	H25 母子保健 システム
	パートナー	64.7%	パートナー	20.0%	
職場、飲食店、家庭での受動喫煙の機会 *副流煙を「毎日」、「ときどき」受ける割合	職場	54.1%	職場	20.0%	H26 健康づくり アンケート
	飲食店	36.6%	飲食店	15.0%	
	家庭	31.4%	家庭	10.0%	
公共施設*1の禁煙、分煙化	○施設/29 施設中		○施設/29 施設中		調査中

*1

利尻富士町役場庁舎、役場公用車、鬼脇支所、総合保健福祉センター、鬼脇公民館、利尻空港、総合交流促進施設りびら、鷺泊診療所、特別養護老人ホーム「秀峰園」、利尻島老人保健施設、デイサービスセンター、北のしーま、鬼脇歯科診療所、利尻郡学校給食センター、消防利尻富士支所、鷺泊保育所、鷺泊小学校、鷺泊中学校、鬼脇保育所、利尻小学校、鬼脇中学校、総合体育館、利尻富士温泉保養施設・湯泳館、鬼脇旭ヶ丘プール、翔武館（武道場）、福祉の家、老人クラブ、フェリーターミナル、鬼脇診療所

健康コラム～ 禁煙チャレンジ！

非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



禁煙してみよう！

1. 禁煙宣言をする！
2. まずは24時間我慢をする！
3. 禁断症状には水とガムで対処！

3日間我慢できたら・・・

1. タバコの煙がある場所は避ける
2. 「1本くらいは・・・」と思わない
3. 趣味や運動でストレス解消！

(4) 飲 酒

～適正飲酒の習慣化に取り組もう～

【活動目標】

- ◆適正飲酒を知り、休肝日を作りましょう。
- ◆アルコールが及ぼす害を知り、多量飲酒^{*1}をしないようにしましょう。
 - *1 多量飲酒とは、1回5合以上、または週5回4～5合未満、または毎日3合以上4合未満の飲酒をする者。

【町民の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none">・週2回以上の休肝日をつくり、肝臓を元気に維持します。・適正飲酒の重要性を知り、多量飲酒にならないよう心がけます。・周りの人に飲酒を強要しないよう心がけます。・年1回は健診を受診し、肝臓の機能を確認し、健康維持に努めます。

【地域の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none">・地域において適正飲酒の理解が深まるように行政や関係機関の研修会等への町民の参加勧奨や啓発活動に協力します。・地域の会合・イベントなどでも飲酒の強要、多量飲酒にならないよう配慮します。

【行政・関係機関の取り組み】

取り組み内容	実施主体
<ul style="list-style-type: none">・適正飲酒、アルコール性肝障害、アルコール依存症等について普及・啓発します。	町
<ul style="list-style-type: none">・アルコール関連問題について相談体制や医療について周知・啓発します。	町・保健所 医療機関
<ul style="list-style-type: none">・妊婦へのアルコールの正しい知識を啓発します。	町・医療機関
<ul style="list-style-type: none">・未成年者の飲酒防止教育と環境づくりに努めます。	町・商工会 各学校・PTA

【評価指標】

項目	現状値	目標値 (H36年)	備考
毎日飲酒している人の割合 *毎日、飲酒習慣がある者の性別割合	男性 28.6% 女性 16.3%	男性 27.4% 女性 15.1%	H26 春のすこやか 健診問診票より
多量飲酒の割合 *多量飲酒者 ①1回5合以上 ②週5回4~5合未満 ③毎日3合以上4合未満のいずれかに回答した者の割合	男性 33.8% 女性 15.5%	男性 31.0% 女性 14.1%	H26 健康づくり アンケート
γ-GTPの有所見者の割合 *γ-GTP有所見者の割合	男性 27.3% 女性 6.8%	男性 25.0% 女性 5.0%	H26 春のすこやか 健診結果より
妊婦の飲酒率 *妊娠届受理時の妊婦の飲酒率	0.0%	0.0%	H25 母子保健報告 システム

健康コラム～ 適正飲酒とは

適量には個人差がありますが概ね、純アルコール量にして約20～40g程度といわれています。

■ 酒類別の1単位

1単位とは、純アルコールに換算して約20～25gのお酒のこと

ビール(アルコール度数5度)		中びん1本(500ml)
日本酒(アルコール度数15度)		1合(180ml)
焼酎(アルコール度数25度)		0.6合(約110ml)
ウイスキー(アルコール度数43度)		ダブル1杯(60ml)
ワイン(アルコール度数14度)		1/4本(約180ml)
缶チューハイ(アルコール度数5度)		1.5缶(約520ml)

(5) こころの健康・休養

～ストレスの解消方法を身につけ適切な休養を確保しよう～

【活動目標】

- ◆ストレスの解消法を持ち、悩みがある時には誰かに相談しましょう。
- ◆閉じこもりやうつ病（傾向）の予防のために、地域のつながりを強めよう。

【町民の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活習慣を心がけます。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。 ・悩みを家族や友人など身近な人や相談機関に早めに相談します。 ・身近に悩んでいる人や問題を抱えている人がいた時には、声をかけたり話を聞きます。 ・近隣、地域とのつながりを持つよう努めます。

【地域の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none"> ・地域においてメンタルヘルスの理解が深まるように行政や関係機関の研修会等への町民の参加勧奨や啓発活動に協力します。 ・高齢者世帯や独居世帯などに対し、近所で声をかけあうなど、地域で見守りをします。 ・日ごろから声を掛け合う中で、身近な人の心の変調に気づいたら、状況により専門機関に相談できるように支援する。

【行政・関係機関の取り組み】

取り組み内容	実施主体
・睡眠・休養の大切さについて啓発します。	町
・うつ病などのメンタルヘルスについての理解を高めるため、地域、学校、職場等で普及・啓発を行います。	町・保健所・各学校
・相談できる専門機関などを周知し、安心して相談、受診できるよう支援します。	町・保健所・民生委員
・ストレス解消のための知識とその解消法について、その知識と機会を提供します。	町・保健所
・心の健康相談を実施し、心の問題の解消を支援します。	町・保健所・医療機関
・高齢者世帯・独居者等の見守り・支援体制を充実させます。	町・民生委員 福祉推進委員

【評価指標】

項目	現状値	目標値 (H36年)	備考
睡眠による休息が十分にとれていない人の割合 *睡眠が「あまり取れていない」「取れていない」と答えた人の割合	40歳代 男性 17.4% 女性 28.6%	40歳代 男性 14.0% 女性 23.0%	H26 健康づくりアンケート
ストレスがあるのに、相談・発散ができない人の割合 *不満・ストレスが大いにまたは多少あるのに相談も発散もできないでいる人の割合	26.0%	20.0%	H26 健康づくりアンケート
うつ傾向の高齢者の割合 *基本チェックリスト「うつ」に健康課題をもつ高齢者の割合	22.0%	20.0%以下	H25 高齢者実態調査 集計(65歳以上・介護認定者を除く)

健康コラム～ 3つの「R」でストレスに疲れた脳を活性化

ストレス対策のポイントはいかにうまくストレスと付き合うか、やり過ぎかということということが大切で、小さなストレスであっても、ため込むと脳や身体に悪影響を与えることがあります。

その日のうちに解消する工夫をすることや毎日上手にやり過ぎることが大切です。そのためのストレス解消法として3つの「R」が大切だと言われています。

≪ 3つの「R」を意識し、ストレス解消を！ ≫

●レスト (Rest・休養)

レストは脳と身体の休養のために良質な睡眠が重要になります。

●リラクゼーション (Relaxation・癒し)

リラクゼーションはアロマなどの香り、音楽、軽い運動も効果があります。

●レクリエーション (Recreation・活性化)

レクリエーションは脳の活動の歪みを取り除いてクリエイティブ（作り直し）することで、ぬり絵や楽器の演奏など手を動かして没頭できる作業があります。



(6) 歯と口腔の健康

～『健口』に関心を持とう～

【活動目標】

- ◆子どものむし歯を減らしましょう。
- ◆歯や歯茎を大切にしましょう。
- ◆定期的に歯科検診を受けましょう。

【町民の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの仕上げ磨きをするなどして、正しい歯磨きの習慣を身につけます。 ・毎年定期的に歯科検診を受診して口腔の機能を維持します。 ・口と歯の正しい知識を得るため、健康教育等へ参加をします。 ・歯を失っても受診や清潔習慣を続けていつまでも美味しく食べられるように努めます

【地域の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none"> ・お互いに声をかけあい、口腔への関心を高めます。

【行政・関係機関の取り組み】

取り組み内容	実施主体
<ul style="list-style-type: none"> ・歯周疾患や虫歯予防について普及啓発し、定期の歯科検診受診を勧奨します。 	町、医療機関
<ul style="list-style-type: none"> ・正しい知識と理解のために歯科健康教育等を行い、口腔機能への関心を高めます。 	町
<ul style="list-style-type: none"> ・顎の良好な発達を促すため栄養教室などで、よく噛むメニューを積極的に取り入れます。 	食生活改善協議会、学校給食組合
<ul style="list-style-type: none"> ・1歳～6歳児へのフッ素受診券配布をします。 	町
<ul style="list-style-type: none"> ・保育所、小・中学校による歯科検診を実施します。 	町、保育所、小学校、中学校、歯科診療所
<ul style="list-style-type: none"> ・保育所、小学校でのフッ素洗口を実施します 	町、保育所、小学校、歯科診療所
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期に発病しやすい歯周病を予防するため妊婦歯科受診券を配布します。 	町
<ul style="list-style-type: none"> ・食べること、飲み込みなどの口腔機能の維持や感染予防のため口腔ケアに取り組みます。 	町、歯科診療所

【評価指標】

項目	現状値	目標 (H36年)	備考
3歳児のう歯がない割合	75.0%	85.0%	H25 3歳児歯科検診 アンケート結果
12歳児のう歯がない割合	87.5%	80.0%以上	H26 小学校歯科検診結果
自分の歯を20本以上保持する割合	41.0%	50.0%	H26 健康づくりアンケート
定期歯科検診受診率	15.2%	22.6%	H26 健康づくりアンケート

健康コラム～ 歯を大切に！噛むことを大切に！！

乳幼児期



- ・ 乳歯が虫歯になると、生え変わった永久歯もまた虫歯になるといわれています。なので乳歯を虫歯にしないことも大切です。
- ・ 歯が生えてからは、歯ごたえのあるものを手づかみで食べることに挑戦することで、便秘の予防にもなります。

学童期



- ・ 永久歯が生えてくる時期なので、歯を大切にするためにも、よく噛む習慣、ていねいなブラッシングをする習慣を身につけましょう。
- ・ やわらかいお菓子だけでなく、グミなどのかたいものを噛むことは、顎の発達にもいいですし、脳の働きを活発にさせます。

青年期



- ・ 自分の歯がいつまでも健康であると思っははいけません。乱れた食習慣や、雑なブラッシングをしていると歯はどんどんとぼろぼろになってしまいます。今ある歯を失わないように、定期的に歯科検診を受診し、むし歯がある場合は早急に治療をしましょう。

老年期



- ・ 年齢を重ねるごとに、歯も噛む力も弱くなっていきます。一生おいしく食べるためにも、自分の歯がある場合は、その歯を大切にしよう心がけましょう。入れ歯を使用している場合は、入れ歯の正しいお手入れ方法を身につけましょう。

2 生活習慣病の重症化抑制

(1) 生活習慣病の現状と対策

利尻富士町の主要死因としてがんに次いで上位を占めているものが、心疾患と脳血管疾患です。これら循環器疾患の原因は、高血圧、高血糖、脂質異常や喫煙などによる動脈硬化であることから、予防にはこれらの危険因子を適切に管理することが必要です。自覚症状のないことが生活習慣病の恐ろしいところですが、特に漁業、観光業の最盛期である夏期間は、仕事が忙しく自分の健康状態は二の次になってしまいがちな傾向にあります。

平成25年5月の国保診療分をみると、高血圧性疾患の受診率は全道で122位の10.991%であるのに対し、一人当たりの医療費は同じく16位の2,316円、脳梗塞の受診率は54位の0.981%で、一人当たりの医療費は1位の3,834円となっています。このことは、発病後の病院受診の遅れ（状態が悪化してからの受診）や疾病コントロールがうまくできていないことをうかがわせます。

- ・ 早期発見のためのがん検診受診率の向上
- ・ 健康診査受診により身体の状態を正しく理解し、疾病段階に応じた予防の徹底
- ・ 精密検査対象者の受診の徹底
- ・ 定期的な医療受診での疾病コントロール
- ・ 慢性腎疾患予防のためのBUN、クレアチニン検査の特定健診同時実施

健康コラム～ 自宅で血圧を測ろう！

血圧はつねに変動しており、測定する環境によっても数値は変わります。自分の血圧の変動を良く知るためには、医療機関で測定するほか、家庭血圧計を用いた家庭での測定がすすめられます。

血圧測定のポイント

- ◆ できるだけ一定の時間に測定する。
朝の測定： 起床後1時間以内の排尿後、朝食前
夜の測定： 就寝直前
- ◆ 1～2分間の安静後に、測定する。
- ◆ 週に5日以上測定し、測定した結果を主治医に見せましょう。



(2) 健康管理

～自分の身体を知り、血管を守ろう～

【活動目標】

- ◆特定健診・がん検診を受けて、自分の身体の状態を知ろう。
- ◆健診結果を生活習慣に生かし、病気の発症・重症化を防ごう。
- ◆精密検査は必ず受けましょう。

【町民の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none">・毎年、特定健診・がん検診を受けます。・精密検査対象者となった時には、必ず受診します。・健診を受けて自分の身体の状態を知り、生活習慣予防・重症化予防のために生活習慣を見直します。

【地域の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none">・職場では、従業員が定期的に健診を受けられるように配慮します。・隣近所で誘い合って、健康づくり教室や特定保健指導に積極的に参加します。

【行政・関係機関の取り組み】

取り組み内容	実施主体
<ul style="list-style-type: none">・健診を受診しやすい体制作りに努めます。	町・医療機関
<ul style="list-style-type: none">・健診未受診者に積極的な受診勧奨を行います。	町
<ul style="list-style-type: none">・健康教育を通じて、健診受診の必要性を啓発するとともに、生活習慣の振り返り、改善を働きかけていきます。	町
<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病予防・重症化予防のための取り組みとして、保健指導を充実させます。	町
<ul style="list-style-type: none">・保健事業などの場において、がんやがん予防に関する正しい知識・情報を提供します。	町
<ul style="list-style-type: none">・がんに関する相談支援を行います。	町
<ul style="list-style-type: none">・病院との連携を図り、個別支援を強化します。	町

【評価指標】

項目	現状値	目標値 (H36年)	備考
特定健診受診率	29.8%	60.0%	国保法定報告 (H25)
がん検診受診率			地域保健・健康増進事業報告 (H25)
胃がん健診	6.7%	15.3%	
肺がん健診	59.3%	60.0%	
大腸がん検診	11.9%	21.5%	
乳がん検診	22.8%	44.0%	
子宮がん検診	22.1%	40.0%	
がん検診精密検査受診率			利尻富士町精密検査対象者台帳 (H25)
胃がん精密検査	50.0%	100.0%	
肺がん精密検査	76.7%	100.0%	
大腸がん精密検査	47.1%	100.0%	
乳がん精密検査	100.0%	100.0%	
子宮がん精密検査	100.0%	100.0%	
特定保健指導実施率	13.3%	60.0%	国保法定報告 (H25)
メタボリックシンドローム 該当者及び予備軍の割合	予備軍 8.1% 該当者 14.5%	予備軍 減少 該当者 減少	国保法定報告 (H25)

健康コラム～ メタボリックシンドロームの先にあるもの



内臓脂肪が過剰にたまると、生理活性物質という体内でさまざまな機能を調節する物質の分泌に異常が起きて、直接的に動脈硬化を進めます。動脈硬化が怖いのは、自覚症状がないまま進行し、心臓病や脳卒中など死に至る病気を発症させる危険が高まるからです。

3 健康分野別の数値目標

項目	現状値	目標値 (H36年)	備考	目標値の 設定の基準
朝食の欠食率 * 朝食「食べない」、「週 4.5 回食べない」を回答したものの。	30 歳代以下女性 41.5% 40 歳代以下男性 38.7%	30 歳代以下女性 37.5% 40 歳代以下男性 32.0%	H26 健康づくり アンケート	北海道
1 日あたりの野菜 摂取量 * 野菜 350g の摂取量が「同量・それ以上」「半分以上」と回答したものの。	男性 41.3% 女性 54.6%	男性 50.0% 女性 65.0%	H26 健康づくり アンケート	利尻富士町
1 日あたりの推定 塩分摂取量	男性 12.3g 女性 10.9g	男性 10.0g 女性 8.0g	推定塩分摂取量調 査より	北海道
肥満者の割合 (BMI25 以上)	30 歳代以下男性 61.0% 40～60 歳代女性 36.4%	30 歳代以下男性 57.0% 40～60 歳代女性 31.0%	H26 春のすこやか 健診結果より	国
高血圧症有病者の 割合 * I 度高血圧症以上	全年齢 男性 31.5% 女性 11.6% 30 歳代以下 男性 13.5% 女性 4.9%	全年齢 男性 15.5% 女性 5.6% 30 歳代以下 男性 6.5% 女性 2.5%	H26 春のすこやか 健診結果より	北海道
LDL コレステロー ル 160mg/dl 以 上の者の割合	全年齢 男性 11.5% 女性 11.6% 30 歳代以下 男性 15.0% 女性 2.4%	全年齢 男性 9.0% 女性 8.5% 30 歳代以下 男性 12.0% 女性 0.0%	H26 春のすこやか 健診結果より	北海道
血糖コントロール 不良者の割合 (HbA1c が NGSP 値 8.4%以上の割合)	1.4%	1.2%	H26 春のすこやか 健診結果より	国

項目	現状値	目標値 (H36年)	備考	目標値の 設定の基準
ヘルシーレストランの数	4件	増加	栄養成分表示の店 事業登録状況(平成 22年3月31日現在)	北海道
運動習慣のある人の割合 * <u>仕事以外</u> に汗のかくような運動を1日30分以上、週2回以上している人	男性 23.0% 女性 21.1%	男性 30.0% 女性 30.0%	H26 健康づくり アンケート	利尻富士町
家事を除いた歩く時間 * 30分未満と答える人の割合	男性 49.3% 女性 55.7%	男性 40.0% 女性 45.0%	H26 健康づくり アンケート	利尻富士町
運動器機能に問題がある人の割合 * 基本チェックリストで運動関連質問項目5問中3問以上に該当すると答えた方の割合	男性 15.2% 女性 31.3%	男性 12.0% 女性 22.0%	H25 高齢者実態 調査集計 (65歳以上・介護認定者を除く)	利尻富士町
骨粗しょう症検診の受診率	40歳～74歳の女性 10.5%	40歳～74歳の女性 25.0%	春・秋の集団検診時の受診率	利尻富士町
要支援・要介護認定率(65歳以上)	19.3%	18.6%	介護保険事業状況報告(H25.3月)	北海道
喫煙者の割合	男性 45.5% 女性 19.1%	男性 30.2% 女性 15.5%	H26 健康づくり アンケート	宗谷
妊婦とパートナーの喫煙	妊婦 11.8% パートナー 64.7%	妊婦 0.0% パートナー 20.0%	H25 母子保健システム	利尻富士町
職場、飲食店、家庭での受動喫煙の機会 * 副流煙を「毎日」、「ときどき」受ける割合	職場 54.1% 飲食店 36.6% 家庭 31.4%	職場 20.0% 飲食店 15.0% 家庭 10.0%	H26 健康づくり アンケート	利尻富士町 北海道 国
公共施設の禁煙、分煙化	○施設/29 施設中	○施設/29 施設中	聞き取り調査	利尻富士町

項目	現状値	目標値 (H36年)	備考	目標値の 設定の基準
毎日飲酒している 人の割合 *毎日、飲酒する 習慣がある者の性 別割合	男性 28.6% 女性 16.3%	男性 27.4% 女性 15.1%	H26春のすこやか 健診問診票より	国
多量飲酒の割合 *多量飲酒者 ① 1回5合以上 ② 週5回4~5合 未満 ③ 毎日3合以上 4合未満のい ずれかに回答 した者の割合	男性 33.8% 女性 15.5%	男性 31.0% 女性 14.1%	H26健康づくり アンケート	北海道
γ-GTPの有所見 者の割合 *γ-GTP有所見 者の割合	男性 27.3% 女性 6.8%	男性 25.0% 女性 5.0%	H26春のすこやか 健診結果より	利尻富士町
妊婦の飲酒率 *妊娠届受理時の 妊婦の飲酒率	0.0%	0.0%	H25母子保健報告 システム	北海道
睡眠による休息が 十分にとれていな い人の割合 *睡眠が「あまり 取れていない人」 と「取れていない 人」を合わせた割 合	40歳代 男性 17.4% 女性 28.6%	40歳代 男性 14.0% 女性 23.0%	H26健康づくり アンケート	国
ストレスがあるの に、相談・発散が できない人の割合 *不満・ストレス が大いにまたは多 少あるのに相談も 発散もできないで いる人の割合	26.0%	20.0%	H26健康づくり アンケート	利尻富士町

項 目	現 状 値	目 標 値 (H36年)	備 考	目標値の 設定の基準
うつ傾向の高齢者の割合 *基本チェックリストで「こころ」に健康課題をもつ高齢者の割合	22.0%	20.0%以下	H25 高齢者実態調査集計 (65歳以上・介護認定者を除く)	利尻富士町
3歳児のう歯がない割合	75.0%	85.0%	H25 3歳児 歯科検診 アンケート結果	北海道
12歳児のう歯がない割合	87.5%	80.0%以上	H26 小学校歯科 検診結果	国
自分の歯を20本以上保持する割合	41.0%	50.0%	H26 健康づくり アンケート	北海道
定期歯科検診受診率	15.2%	22.6%	H26 健康づくり アンケート	北海道
特定健診受診率	29.8%	60.0%	国保法定報告 (H25)	利尻富士町 特定健診計画
がん検診受診率 胃がん健診 肺がん健診 大腸がん検診 乳がん検診 子宮がん検診	6.7% 59.3% 11.9% 22.8% 22.1%	15.3% 60.0% 21.5% 44.0% 40.0%	地域保健・健康増進事 業報告(H25)	宗谷 利尻富士町 北海道 北海道 北海道
特定保健指導実施率	13.3%	60.0%	国保法定報告(H25)	利尻富士町 特定健診計画
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合	予備軍 8.1% 該当者 14.5%	予備軍 減少 該当者 減少	国保法定報告(H25)	利尻富士町

第5章 計画の評価と推進体制

1 計画の推進体制

町民一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけていくためには、地域や関係機関、行政が一体となって、個人の主体的な健康づくりを支えていく環境づくりが重要です。健康づくりは幅広い分野にまたがるものであることから、地域の各種関係団体、関係機関、行政の各担当課がそれぞれの役割を理解し、相互に連携して健康づくりを推進していきます。

(1) 計画の周知

計画の推進にあたっては、本計画の趣旨、目標及び具体的な取り組みなど、計画の内容を広く町民に理解していただくことが前提となります。

このため、ホームページや各戸配布の概要版を通じた情報提供や、各種保健事業実施の際に計画内容の説明を行うなど計画の周知に努めていきます。

(2) 各実施主体の役割

【町民の役割】

自分の健康状態に関心を持ち、自主的・主体的に健康づくりを実践します。また、1人で取り組むのが難しいことも、家族で協力し支え合いながらより良い生活習慣を身につけます。

【地域の役割】

自治会や地域の関係団体はそれぞれの特性を生かし、地域の人たちに健康づくり活動の場の提供や活動への参加を呼びかけるなど、活動の輪を広げるとともに地域のつながりを強化し、健康づくりを推進して行くことが期待されます。

【行政・関係機関の役割】

町民の健康づくりを効果的・計画的に推進するために、関係機関との連携による効果的な施策・事業の実施に努めます。また、健康づくりに関する情報を町民に積極的に提供するとともに、地域において健康づくりを推進する人材の確保や活動組織の育成を進めます。

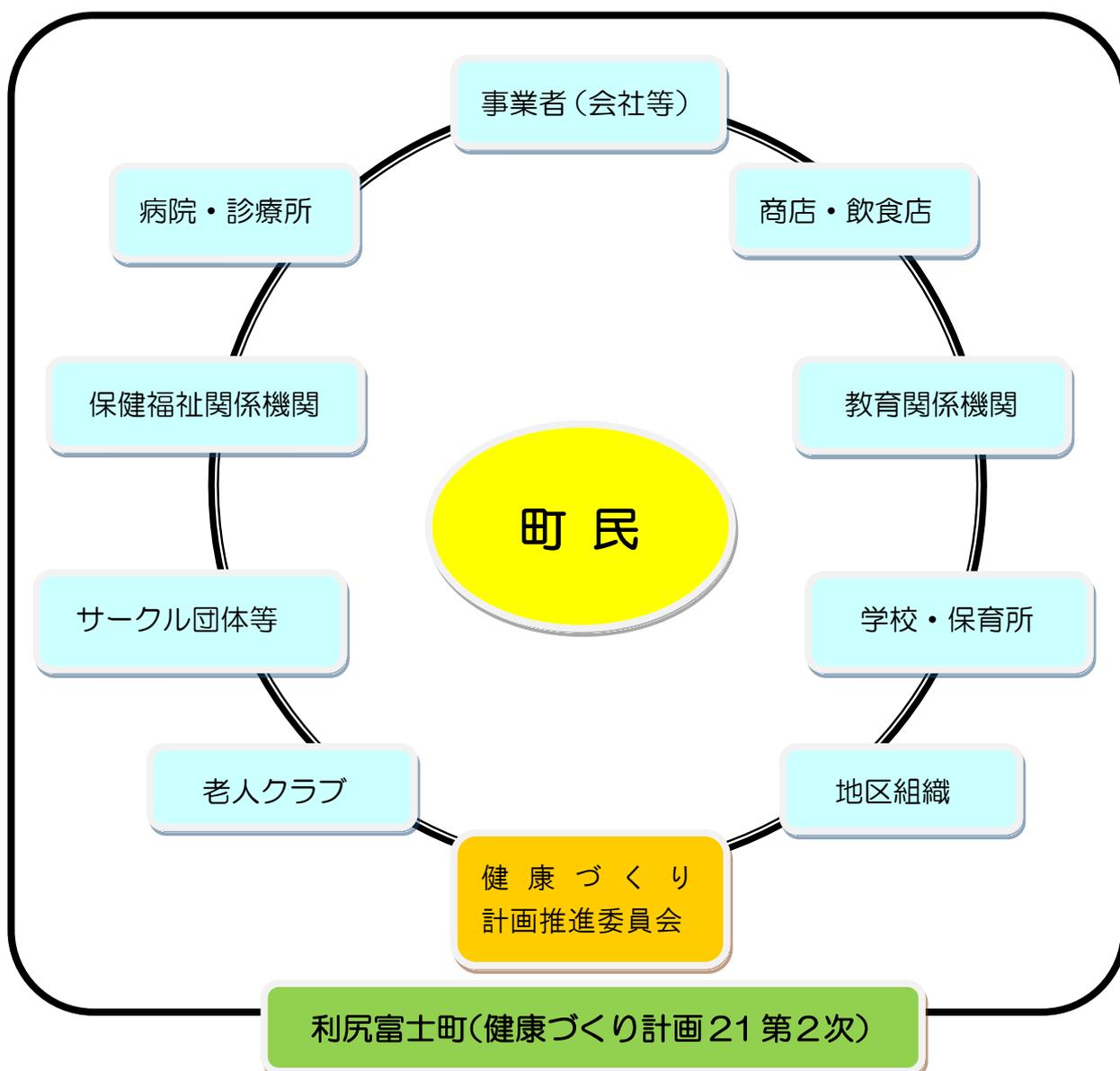
2 計画の評価

計画を推進していくために、中間年度及び最終年度における全体の評価だけでなく、PDCAサイクルを活用しながら、毎年度ごとに健康づくり活動の実施状況を確認し、利尻富士町健康づくり計画推会議において協議し、翌年度へつなげていきます。

5年目にあたる中間年度では、町民アンケート調査を実施するとともに健診結果や各種統計の分析により目標値の達成状況を確認し、必要に応じて取り組みの内容の見直しを行います。

また、計画の最終年度である平成36年度にも、同じく町民アンケートの実施、健診結果や各種保健統計の分析から最終評価を行い、設定した目標の達成状況を把握し、次の計画づくりに活かしていきます。

◀ 図 利尻富士町健康づくり計画 21（第2次）推進体制 ▶



資料編

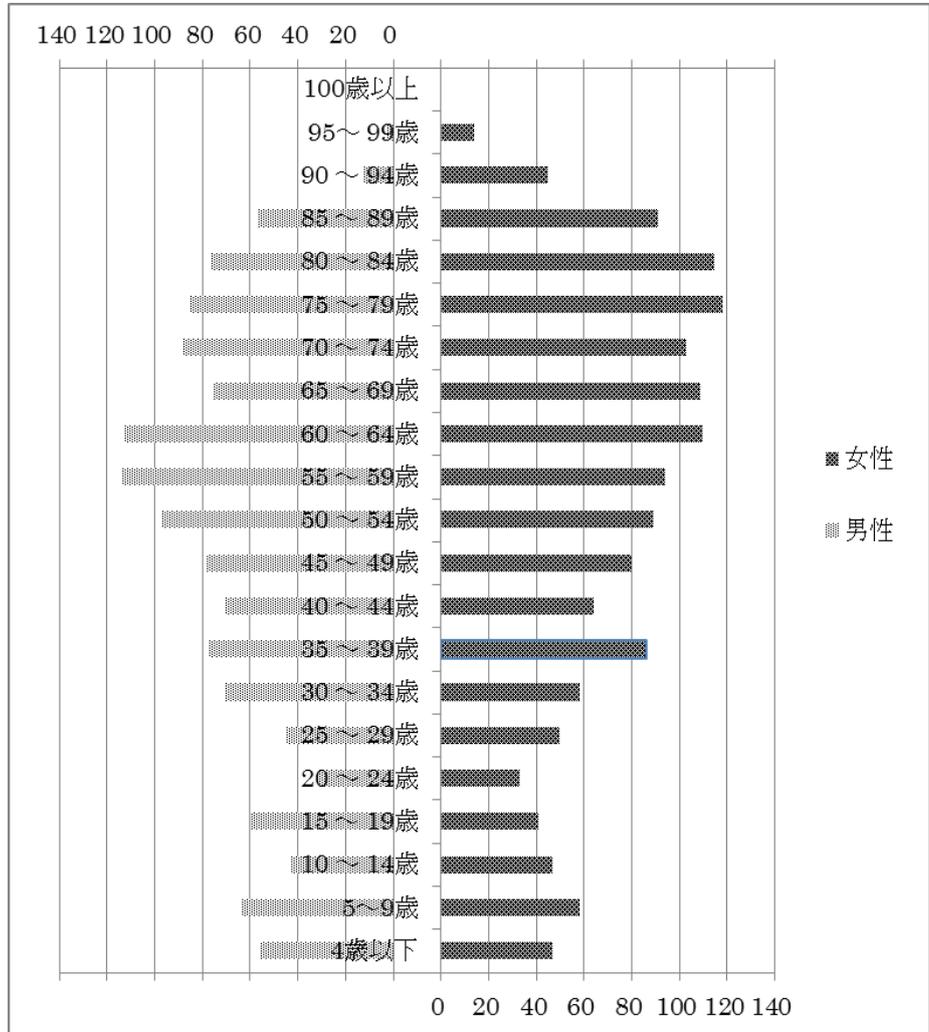
資料 1

男女別 5 歳階級別人口

人口ピラミッド

(人)

年齢	男性	女性
4歳以下	56	47
5～9歳	64	58
10～14歳	43	47
15～19歳	60	41
20～24歳	31	33
25～29歳	45	50
30～34歳	70	58
35～39歳	77	86
40～44歳	70	64
45～49歳	78	80
50～54歳	97	89
55～59歳	114	94
60～64歳	113	110
65～69歳	75	109
70～74歳	88	103
75～79歳	85	118
80～84歳	76	115
85～89歳	57	91
90～94歳	12	45
95～99歳	3	14
100歳以上		



学校における全児童・全生徒の身体測定結果

(人)

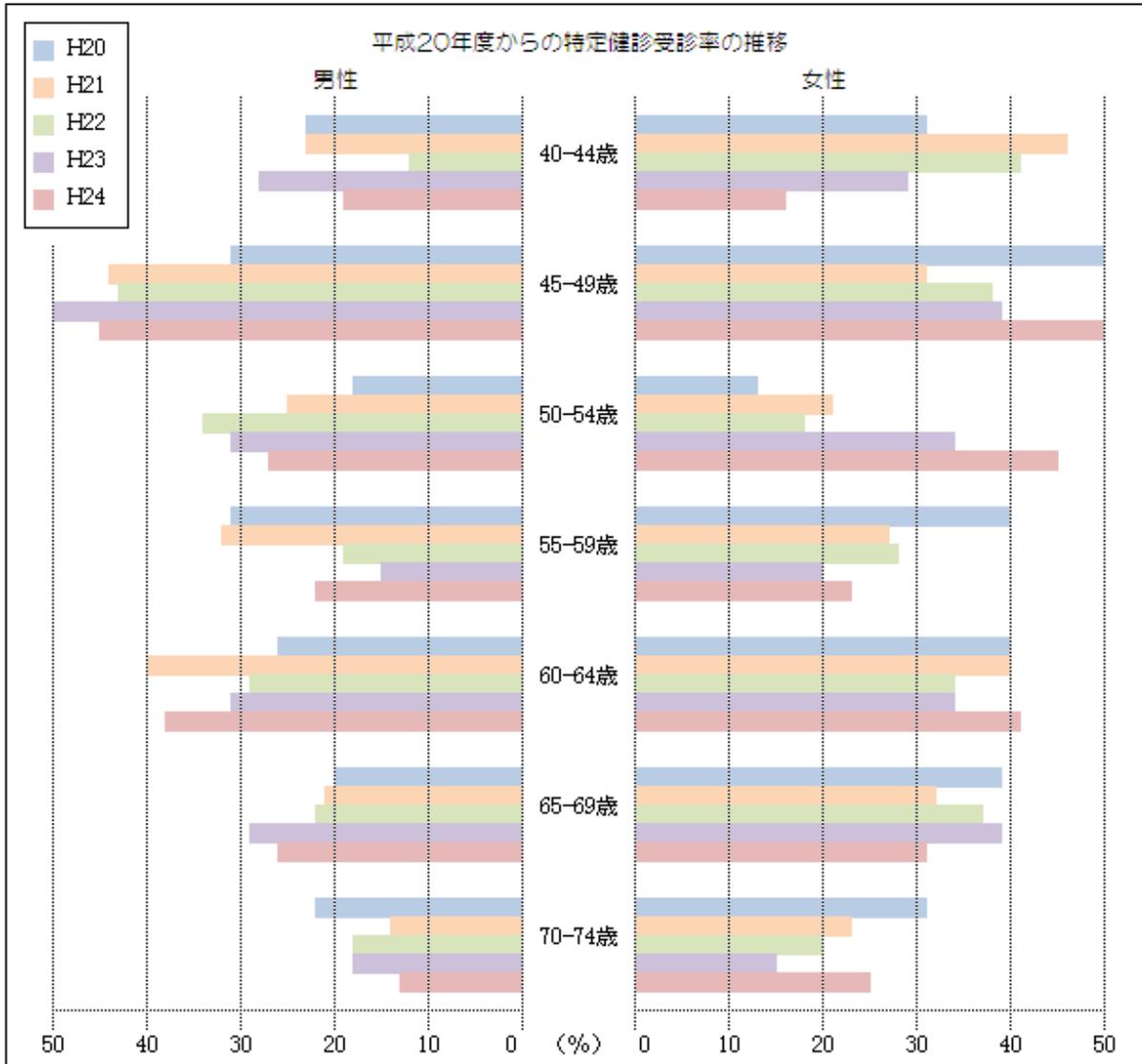
	小学1年生		小学2年生		小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		中学1年生		中学2年生		中学3年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
やせ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
標準	12	7	16	12	3	12	19	8	11	9	5	11	8	7	6	9	6	6
肥満	2	1	1	1	4	2	0	1	3	0	2	4	0	1	0	0	0	0
合計	14	8	17	13	7	14	19	9	14	10	8	16	8	8	6	9	6	6

(%)

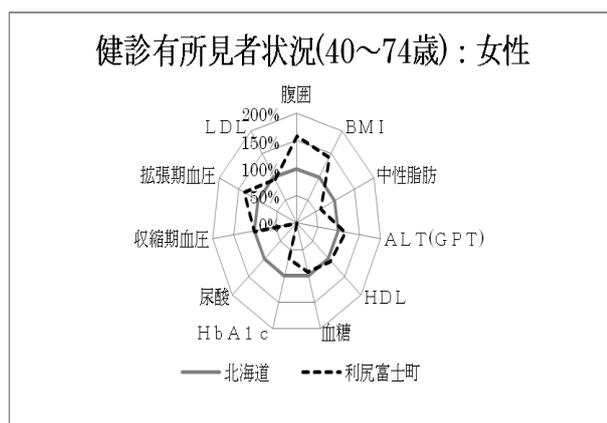
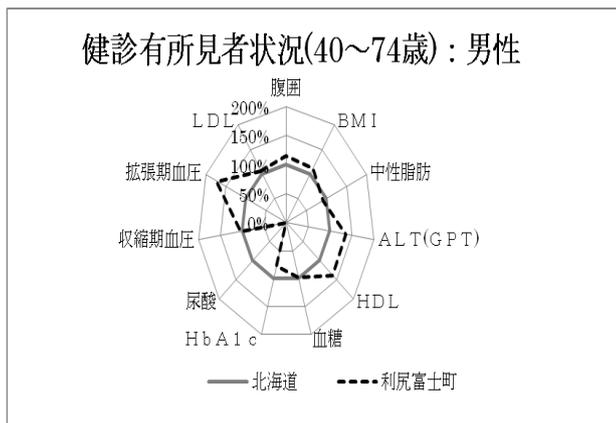
	小学1年生		小学2年生		小学3年生		小学4年生		小学5年生		小学6年生		中学1年生		中学2年生		中学3年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
やせ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	12.5	6.3	0	0	0	0	0	0
標準	85.7	87.5	94.1	92.3	42.9	85.7	100	88.9	78.6	90	62.5	68.8	100	87.5	100	100	100	100
肥満	14.3	12.5	5.9	7.7	57.1	14.3	0	11.1	21.4	0	25	25	0	12.5	0	0	0	0

資料 2

特定健診受診率の推移 (H20~H24)



特定健診結果データ (男女)



資料3

「利尻富士町健康づくり計画21」集計結果

対象者：平成26年度春のすこやか健診の全受診者

調査方法：アンケート調査

春のすこやか健診受診者にあらかじめ送付し、健診受診日に健診会場にて回収

調査期間：平成27年5月12日～平成27年5月21日

回収率：アンケート配布数 424部

回収数 409部

有効回答数 398部 (有効回答率 93.9%)

アンケート回答者の内訳（年代別・性別・地区別）

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	鴛泊地区	10	52.6	21	77.8	33	71.7	37	77.1	30	66.7	19	67.9	150	70.4
	鬼脇地区	4	21.1	6	22.2	8	17.4	9	18.8	12	26.7	9	32.1	48	22.5
	その他	5	26.3	0	0.0	5	10.9	2	4.2	3	6.7	0	0.0	15	7.0
	小計	19	100	27	100	46	100	48	100	45	100	28	100	213	100
女性	鴛泊地区	13	86.7	22	81.5	25	89.3	26	86.7	34	70.8	27	58.7	147	75.8
	鬼脇地区	2	13.3	5	18.5	3	10.7	4	13.3	14	29.2	19	41.3	47	24.2
	小計	15	100	27	100	28	100	30	100	48	100	46	100	194	100

問1 健康状態はいかがですか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	とても健康	4	21.1	6	22.2	4	8.7	8	16.7	7	15.6	4	14.3	33	15.5
	まあまあ健康	11	57.9	15	55.6	38	82.6	38	79.2	35	77.8	20	71.4	157	73.7
	あまり健康ではない	3	15.8	3	11.1	3	6.5	1	2.1	1	2.2	2	7.1	13	6.1
	健康ではない	1	5.3	2	7.4	1	2.2	1	2.1	2	4.4	0	0.0	7	3.3
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.1	3	1.4
女性	とても健康	2	13.3	7	25.9	6	21.4	3	10.0	4	8.3	6	13.0	28	14.4
	まあまあ健康	12	80.0	16	59.3	20	71.4	25	83.3	44	91.7	34	73.9	151	77.8
	あまり健康ではない	1	6.7	3	11.1	2	7.1	1	3.3	0	0.0	6	13.0	13	6.7
	健康ではない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.3	0	0.0	0	0.0	1	0.5
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5

問2 ふだん朝食を食べますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	毎日食べる	13	68.4	14	51.9	28	60.9	37	77.1	39	86.7	26	92.9	157	73.7
	週2,3日食べない	2	10.5	3	11.1	6	13.0	3	6.3	0	0.0	1	3.6	15	7.0
	週4,5日食べない	0	0.0	3	11.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	1.4
	ほぼ食べない	4	21.1	6	22.2	12	26.1	8	16.7	6	13.3	0	0.0	36	16.9
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.6	2	0.9
女性	毎日食べる	7	46.7	18	66.7	25	89.3	27	90.0	43	89.6	41	89.1	161	83.0
	週2,3日食べない	3	20.0	3	11.1	1	3.6	2	6.7	3	6.3	3	6.5	15	7.7
	週4,5日食べない	3	20.0	2	7.4	2	7.1	1	3.3	1	2.1	0	0.0	9	4.6
	ほぼ食べない	2	13.3	3	11.1	0	0.0	0	0.0	1	2.1	2	4.3	8	4.1
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5

問3 食生活について

1) 主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	はい	14	73.7	17	63.0	32	69.6	34	70.8	36	80.0	22	78.6	155	72.8
	いいえ	5	26.3	9	33.3	14	30.4	13	27.1	9	20.0	4	14.3	54	25.4
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	2.1	0	0.0	2	7.1	4	1.9
女性	はい	5	33.3	16	59.3	22	78.6	24	80.0	34	70.8	43	93.5	145	74.7
	いいえ	9	60.0	10	37.0	6	21.4	6	20.0	13	27.1	3	6.5	47	24.2
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	1	2.1	0	0.0	2	1.0

2) 塩辛い食品を控えていますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	はい	2	10.5	11	40.7	18	39.1	23	47.9	26	57.8	18	64.3	98	10.5
	いいえ	17	89.5	15	55.6	28	60.9	24	50.0	19	42.2	8	28.6	111	89.5
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	2.1	0	0.0	2	7.1	4	0.0
女性	はい	6	40.0	19	70.4	20	71.4	21	70.0	35	72.9	32	69.6	133	40.0
	いいえ	9	60.0	7	25.9	8	28.6	9	30.0	12	25.0	14	30.4	59	60.0
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	1	2.1	0	0.0	2	0.0

3) 脂肪の多い食品を控えていますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	はい	3	15.8	6	22.2	20	43.5	26	54.2	27	60.0	21	75.0	103	48.4
	いいえ	16	84.2	20	74.1	26	56.5	21	43.8	18	40.0	5	17.9	106	49.8
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	2.1	0	0.0	2	7.1	4	1.9
女性	はい	9	60.0	18	66.7	17	60.7	20	66.7	33	68.8	32	69.6	129	66.5
	いいえ	6	40.0	8	29.6	11	39.3	10	33.3	15	31.3	14	30.4	64	33.0
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5

4) 毎日、牛乳・乳製品を食べていますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	はい	6	31.6	11	40.7	22	47.8	21	43.8	23	51.1	19	67.9	102	47.9
	いいえ	13	68.4	15	55.6	24	52.2	26	54.2	22	48.9	7	25.0	107	50.2
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	2.1	0	0.0	2	7.1	4	1.9
女性	はい	9	60.0	12	44.4	16	57.1	20	66.7	29	60.4	33	71.1	119	61.3
	いいえ	6	40.0	14	51.9	12	42.9	10	33.3	19	39.6	13	28.3	74	38.1
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5

5) 毎日、野菜を350g食べていますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	同量以上	3	15.8	1	3.7	4	8.7	1	2.1	1	2.2	2	7.1	12	5.6
	半分	9	47.4	12	44.4	13	28.3	16	33.3	16	35.6	10	35.7	76	35.7
	1/3～1/4	4	21.1	6	22.2	22	47.8	22	45.8	22	48.9	15	53.6	91	42.7
	ほぼ食べない	3	15.8	5	18.5	5	10.9	8	16.7	3	6.7	0	0.0	24	11.3
	分からない	0	0.0	2	7.4	2	4.3	1	2.1	3	6.7	0	0.0	8	3.8
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.6	2	0.9
女性	同量以上	2	13.3	6	22.2	2	7.1	2	6.7	6	12.5	3	6.5	21	10.8
	半分	6	40.0	11	40.7	12	42.9	15	50.0	18	37.5	23	50.0	85	43.8
	1/3～1/4	6	40.0	5	18.5	12	42.9	10	33.3	16	33.3	17	37.0	66	34.0
	ほぼ食べない	1	6.7	4	14.8	2	7.1	3	10.0	7	14.6	2	4.3	19	9.8
	分からない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.2	1	0.5
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	1	2.1	0	0.0	2	1.0

問4 夏季と冬季で体重はどの程度変化していますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	変わらない	9	47.4	9	33.3	18	39.1	21	43.8	22	48.9	16	57.1	95	44.6
	1～3Kg変動	5	26.3	11	40.7	17	37.0	22	45.8	21	46.7	10	35.7	86	40.4
	3～5Kg変動	4	21.1	3	11.1	7	15.2	4	8.3	1	2.2	0	0.0	19	8.9
	5Kg以上変動	1	5.3	3	11.1	4	8.7	1	2.1	1	2.2	0	0.0	10	4.7
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	7.1	3	1.4
女性	変わらない	7	46.7	11	40.7	15	53.6	11	36.7	16	33.3	23	50.0	83	42.8
	1～3Kg変動	7	46.7	11	40.7	9	32.1	18	60.0	27	56.3	21	45.7	93	47.9
	3～5Kg変動	0	0.0	3	11.1	2	7.1	0	0.0	4	8.3	1	2.2	10	5.2
	5Kg以上変動	1	6.7	1	3.7	2	7.1	0	0.0	1	2.1	1	2.2	6	3.1
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	3.3	0	0.0	0	0.0	2	1.0

問5 仕事以外に汗をかくような運動を1日30分以上、週2回以上していますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	人数	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	はい	7	36.8	8	29.6	5	17.4	12	25.0	9	20.0	5	17.9	49	23.0
	いいえ	12	63.2	18	66.7	20	82.6	36	75.0	35	77.8	20	71.4	159	74.6
	無回答	0	0.0	1	3.7	3	0.0	0	0.0	1	2.2	3	10.7	5	2.3
女性	はい	2	13.3	8	29.6	13	10.7	4	13.3	11	22.9	13	28.3	41	21.1
	いいえ	13	86.7	18	66.7	33	89.3	26	86.7	37	77.1	33	71.7	152	78.4
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5

問6 家事を除いて、1日にどのくらい歩きますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	30分未満	7	36.8	7	25.9	23	50.0	27	56.3	25	55.6	16	57.1	105	49.3
	30～60分	5	26.3	7	25.9	13	28.3	12	25.0	10	22.2	5	17.9	52	24.4
	60分以上	7	36.8	12	44.4	9	19.6	9	18.8	9	20.0	2	7.1	48	22.5
	無回答	0	0.0	1	3.7	1	2.2	0	0.0	1	2.2	5	17.9	8	3.8
女性	30分未満	12	80.0	13	48.1	16	57.1	19	63.3	29	60.4	19	41.3	108	55.7
	30～60分	1	6.7	8	29.6	7	25.0	5	16.7	9	18.8	17	37.0	47	24.2
	60分以上	2	13.3	5	18.5	5	17.9	4	13.3	8	16.7	9	19.6	33	17.0
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	2	6.7	2	4.2	1	2.2	6	3.1

問7 健康のために、運動を続けたい（始めたい）と思いますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男 性	続けたい (始めたい)	9	47.4	12	44.4	12	26.1	19	39.6	16	35.6	10	35.7	78	36.6
	できれば続けたい (始めたい)	8	42.1	9	33.3	27	58.7	17	35.4	18	40.0	10	35.7	89	41.8
	あまり したくない	1	5.3	2	7.4	5	10.9	8	16.7	8	17.8	4	14.3	28	13.1
	したくない	1	5.3	3	11.1	2	4.3	4	8.3	2	4.4	3	10.7	15	7.0
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	1	2.2	1	3.6	3	1.4
女 性	続けたい (始めたい)	4	26.7	8	29.6	13	46.4	13	43.3	18	37.5	12	26.1	68	35.1
	できれば続けたい (始めたい)	9	60.0	12	44.4	11	39.3	15	50.0	21	43.8	26	56.5	94	48.5
	あまり したくない	2	13.3	4	14.8	3	10.7	1	3.3	8	16.7	6	13.0	24	12.4
	したくない	0	0.0	2	7.4	1	3.6	1	3.3	1	2.1	2	4.3	7	3.6
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5

問8 どのような運動であれば続けられそう（始められそう）ですか。（複数回答可）

	20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
散歩・ウォーキング	20	58.8	31	57.4	48	64.9	56	71.8	73	78.5	54	73.0	282	69.3
ルディック ウォーキング	2	5.9	3	5.6	2	2.7	5	6.4	7	7.5	5	6.8	24	5.9
プール	7	20.6	11	20.4	19	25.7	11	14.1	13	14.0	11	14.9	72	17.7
サッカー	4	11.8	13	24.1	3	4.1	0	0.0	1	1.1	0	0.0	21	5.2
バレー・ミニバレー	4	11.8	7	13.0	6	8.1	5	6.4	5	5.4	4	5.4	31	7.6
バドミントン・テニス	5	14.7	13	24.1	4	5.4	3	3.8	5	5.4	1	1.4	31	7.6
スキー・スノーボード	6	17.6	12	22.2	14	18.9	7	9.0	3	3.2	2	2.7	44	10.8
パークゴルフ	2	5.9	6	11.1	5	6.8	16	20.5	21	22.6	13	17.6	63	15.5
体操・ストレッチ	13	38.2	16	29.6	20	27.0	19	24.4	23	24.7	23	31.1	114	28.0
その他	7	20.6	3	5.6	6	8.1	5	6.4	6	6.5	6	8.1	33	8.1

問9 いつもとっている睡眠で、休養が充分とれていると思いますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	充分とれている	6	31.6	13	48.1	11	23.9	19	39.6	23	51.1	10	35.7	82	38.5
	まあまあとれている	10	52.6	9	33.3	27	58.7	24	50.0	18	40.0	13	46.4	101	47.4
	あまりとれていない	3	15.8	4	14.8	7	15.2	5	10.4	4	8.9	3	10.7	26	12.2
	まったくとれていない	0	0.0	0	0.0	1	2.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.1	3	1.4
女性	充分とれている	5	33.3	8	29.6	8	28.6	10	33.3	21	43.8	18	39.1	70	36.1
	まあまあとれている	9	60.0	13	48.1	12	42.9	15	50.0	24	50.0	22	47.8	95	49.0
	あまりとれていない	1	6.7	5	18.5	8	28.6	5	16.7	3	6.3	6	13.0	28	14.4
	まったくとれていない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5

問10 1ヶ月に、不満・悩み・ストレスなどがありましたか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	大いにある	4	21.1	3	11.1	6	13.0	5	10.4	2	4.4	0	0.0	20	9.4
	多少ある	6	31.6	14	51.9	18	39.1	17	35.4	15	33.3	8	28.6	78	36.6
	あまりない	7	36.8	6	22.2	19	41.3	20	41.7	19	42.2	15	53.6	86	40.4
	まったくない	2	10.5	3	11.1	3	6.5	6	12.5	9	20.0	3	10.7	26	12.2
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.1	3	1.4
女性	大いにある	2	13.3	8	29.6	6	21.4	2	6.7	4	8.3	1	2.2	23	11.9
	多少ある	9	60.0	12	44.4	17	60.7	16	53.3	23	47.9	20	43.5	97	50.0
	あまりない	3	20.0	5	18.5	4	14.3	9	30.0	15	31.3	18	39.1	54	27.8
	まったくない	1	6.7	2	7.4	1	3.6	3	10.0	6	12.5	7	15.2	20	10.3
	無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

問 1 1 不満・悩み・ストレスなどで困ったときにどのようにしていますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	不満・悩み・ストレスがない	4	21.1	2	7.4	5	10.9	10	20.8	12	26.7	9	32.1	42	19.7
	家族・友人・知人に相談する	5	26.3	7	25.9	17	37.0	15	31.3	7	15.6	11	39.3	62	29.1
	インターネットなどを通じて相談	2	10.5	2	7.4	1	2.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	2.3
	スポーツや遊びで発散	8	42.1	9	33.3	15	32.6	8	16.7	6	13.3	1	3.6	47	22.1
	飲食・喫煙で発散	6	31.6	6	22.2	10	21.7	15	31.3	12	26.7	2	7.1	51	23.9
	相談・発散できない	2	10.5	4	14.8	5	10.9	5	10.4	3	6.7	1	3.6	20	9.4
	その他	2	10.5	1	3.7	6	13.0	4	8.3	7	15.6	3	10.7	23	10.8
女性	不満・悩み・ストレスがない	1	6.7	1	3.7	3	10.7	2	6.7	5	10.4	10	21.7	22	11.3
	家族・友人・知人に相談する	9	60.0	18	66.7	11	39.3	19	63.3	25	52.1	25	54.3	107	55.2
	インターネットなどを通じて相談	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	3.3	0	0.0	0	0.0	2	1.0
	スポーツや遊びで発散	3	20.0	6	22.2	4	14.3	5	16.7	4	8.3	7	15.2	29	14.9
	飲食・喫煙で発散	6	40.0	4	14.8	7	25.0	3	10.0	7	14.6	4	8.7	31	16.0
	相談・発散できない	1	6.7	4	14.8	2	7.1	4	13.3	3	6.3	0	0.0	14	7.2
	その他	1	6.7	2	7.4	7	25.0	3	10.0	6	12.5	5	10.9	24	12.4

問 1 2 この 1 ヶ月の間に、次のそれぞれの機会（場所）で自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

	ほぼ毎日		週に数回程度		週に1回程度		月に1回程度		まったくなかった		行かなかった		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
家庭	96	23.5	15	3.7	8	2.0	9	2.2	26	64.0			18	4.6
職場	159	39.0	34	8.3	12	2.9	15	3.7	137	33.6	33	8.1	17	4.4
飲食店	21	5.1	18	4.4	29	7.1	81	19.9	132	32.4	109	26.7	16	4.4
遊技場(パチンコ店など)	4	1.0	3	0.7	14	3.4	21	5.1	113	27.7	233	57.1	19	5.0
公共施設	8	2.0	4	1.0	7	1.7	26	6.4	234	57.4	110	27.0	18	4.5
商店(スーパー・美容室など)	8	2.0	5	1.2	2	0.5	13	3.2	295	72.3	64	15.7	20	5.1

問13 たばこを吸っている方におたずねします。たばこをやめたいと思いますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	やめたい	4	21.1	5	18.5	9	19.6	10	20.8	5	11.1	2	7.1	35	16.4
	本数を減らしたい	2	10.5	1	3.7	8	17.4	13	27.1	9	20.0	2	7.1	35	16.4
	やめたくない	2	10.5	2	7.4	5	10.9	6	12.5	5	11.1	1	3.6	21	9.9
	わからない	0	0.0	3	11.1	0	0.0	2	4.2	0	0.0	1	3.6	6	2.8
	無回答	11	57.9	16	59.3	24	52.2	17	35.4	26	57.8	22	78.6	116	54.5
女性	やめたい	3	20.0	5	18.5	4	14.3	1	3.3	1	2.1	1	2.2	15	7.7
	本数を減らしたい	1	6.7	2	7.4	4	14.3	2	6.7	4	8.3	1	2.2	14	7.2
	やめたくない	1	6.7	2	7.4	1	3.6	0	0.0	1	2.1	1	2.2	6	3.1
	わからない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	4.3	2	1.0
	無回答	10	66.7	18	66.7	19	67.9	27	90.0	42	87.5	41	89.1	157	80.9

問14 ふだん摂取するお酒の量はどのくらいですか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	1回5合以上	4	21.1	6	22.2	4	8.7	3	6.3	2	4.4	1	3.6	20	9.4
	週5回4～5合未満	1	5.3	0	0.0	5	10.9	8	16.7	2	4.4	0	0.0	16	7.5
	毎日3合以上4合未満	1	5.3	3	11.1	7	15.2	11	22.9	12	26.7	2	7.1	36	16.9
	上記以下または飲まない	13	68.4	17	63.0	29	63.0	24	50.0	27	60.0	18	64.3	128	60.1
	無回答	0	0.0	1	3.7	1	2.2	2	4.2	2	4.4	7	25.0	13	6.1
女性	1回5合以上	0	0.0	0	0.0	1	3.6	1	3.3	2	4.2	0	0.0	4	2.1
	週5回4～5合未満	3	20.0	1	3.7	0	0.0	1	3.3	1	2.1	3	6.5	9	4.6
	毎日3合以上4合未満	2	13.3	3	11.1	6	21.4	0	0.0	3	6.3	3	6.5	17	8.8
	上記以下または飲まない	10	66.7	23	85.2	19	67.9	25	83.3	35	72.9	33	71.7	145	74.7
	無回答	0	0.0	0	0.0	2	7.1	3	10.0	7	14.6	7	15.2	19	9.8

問 15 お酒を飲む方におたずねします。

今までにお酒をやめる、または飲む量を減らすことに取り組んだことはありますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	取り組んで、やめた・減らした	3	15.8	4	14.8	10	21.7	2	4.2	5	11.1	0	0.0	24	11.3
	取り組み中	1	5.3	1	3.7	1	2.2	5	10.4	4	8.9	1	3.6	13	6.1
	取り組んだが、変わらない	0	0.0	0	0.0	3	6.5	9	18.8	4	8.9	1	3.6	17	8.0
	取り組んだことがない	9	47.4	15	55.6	25	54.3	25	52.1	22	48.9	8	28.6	104	48.8
	無回答	6	31.6	7	25.9	7	15.2	7	14.6	10	22.2	18	64.3	55	25.8
女性	取り組んで、やめた・減らした	1	6.7	2	7.4	3	10.7	6	20.0	4	8.3	1	2.2	17	8.8
	取り組み中	1	6.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	6.3	3	6.5	7	3.6
	取り組んだが、変化なし	0	0.0	1	3.7	1	3.6	1	3.3	1	2.1	0	0.0	4	2.1
	取り組んだことがない	10	66.7	15	55.6	14	50.0	12	40.0	15	31.3	19	41.3	85	43.8
	無回答	3	20.0	9	33.3	10	35.7	11	36.7	25	52.1	23	50.0	81	41.8

問 16 お口の健康状態は次のどれですか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	よい状態	1	5.3	1	3.7	4	8.7	4	8.3	4	8.9	2	7.1	16	7.5
	まあまあ良い状態	10	52.6	12	44.4	21	45.7	19	39.6	22	48.9	13	46.4	97	45.5
	あまり良くない	6	31.6	13	48.1	18	39.1	19	39.6	13	28.9	7	25.0	76	35.7
	良くない	2	10.5	0	0.0	3	6.5	6	12.5	6	13.3	3	10.7	20	9.4
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	10.7	4	1.9
女性	よい状態	3	20.0	6	22.2	4	14.3	6	20.0	7	14.6	2	4.3	28	14.4
	まあまあ良い状態	7	46.7	13	48.1	15	53.6	15	50.0	16	33.3	27	58.7	93	47.9
	あまり良くない	5	33.3	7	25.9	6	21.4	7	23.3	16	33.3	14	30.4	55	28.4
	良くない	0	0.0	0	0.0	2	7.1	2	6.7	7	14.6	1	2.2	12	6.2
	無回答	0	0.0	1	3.7	1	3.6	0	0.0	2	4.2	2	4.3	6	3.1

問 1 7 自分の歯は何本ありますか。

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	20本以上	16	84.2	21	77.8	22	47.8	15	31.3	13	28.9	3	10.7	90	42.3
	19本以下10本以上	3	15.8	4	14.8	15	32.6	16	33.3	15	33.3	8	28.6	61	28.6
	10本以下	0	0.0	1	3.7	7	15.2	13	27.1	13	28.9	10	35.7	44	20.7
	0本	0	0.0	0	0.0	2	4.3	4	8.3	4	8.9	6	21.4	16	7.5
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.6	2	0.9
女性	20本以上	14	93.3	21	77.8	13	46.4	16	53.3	7	14.6	6	13.0	77	39.7
	19本以下10本以上	1	6.7	5	18.5	7	25.0	8	26.7	14	29.2	10	21.7	45	23.2
	10本以下	0	0.0	1	3.7	8	28.6	6	20.0	19	39.6	16	34.8	50	25.8
	0本	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	7	14.6	13	28.3	20	10.3
	無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.1	1	2.2	2	1.0

問 1 8 歯科診療所で定期的に健診を受けていますか

		20歳代以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代以上		総計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	はい	0	0.0	4	14.8	10	21.7	6	12.5	3	6.7	3	10.7	26	12.2
	いいえ	19	100	22	81.5	36	78.3	41	85.4	42	93.3	23	82.1	183	85.9
	無回答	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	2.1	0	0.0	2	7.1	4	1.9
女性	はい	5	33.3	6	22.2	9	32.1	2	6.7	8	16.7	6	13.0	36	18.6
	いいえ	10	66.7	21	77.8	19	67.9	28	93.3	38	79.2	38	82.6	154	79.4
	無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	4.2	2	4.3	4	2.1

資料4

1. 健康づくり計画推進会議の経過

「利尻富士町健康づくり計画 21(第2次)」の策定にあたり、「利尻富士町健康づくり計画推進委員」及び庁内の健康づくり計画関係課職員で構成された（健康づくりワーキンググループ）」による「利尻富士町健康づくり推進会議」を4回開催しました。

第1回では「利尻富士町健康づくり推進委員」（以下推進委員と言う）の委嘱を行い、計画策定に当たって「利尻富士町健康づくり計画推進委員会設置要綱」の一部改正により、推進委員会の所掌事務として、健康づくり計画の策定と施策に関する協議・検討を行うことが追加されたことの報告を行いました。

次に、国、北海道、宗谷における健康増進計画(第2次)の概要（目的、位置づけ、5つの柱と目標項目）及び、「北海道健康増進計画すこやか北海道 21」、「宗谷圏域健康づくり事業行動計画」の内容と、その計画に示されている本町の状況について町の保健師等から説明を行い、策定スケジュール予定についてもお知らせしました。

第2回では、「利尻富士町健康づくり計画 21（第2次）」に策定のため、今年度が10年計画の最終年である「利尻富士町健康づくり計画 21（第1次）」の6つの健康づくりの分野（1.栄養・食生活、2.身体活動・運動、3.休養・こころの健康づくり、4.たばこ、5.アルコール、6.歯）と生活習慣病の予防（糖尿病、循環器疾患、がん）について評価を行った結果を報告しました。

そのうえで、地域に存在する健康課題等について住民の代表である「健康づくり計画推進委員」から意見を聞くことを目的としグループワークを行い、推進委員から住民の立場での健康について思いや意見を聞くことができました。

第3回では、「利尻富士町健康づくり計画 21（第2次）」の本計画（案）の内容を説明報告し協議を行いました。本計画（案）の作成にあたっては、事務局で本町の健康課題を分析しまとめた計画骨子を基に各推進委員とワーキンググループ担当で協議しました。

会議内で出された意見を踏まえ、本計画（案）の修正を行いました。

第4回では、本計画（案）を推進委員会より利尻富士町長に答申します。本計画の承認を受け、計画の推進体制、評価方法についても再度確認し、新計画に向けて取り組んでいく意気込みを推進委員会委員長から宣言します。

計画書と計画概要版については、完成後、議会に報告し町のホームページでも情報提供する予定です。また、計画書概要版につきましては、町内全世帯に各戸配布する予定です。

健康づくり計画推進会議の開催内容

回	日 時	内 容
第1回	平成26年 6月12日(木) 14:00~15:00	委嘱～「利尻富士町健康づくり計画推進委員」 説明～国、道、宗谷の健康増進計画(第2次)の概要(目的、位置づけ、5つの柱、目標項目)等。 利尻富士町の現状、計画の策定のスケジュール等
第2回	平成26年 8月7日(木) 14:00~15:00	説明～「利尻富士町健康づくり計画21(第1次)」の評価(6つの健康分野及び生活習慣病予防の3疾患について) グループワーク～ 運動、食事、タバコ、アルコール、こころ、歯などの健康分野の現状や課題とその対策および、健診や地域のつながりの重要性、楽しく実践することが健康づくりを継続していく秘訣等の意見があがり、健康課題や現状、その対策などについて、住民の意見としてまとめ、「利尻富士町健康づくり計画推進委員会NEWS」として推進委員、ワーキンググループメンバー、関係機関に配布。
第3回	平成26年 12月16日(火) 14:00~15:00	説明～「利尻富士町健康づくり計画21(第2次)」骨子の協議後に作成された本計画(案)の内容 説明～パブリックコメント、概要版の作成等について
第4回	平成26年 3月10日(火) 14:00~15:00	答申～「利尻富士町健康づくり計画21(第2次)」 説明～本計画策定後の推進体制と具体的計画の実施と進捗状況の確認、評価等の確認等 計画の町ホームページへの掲載、概要版の各戸配布等

「利尻富士町健康づくり計画推進委員会」が始まりました！

利尻富士町では、健康づくりの指針となっている「利尻富士町健康づくり計画21」も本年度が10ヶ年計画の最終年度となりますので、年度末までに新たな計画を策定することとなり、6月12日よりスタートしました！



はじめに・・・21世紀における国民健康づくり運動【健康日本21】

～すべての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる社会の実現！～

「健康日本21」は、国民・企業等に健康づくりの取り組みを浸透させ、健康増進の観点から理想とする社会を目指す運動です。



【健康日本21（第二次）の5つの柱】

1. 健康寿命の延伸・健康格差の縮小
2. 生活習慣病の発症予防と重症化の予防の徹底
3. 社会生活を営むための社会環境の整備
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備
5. 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔)

【ワークショップ】

～第2回健康づくり計画推進会議では、グループワークを実施しました！～



町では、この5つの柱を目標に、現状や課題、これから自らができることを整理するため、8月7日（木）、保健センターにて『第2回健康づくり計画推進会議』を開催しました。

健康づくり推進会議関係者の皆様には、日々の暮らしの中での健康課題や対策など活発な意見交換をすることができました。お忙しい中ご参加いただき本当にありがとうございました。

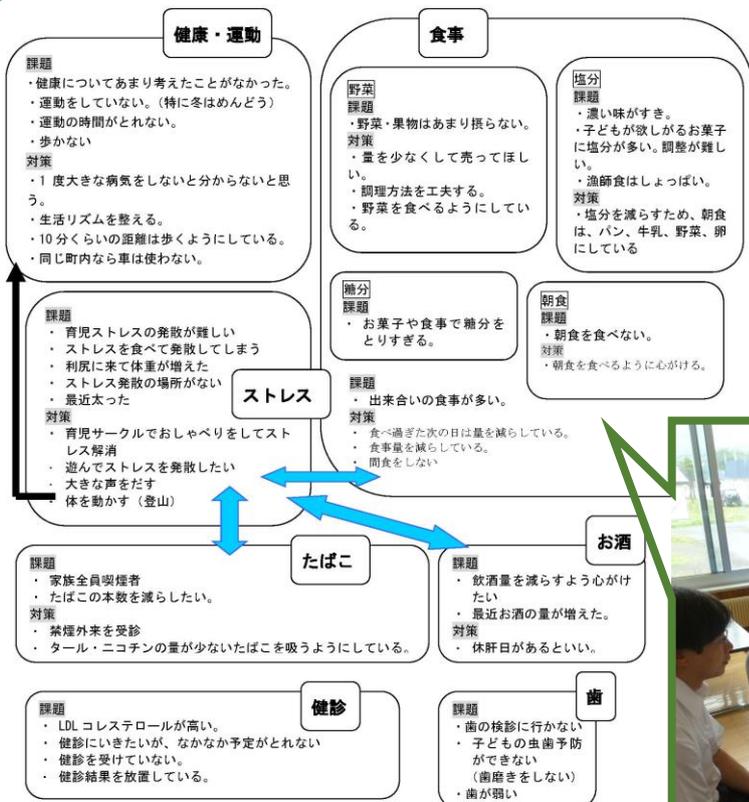
【グループワーク】

【テーマ】

「野菜の摂取量が少ない」、「塩分を摂取しすぎている」、「運動不足」、「喫煙者が多い」、「多量飲酒者が多い」傾向現状を踏まえ、普段の生活の中で気になる健康課題や、それについての対策などをテーマに意見交換。

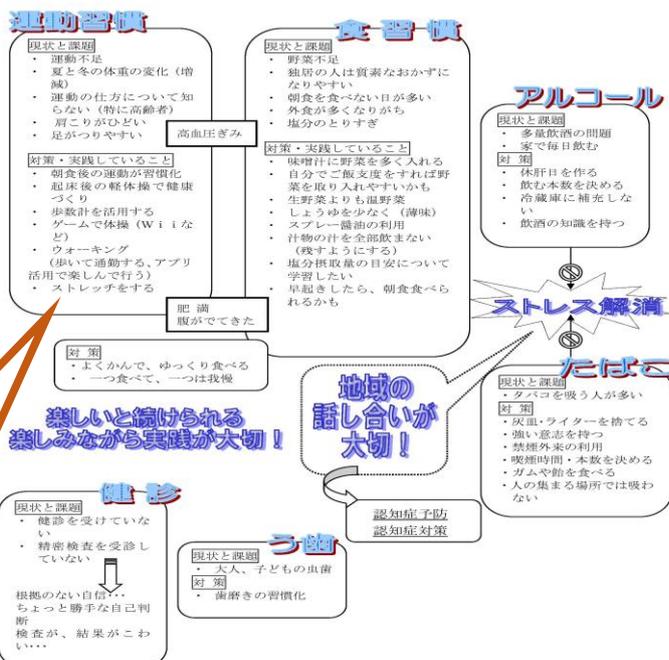
Aグループ

菊池 喜助・村上 豊子
澤田 美和・今 翔吾
小川恵理子・関 光徳
三浦 美幸・川村 夕紀



Bグループ

綿谷 タケ・菅原 一枝
平田 徹・高橋 渡
矢田あやの・須間 豊
関 いづみ・木内 瑞穂



★ グループワークのまとめ ★



	課題	理由	対策
運動	運動不足	歩くことが少ない 運動の方法が分からない 冬場はなかなか外出できない 時間・意欲がない	同町内では車を使わない、徒歩で通勤する 朝のテレビ体操の習慣化 冬場でも室内を開放して集まる機会を増やす ゲーム、歩数計などを使って楽しく運動をする (達成感)
	肩こり 足がつる	体を動かさない	ストレッチを取り入れる
食習慣	野菜不足	レパートリーがない、 独居だと質素になりやすい 1人暮らしだと野菜を処理しきれない	味噌汁に野菜をいれるなど工夫をする 温野菜の活用 小分けで売ってほしい
	塩分過多	お菓子によく入っている 濃い味のものはおいしい 加減がわからない 地域柄、保存のために塩蔵品が多い	塩分の表示を気にして見るようにする 塩分以外のスパイス等で味付けをする 人に味見をしてもらう
	糖分摂取量過多	お菓子・料理で頻繁に摂取する	
	朝食欠食	習慣がない 時間がない	バナナ1本でもいいから何かを食べる 早起きをして朝食の時間をつくる
飲酒	飲酒量過多	どの位飲んでいいが分からない	飲酒の知識を持つ
	毎日の晩酌	習慣化している	休肝日を設ける、冷蔵庫に保管しない
喫煙	喫煙者が多い	周囲が吸っていると吸いたくなる	禁煙するという強い意思をもつ 喫煙者何人かで禁煙に取り組む 禁煙外来を受診する 本数、タール・ニコチン量を減らす
ストレス	発散ができない	発散場所がない 発散方法が分からない	山があるので登って気分転換をはかる 人と集まって話す
健診	健診を受けていない	自分は健康という自信がある 健診結果がこわい こどもがいて予定がとれない	一時的にこども預けられる場所、人の確保
歯	歯が弱い	歯磨きの習慣化ができない	
	虫歯がある こどもの虫歯	こどものブラッシングまでできない	せめて就寝前には、丁寧なブラッシング



【推進委員名簿】

	所 属	氏 名	
1	鷺泊老人クラブ和友会	菊 地 喜 助	
2	鬼脇老人クラブ潮流会	綿 谷 夕 夕	
3	商工会青年部	平 田 徹	
4	利尻漁業協同組合 本所	高 橋 渡	
5	利尻漁業協同組合 鬼脇支所	斉 藤 文治雄	
6	学校保健担当者		
7	育児サークル トトロの広場	澤 田 美 和	
8	育児サークル アンパンマンくらぶ	矢 田 あやの	
9	保健福祉推進員	菅 原 一 枝	
10	食生活改善協議会	村 上 豊 子	
11	総合型地域ｽｰｸﾗﾌﾞ 利尻富士 RIPS	今 翔 吾	

※ 委員会には、推進委員のほか稚内保健所・利尻富士町等関係機関も入っています。

今後のスケジュール

- 12 月
- 計画最終案の作成
 - 修正案の完成 (12 月中)
 - 計画概要版の作成[12 月中着手]
 - 計画概要の住民用としてのダイジェスト版の完成
 - 第3回策定委員会 (12 月 9 日頃)
 - 計画最終案の承認
 - 最終意見、提案
- 1 月
- パブリックコメント
- 3 月
- 計画書完成
 - ダイジェスト版の作成(H27.4 各戸配布)



今回いただいた意見は、利尻富士町の健康課題と、それを達成するための対策の一部に活用させていただきますと考えています。

また、今回掲載した以外にもご意見等がございましたら、ぜひ教えてください。

～地域のみなさんのご意見・ご感想を、身近な委員にお気軽にお寄せください～
 【利尻富士町健康づくり計画推進会議事務局】 電話：82-2320 FAX：89-2016
 E-mail: care-manage@town.rishirifuji.hokkaido.jp

「利尻富士町健康づくり計画 21」（素案）がまとまりました！



第1回と第2回（ワークショップ）を踏まえ、第3回健康づくり推進会議において、「利尻富士町健康づくり計画 21（第2次）」の素案をまとめました！

「利尻富士町健康づくり計画 21」（素案）基本理念！

～「生涯を通じて共に支え合い、すこやかに生きよう！」～

～健康寿命を延ばし、自分らしく、はつらつとした暮らしを目指して！～
を柱に以下の「基本方針」を目標に掲げました。

【基本方針】

1. 生活習慣病の発症と予防

町民の健康管理に基づいた生活習慣の改善を重視し、健康を積極的に増進するための発症予防と、症状の進行や合併症の発症を防ぐ重症化抑制を推進します。

2. 健康づくりのための社会環境の整備

個人の健康は家庭・学校・職場・地域等の社会環境の影響を受けることから、健康づくりを推進していくために、これらの環境を整備していくことが大切です。

町民一人一人が健康に関心を持ち、地域に生活する町民みんなで健康づくりに取り組めるよう社会環境を整えます。

【第3回健康づくり計画推進会議】

～事前に各推進委員と各章担当者で、内容の確認と検討～

第3回健康づくり計画推進会議（H26.12.6開催）では、事前に骨子を各担当者間で話し合い、意見や感想をもらった上で計画に反映し、（素案）の説明及び意見交換を実施しました。

【意見と感想】

- ◆ 自分達の町の現状について・・・
 - ・多量飲酒者が国よりも多くて驚いた！
 - ・図やグラフがあって見やすく分かりやすい！
 - ・支援や介護が必要となる期間が短いのがすごい！
（平均寿命と健康寿命の差が北海道より短い）
- ◆ 全体を通して・・・
 - ・グラフが見にくい！
 - ・取り組みについては、ライフステージごとに！
- ◆ 空きスペースを活用して・・・
 - ・各健康分野にトピックとして、コラムを作成！



【推進委員名簿】



	所 属	氏 名
1	鷺泊老人クラブ和友会	菊 地 喜 助
2	鬼脇老人クラブ潮流会	綿 谷 タ ケ
3	商工会青年部	平 田 徹
4	利尻漁業協同組合 本所	高 橋 渡
5	利尻漁業協同組合 鬼脇支所	斉 藤 文治雄
6	学校保健担当者	
7	育児サークル トトロの広場	澤 田 美 和
8	育児サークル アンパンマンくらぶ	矢 田 あやの
9	保健福祉推進員	菅 原 一 枝
10	食生活改善協議会	村 上 豊 子
11	総合型地域スポーツクラブ 利尻富士 RIPS	今 翔 吾

※ 委員会には、推進委員のほか稚内保健所・利尻富士町等関係機関も参加しています。

※ 第3回では、商工会青年部と保健福祉推進委員は代理出席しています。

今後のスケジュール

- 1 月
 - パブリックコメント
 - ・利尻富士町ホームページ
 - ・保健センター（本計画書閲覧）
- 3 月
 - 計画書完成
 - 第4回健康づくり計画推進会議
- 4 月
 - ダイジェスト版の作成(H27.4 各戸配布)



NEWS に関するご意見等がございましたら、ぜひお聞かせ願います。

～地域のみなさんのご意見・ご感想を、身近な委員にお気軽にお寄せください～
 【利尻富士町健康づくり計画推進会議事務局】 電話：82-2320 FAX：89-2016

E-mail: care-manage@town.rishirifuji.hokkaido.jp

資料5

【 利尻富士町健康づくり計画推進委員会設置要綱 】

(設置)

第1条 町民の健康づくり対策を推進するために、利尻富士町健康づくり計画推進委員会（以下「推進委員会」）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進委員会は、次に掲げる事項を協議検討する。

- (1) 健康づくり推進計画の策定について
- (2) 健康づくり計画の推進について
- (3) 健康づくり計画の評価について
- (4) その他、利尻富士町の健康づくり施策に関する事

(組織)

第3条 推進委員会は、委員10名以内で組織し、次に掲げる者のうちから町長が委嘱するものとする。

- (1) 住民代表者（健康づくり関連団体関係者）
- (2) 関係団体の職員
- (3) その他町長が適当と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、その職により委嘱された委員の任期は、その職にある期間とする。

2 前項の規定にかかわらず、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長および副委員長)

第5条 推進委員会に、委員長および副委員長各1名を置き、委員の互選によって定める。

2 委員長は、推進委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 推進委員会の会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

(町職員等の出席)

3 推進委員会は、必要に応じ、関係者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 推進委員会の庶務は、福祉課すこやか保健係に置いて処理する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるほか、推進委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が推進委員会に諮って定める。

附則

この要綱は、平成22年5月1日から施行する。

附則

この要綱は、平成26年5月1日から施行する。

利尻富士町健康づくり計画推進委員名簿

領 域	職氏名・団体名など	氏 名	備 考
親 子	鬼脇育児サークル (トトロの広場) 代表	澤田 美和	
親 子	鴛泊育児サークル (アンパンマンくらぶ) 代表	矢田あやの	
青 年	総合型地域スポーツクラブ 利尻富士町R I P S クラブマネージャー	今 翔吾	
青 年	商工会青年部会長	平田 徹	
漁 業	利尻漁業協同組合 本所	高橋 渡	
漁 業	利尻漁業協同組合 鬼脇支所	斉藤文治雄	
食生活	食生活改善協議会 支部長	村上 豊子	
保 健	保健福祉推進員 会長	菅原 一枝	副委員長
高齢者	鬼脇老人クラブ潮流会 会長	増田 實	
高齢者	鴛泊老人クラブ和友会 会長	菊地 喜助	委員長

資料 7

《 オブザーバー 》

宗谷総合振興局保健環境部保健行政室 医療参事	和田 聖一
宗谷総合振興局保健環境部保健行政室 保健推進係長	合田 真弓
宗谷総合振興局保健環境部保健行政室 健康増進係長	石川 雅子
宗谷総合振興局保健環境部保健行政室利尻地域保健支所 主査（保健指導）	小川恵理子
宗谷総合振興局保健環境部保健行政室利尻地域保健支所 調整係 専門員	殿村 美幸

《 利尻富士町健康づくり計画ワーキンググループ 》

庁内健康づくり計画担当者

利尻富士町福祉課 国保衛生住民係長	三浦 美幸
利尻富士町福祉課 福祉介護係長	須間 豊
利尻富士町総務課 企画調整係長	関 光徳
利尻富士町教育委員会 企画管理係長	小玉 幹嘉
利尻富士町教育委員会 学芸係長	山谷 文人

事務局

利尻富士町 福祉課長	蠣崎 馨
利尻富士町 福祉課長補佐	熊谷 洋人
利尻富士町総合保健福祉センター 所長	船橋ひづる
利尻富士町総合保健福祉センター すこやか保健係長	関 いづみ
利尻富士町総合保健福祉センター すこやか保健係 保健師	川村 夕紀
利尻富士町総合保健福祉センター すこやか保健係 保健師	木内 瑞穂
利尻富士町総合保健福祉センター すこやか保健係 主任	荒木 幸美



利尻富士町健康づくり計画 21（第2次） / 平成27年3月

発行 利尻富士町

編集 利尻富士町役場福祉課すこやか保健係

住所 〒097-0101 北海道利尻郡利尻富士町鷺泊字栄町