第３次健康プラン芦別

令和6年度～令和17年度

概要版

市は、市民の健康づくりを総合的に推進するため「**第３次健康プラン芦別**」を策定いたしました。この計画は、市民の健康課題を明らかにし、健康寿命の延伸など４つの基本的な方向を目指しながら、生活習慣病の進展や合併症の発症など重症化することを予防し、市民の健康増進を図るための方策を示したものです。

――― 概略 ―――

■基本的な方向

⑴　健康寿命の延伸と健康格差の縮小

⑵　個人の行動と健康状態の改善

⑶　社会環境の質の向上

⑷　ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

■計画の期間

令和６年度～令和１７年度（１２年間）

■健康に関する本市の概況

健康寿命は、男女ともに、国よりも短くなっています。

〈平均寿命と健康寿命〉　（単位：年）

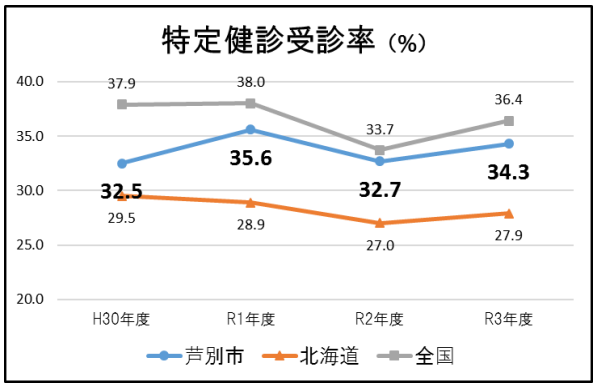
区分	男性			女性		
	平均寿命	健康寿命	差	平均寿命	健康寿命	差
芦別市	79.9	79.0	0.9	86.3	84.2	2.1
北海道	81.0	79.6	1.4	87.3	84.2	3.1
国	81.7	80.1	1.6	87.8	84.4	3.4

（資料：令和４年度KDB及びKDBexpander）

〈主な死因順位〉

順位	芦別市		北海道		全国	
	死因	死亡率（10万対）	死因	死亡率（10万対）	死因	死亡率（10万対）
１位	**悪性新生物**	**624.5**	悪性新生物	391.2	悪性新生物	304.0
２位	**心疾患**	**345.1**	心疾患	191.2	心疾患	171.1
３位	**脳血管疾患**	**189.0**	老衰	111.2	老衰	121.1
４位	肺炎	123.3	脳血管疾患	92.9	脳血管疾患	83.3
５位	老衰	115.0	肺炎	66.7	肺炎	58.3
６位	不慮の事故	65.7	不慮の事故	34.2	不慮の事故	30.6

（資料：令和３年北海道保健統計年報）



◎死亡率第１位は悪性新生物（がん）ですが、
心疾患・脳血管疾患の死亡率も
他の地域より高くなっています。
◎**特定健診の受診率は、**北海道より高いですが、**国よりも低い**ことも課題です。

これらを改善し、市民の健康状態を向上させるため、次のことに取り組みます。（裏面へ）

■分野別の主な目標とその対策

生活習慣の改善

栄養・食生活
- 適正体重を維持している者の増加
- 朝食を食べる者の増加

飲酒
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

身体活動・運動
- 日常生活における歩数の増加
- 運動習慣者の割合の増加

休養
- 睡眠による休養を十分とれている者の割合の増加

喫煙
- 喫煙率の減少

歯と口の健康
- 歯周病の減少
- 食べる機能の維持

対策
- **身体活動量の増加**や**運動習慣定着**のための取り組みの推進
- **生活習慣病の発症予防**及び**重症化予防**のための取り組みの推進
- **こころの健康**に関する取り組みの推進
- **食育**の推進　　など

生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん
- がん検診受診率の向上

循環器疾患
- 高血圧の改善
- 脂質異常症の減少
- メタボリックシンドロームの減少

糖尿病
- 合併症の減少
- 治療継続者の割合の増加
- 血糖コントロール不良者の割合の減少
- 糖尿病有病者の増加の抑制

対策
- がん検診、特定健診**受診率の向上**
- **循環器疾患の発症及び重症化予防**のための施策
- **糖尿病の発症及び重症化予防**のための施策　　など

まずは健診・検診を受けて「健康チェック」からスタート！

健診・検診を**受ける** → 結果が**わかる** → 重症化しないように**生活習慣を改善**

結果が**わかる** → 精密検査が必要な場合は**医療機関受診**

「第３次健康プラン芦別」は、市公式ホームページに掲載しているほか、市役所ロビーおよび健康推進係、総合福祉センター、図書館、総合体育館、各コミュニティセンター・生活館に設置しています。

【問い合わせ】芦別市役所健康推進課健康推進係　市役所1階④窓口　電話:27-7365