

健康増進計画第2次 はっぴい室蘭 2 1

平成27年度～平成34年度

「健康増進計画第2次 はっぴい室蘭 2 1」とは

本市では、乳幼児から高齢者まで、すべての市民が日ごろから健康づくりに取り組むための指針として「健康増進計画第2次 はっぴい室蘭 2 1」を策定しました。

計画の期間

計画期間は、平成27年度（2015年度）から平成34年度（2022年度）までの8年間とし、平成31年度（2019年度）に中間評価を行い、進捗状況を公表するとともに目標値などを見直します。

はっぴい室蘭 2 1
マスコットキャラクター
はぴらん



施策の体系

基本理念

すこやかに心豊かに生活できる街 むろらん

最終目標

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

すこやかに産み育てる

基本方針

- 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 2 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- 3 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善
- 4 切れ目ない周産期・乳幼児保健対策

- 5 学童期・思春期から成人期に向けた保健対策
- 6 子どもの健やかな成長を見守り育てる地域づくり
- 7 育てにくさを感じる親に寄り添う支援
- 8 妊娠期からの児童虐待防止対策

取り組みの方向性と施策

7 こころの健康を大切にします

市民の取り組み

趣味を楽しみストレスを解消しよう。
一人で悩まず、相談窓口や医療機関を利用しよう。

市の取り組み

こころの健康に関する知識の普及を図ります。
身近な地域で相談できる場所や人材づくりをすすめます。

【主な取り組み事業】
育レッシュ事業、
ゲートキーパー研修など

8 歯・口腔機能の健康をめざします

市民の取り組み

定期的に歯科検診を受けよう。
フッ素化物を利用し、虫歯を予防しよう。
乳歯が生えたら口腔ケアを始めよう。
親は仕上げ磨きをしよう。

市の取り組み

乳幼児健診を通じて虫歯予防の個別指導や情報提供を行います。
歯周疾患・口腔がんを防ぐための知識の普及をすすめます。
介護予防事業を通じ、口腔機能の維持・向上の普及に努めます。



【主な取り組み事業】
乳幼児健診、フッ素塗布事業、
歯科検診、介護予防事業など

9 妊産婦の健康・子どもの健やかな成長を支えます

乳幼児健康診査の受診率

受診率	現状 H25	目標 H34
4ヵ月児健診	98.0%	100%
1歳6ヵ月児健診	96.8%	100%
3歳児健診	93.9%	100%

市民の取り組み

地域の子育てサービスを活用しよう。
乳幼児健診を受けて子どもの成長を確認しよう。
一人で抱え込まないで相談機関を利用しよう。
予防接種を受けよう。
妊婦や小さな子どもへの配慮を心がけよう。



市の取り組み

各母子保健事業を通じて親子の健康づくりをすすめます。
相談しやすい環境づくりを充実し、子育て中の親子の孤立を防ぎます。
支援を必要とする親子を早期に把握し、支援につなげます。



【主な取り組み事業】
乳幼児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん事業）、
ここまま相談広場、乳幼児健診未受診者対策など

健康増進計画第2次 はっぴい室蘭 2 1 【ダイジェスト版】

発行 平成27年3月

作成 室蘭市保健福祉部 健康推進課

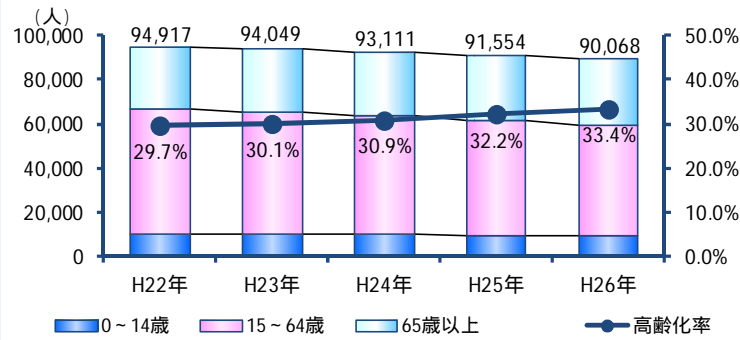
〒050-0083 室蘭市東町4丁目20番6号 保健センター3階

電話：0143-45-6610 Fax：0143-43-4325



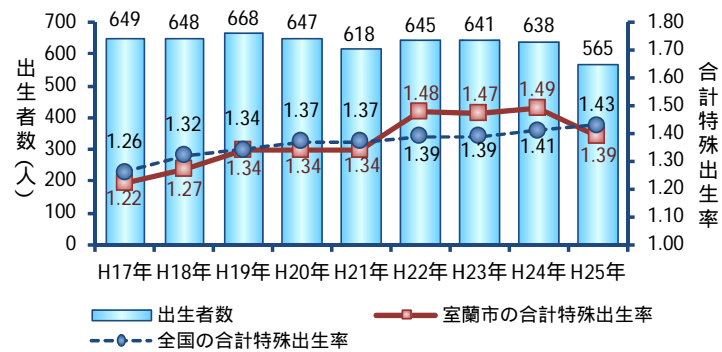
室蘭市の現状

人口の推移



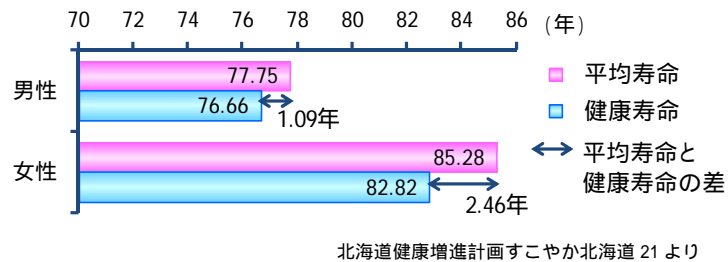
住民基本台帳人口（各年9月末日現在）

出生者数と合計特殊出生率の推移



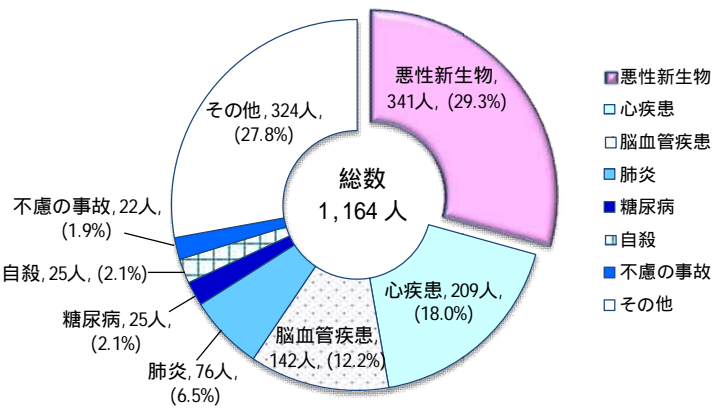
住民基本台帳

平均寿命と健康寿命（平成22年）



北海道健康増進計画すこやか北海道21より

死亡原因（平成22年）



平成23年北海道保健統計年報より

市民も取り組もう！ 健康づくりで取り組む9の分野

「健康づくり」は、市民一人ひとりが健康な生活を送るために主体的に取り組むことが重要となります。全ての市民が健康づくりに参加し、市民、関係機関、市が一体となって、健康で幸せなまち「はっぴい室蘭」を目指しましょう！

1 総合的にがん対策を推進します

「室蘭市がん対策推進条例」を制定し、がん対策に総合的に取り組んでいきます。

主ながん検診受診率

受診率 (70歳未満)	現状 H25	目標 H34
大腸がん検診		
男性	9.0%	50.0%
女性	11.3%	50.0%
子宮がん検診	26.7%	50.0%
乳がん検診	20.0%	50.0%

平成25年度地域保健・健康増進事業報告

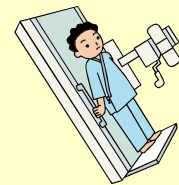
市民の取り組み

がんについての正しい知識を知ろう。
早期発見・早期治療のため定期的に検診を受けよう。
がんや生活習慣病の予防を意識した健康づくりに取り組もう。



市の取り組み

個別通知による検診受診勧奨やリーフレット等で受診率向上に取り組めます。
がんに関する正しい知識の普及啓発に取り組めます。
がん患者や家族が相談できる場の周知を図ります。



【主な取り組み事業】

がん予防に関する普及啓発、検診・ピロリ菌検査等の助成、個別通知の実施、ピンクリボン自動販売機の設置拡大、講演会の開催など

2 身体活動・運動の習慣化をすすめます

市民の取り組み

楽しく体を動かそう。
運動習慣を身に付けよう。
毎日の生活に運動を取り入れよう。



市の取り組み

身体を動かすことの楽しさや運動習慣の大切さの啓発を図ります。
身体活動・運動の習慣化を促す情報提供をすすめます。

【主な取り組み事業】

はびらん体操の普及啓発、すこやかロードの周知、介護予防教室の実施など

3 たばこによる害を減らします

市民の取り組み

妊娠期の喫煙はしない。
喫煙の習慣を見直し、禁煙に取り組もう。
受動喫煙を防ごう。
未成年の喫煙はやめよう。



市の取り組み

未成年者、妊婦とその家族などに喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響について正しい知識の啓発・普及を図ります。
公共施設の禁煙化をすすめ、受動喫煙防止の環境づくりに努めます。

【主な取り組み事業】

母子健康手帳交付時の保健指導、健康教育、両親学校、乳幼児健診、市内公共施設の分煙状況の情報公開など

4 飲酒による健康被害を減らします

市民の取り組み

妊娠期の飲酒はしない
適度な飲酒について知り、飲酒習慣を見直そう
休肝日をつくろう。
未成年の飲酒はやめよう。



市の取り組み

妊婦や未成年者などにアルコールが身体に及ぼす影響について正しい知識の啓発・普及を図ります。
適正飲酒についての正しい知識の啓発をすすめます。

【主な取り組み事業】

母子健康手帳交付時の保健指導、健康教育など

5 健康的な食生活を実践できる食育を推進します

市民の取り組み

毎日3食食べる生活リズムをつけよう
バランスのとれた食事をとろう。
自分の適正体重を知り、肥満に気を付けよう。
地産地消を心がけ、食生活を楽しもう。

市の取り組み

食の大切さを啓発して行きます。
食生活改善推進員の養成・活動支援など、食育を推進します。

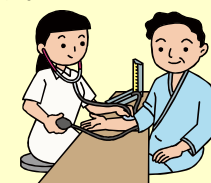
【主な取り組み事業】

かんたんヘルシーメニューの普及啓発、離乳食教室、親子はっぴいクッキング(食育教室)、生活習慣病予防料理教室など

6 健康診査等を活用し、健康管理をすすめます

市民の取り組み

定期的に健診を受けよう。
健診結果を活用して自分の身体の状態を知ろう。
生活習慣病を意識し、生活習慣を見直そう。



市の取り組み

健診を受けやすい体制づくりをすすめ、受診率の向上を目指します。
生活習慣病に関する正しい知識の普及に努めます。

【主な取り組み事業】

健康診査、女性の健診、介護予防教室など