

# 地域の強みを活かした 幅広い世代へのCOPD普及啓発

北海道 恵庭市 保健福祉部保健課  
健康推進・食育担当  
保健師 森 みほ



# 恵庭市について

- 場所** 札幌市と新千歳空港のほぼ中間に位置する、充実した都市機能と豊かな自然環境を有する道央のまち 🍃  
 恵まれた交通アクセスと穏やかな気候風土が魅力です。



# 恵庭市について

- 人口 70,159人（令和7年12月末現在）
- 『花のまち恵庭』 市民主導による花のまちづくりが盛んでガーデニングの町として有名に
- 『読書のまち恵庭』 地域ぐるみでの読書のまちづくりを推進しており、「恵庭市人とまちを育む読書条例」が施行されました。



# 健康推進・食育担当について

- **からだの健康** ……健康教育・健康相談、生活習慣病対策、特定保健指導、がん検診事後成人・高齢者の健康づくり、介護予防(一体的実施)【健康づくり計画】
- **こころの健康** ……こころの健康づくり、ひきこもりに関すること【自殺対策計画】
- **食育** ……食育推進【食育推進計画】
- **歯科保健** ……歯周疾患検診、乳幼児歯科保健

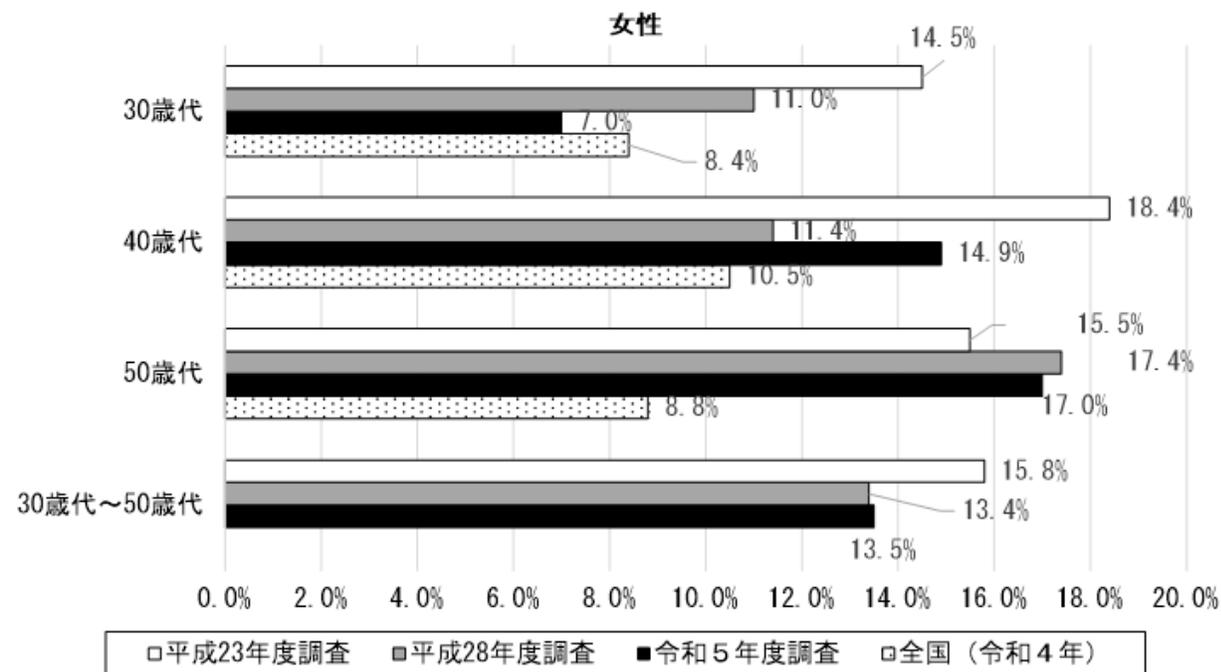
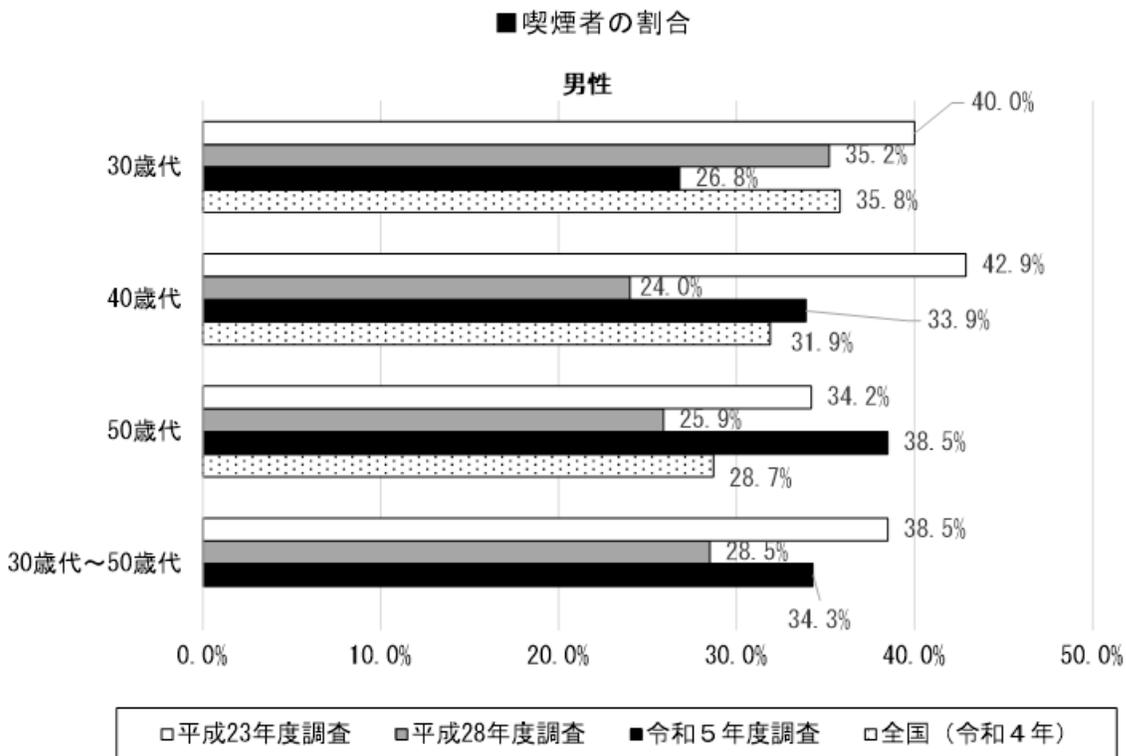
【体制】保健師5名、管理栄養士1名  
会計年度任用職員 7名



# 恵庭市におけるCOPDの現状

## ・喫煙率

働きざかりの喫煙率は、平成28年度調査より男性は40～50歳代で増加しています。30歳代は男女共に減少しています。全国と比較して、男女共に40～50歳代の喫煙率は高くなっていますが、30歳代の喫煙率は全国よりも低い傾向にあります。

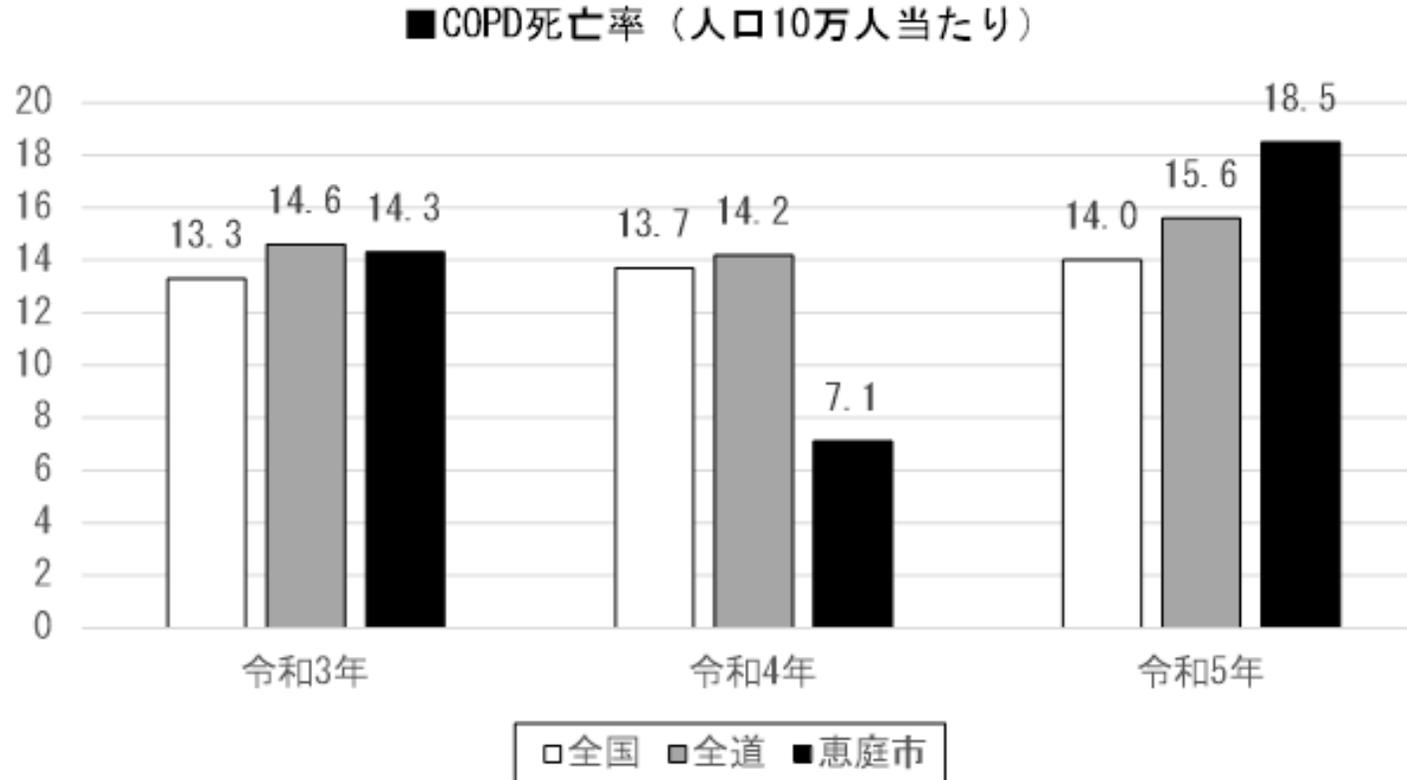


※平成23年・平成28年・令和5年度恵庭市健康づくりアンケート調査、令和4年国民・健康栄養調査

# 恵庭市におけるCOPDの現状

## ・COPDの死亡率

令和5年のCOPDの死亡数は13人となっており、人口10万人当たり18.5の死亡率と、全国の14.0を上回っています。



# 恵庭市健康づくり計画の策定

## ・個人・家族・地域の取組

- たばこの害を知り、吸わないようにしましょう。
- 受動喫煙の機会をなくしましょう。
- 禁煙の方法を知り、取り組みましょう。
- COPDについて関心をもちましょう。



# 恵庭市健康づくり計画の策定

## ・市の取組

### ●禁煙支援の推進

健康相談(健康づくり相談、禁煙外来の情報提供)

保健指導(特定保健指導)

### ●喫煙のリスクに関する知識の普及・啓発の推進

普及啓発(禁煙週間にあわせてパネル展示を開催)

健康教育(未成年者を対象とした健康教育、出前講座)



# COPD対策の具体的な取組み①

## ・図書館コラボ展示

市内にある2カ所の図書館と協力をして、たばこや禁煙に関する本を展示することで、よりたばこの害や健康に関する知識を身につけてもらえるよう工夫をしています。

「読書のまち」として  
図書館を利用する方が多い

禁煙週間に  
COPD特集展示



パネルと一緒に展示



# COPD対策の具体的な取組み②

## ・若い世代への働きかけ

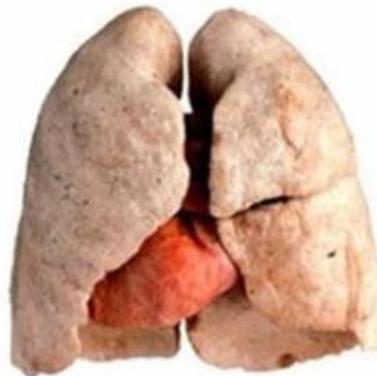
市内の高校1年生に対してがん教育とともに、たばこによる健康への影響もお話しています。喫煙者の肺を見た生徒たちは驚いて、「これからもたばこは吸わない」と感想を書いてくれました。

成人式でも新成人全員にたばこの害に関するパンフレットを配布



### ①たばこは吸わない

《非喫煙者》



《喫煙者》



### 祝20歳



これだけは知ってほしい!  
**たばこ**

\*加熱式たばこにも有害物質が含まれており、健康への影響の評価は確立されていませんが、健康被害は否定できないと言われています。

22歳の双子が40歳になったとき  
どちらが喫煙者でしょうか? \*特殊メイクによるイメージ

健康被害	容姿
<b>喫煙は身体に香を及ぼします</b> *喫煙によってがんや心臓病のリスクが増加します。妊娠中の胎児へも影響があります。	<b>大切な人のためにいつまでも美しく</b> *喫煙によって、しわやたるみが出たり肌に着色することがあります。
受動喫煙	お金
<b>他人の煙を吸うだけで同じ被害があります</b> *臭いがすると感じたらすでに被害にあっています。	<b>たばこを吸うとお金がかかります</b> *1日1箱(500円)の場合、1月で15000円、1年で18万円かかります。

禁煙など健康についてのご相談があればまずは気軽に電話下さい。  
お問い合わせ TEL 25-5700 【恵庭市保健センター】

# COPD対策の具体的な取組み③

## ・医療機関との連携

市はチラシ配布などの周知や  
所有するスパイロメーターの  
貸出しを担当

医師からは肺疾患や禁煙外来についてのお話があり、理学療法士からは呼吸法や肺疾患に対する運動についてお話がありました。市民の皆さんはとても熱心に聞いており、肺機能検査も一生懸命でした。

市内に  
呼吸器専門医が  
不在



禁煙外来を  
開設している  
恵庭第一病院が開催

市民公開講座



約30人参加  
ほぼ満席

# 今後の課題と展望

- 市民の方に広くCOPDについて関心を持ってもらえるような媒体の工夫に取り組みます。
- 特定保健指導など、個別支援における禁煙指導により力を入れて取り組みます。
- 様々なライフステージの方に情報提供ができるよう、関係部署と連携して禁煙支援や喫煙リスクの普及啓発を継続していきます。



現在行っていることを大切にしながら、  
これからも恵庭市の強みを活かした取り組みを  
模索したいと思います。

このような機会をいただき感謝いたします。

ご清聴ありがとうございました。

