

働く世代と女性は特に健康づくりが必要です

2019年度→2023年度

働く世代の健康課題

働く世代(特に20～50歳代)は、肥満、運動習慣、ストレスなど、多くの健康課題があります。生活習慣を見直すことで、生活習慣病や重症化のリスクを防ぐことができます。

指標	策定時	中間評価時	目標
20～60歳代男性の肥満者	25.3%	27.4%	23%
毎日朝食をとる20歳代男性	39.5%	40.6%	70%
睡眠により疲労がとれない人	23.3%	28.6%	16%

- 40～50歳代男性で特に肥満が多い。
 - 睡眠により疲労がとれない人やストレスを感じている人の割合が上昇。
 - 20～50歳代で運動習慣のある人の割合が低い。
- ※「運動習慣のある人」とは、1回30分以上の運動を週に2回以上行い、1年以上継続している人をいいます。



女性の健康課題

女性は、健康寿命の短縮、ストレスや疲労の蓄積、運動習慣の低下など、多くの健康課題があります。日常生活の中で取り組めるような健康づくりを見つけましょう。

指標	策定時	中間評価時	目標
20歳代女性のやせ	20.2%	30.3%	15%
運動習慣のある女性	28.4%	27.2%	38%
喫煙率(女性)	13.1%	11.9%	6.3%

- 20～40歳代で運動習慣のある女性は1割程度。
- 40～50歳代で特に喫煙率が高い。



● 健康づくりに関して、お気軽にご相談ください! ●

中央保健センター	TEL 011-511-7221	豊平保健センター	TEL 011-822-2472
北保健センター	TEL 011-757-1181	清田保健センター	TEL 011-889-2049
東保健センター	TEL 011-711-3211	南保健センター	TEL 011-581-5211
白石保健センター	TEL 011-862-1881	西保健センター	TEL 011-621-4241
厚別保健センター	TEL 011-895-1881	手稲保健センター	TEL 011-681-1211

発行者・
お問合せ先

札幌市保健福祉局保健所健康企画課
〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 3階
TEL 011-622-5151 FAX 011-622-7221

SAPPORO



さっぽろ市
02-F06-19-2622
31-2-1677

「健康さっぽろ21
(第二次)」
アクションガイド

みんなで つなげよう! 健康づくり



札幌市では、市民のみなさまが生涯にわたって
すこやかに心豊かに生活できる社会をめざしています。
いつまでも健康に過ごせるよう、できることから少しずつ始めてみませんか。

札幌市
健康づくり基本計画
「健康さっぽろ21(第二次)」
～中間評価と今後の推進～

平成26年度からの10年間を展望した市民の健康づくりの指針となる計画について、平成30年度に中間評価を行いました。

▶▶詳しくは [健康さっぽろ21](#) [検索](#)



札幌市