

働く世代と女性は特に健康づくりが必要です

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



「健康さっぽろ21
(第二次)」
アクションガイド

2019年度→2023年度

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。

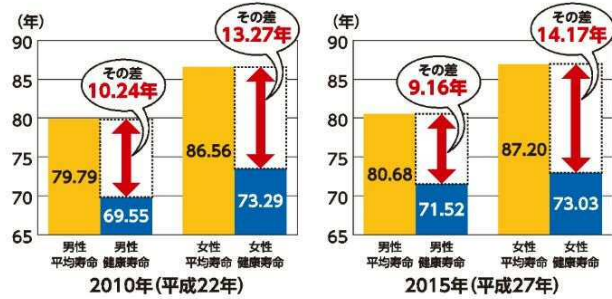
▶詳しくは [健康さっぽろ21](#) [検索](#)



札幌市

「健康寿命」ってなに？

「健康寿命」とは、
「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」のことです。



2010年と2015年を比べると、男女ともに平均寿命は長くなっていますが、自立した生活期間とされる「健康寿命」は男性は1.97年長く、女性は0.26年短くなっています。
特に、札幌市の女性は全国、全道と比べ、健康寿命が短くなっています。

健康づくりに向けた取組(アクション)

自分の生活を見直し、できていないことを取組んでみませんか。
あてはまるものにチェック☑してみましょう。

あてはまるものが多いほどGood!

① 食生活に気をつけよう! ~札幌市民は野菜が不足ぎみ、食塩とりすぎの傾向です。

- 毎日、朝食をとっている。
- 減塩を意識しうす味を心がけている。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている。

主食

ごはん・パン・めんなどの炭水化物

主菜

肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質

副菜

野菜や果物などのビタミン・ミネラル

減塩

毎日プラス1皿(約70g)の野菜を

② 意識して体を動かそう! ~札幌市民は歩数が少なめです。

- 1日あたり、男性90分(9,000歩)、女性80分(8,000歩)以上歩いている。
- 日常生活で積極的に体を動かしている。
- 適度な運動をしている。

70歳以上は、70分(6,000歩)が目標!

今より「10分」多く歩いてみませんか

「ロコモティブシンドローム」を知っていますか?

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などが衰え、「立つ」「歩く」といった日常的な運動機能が低下し、生活に支障が出る状態を言います。予防するためには、日々の生活習慣で適度に体を動かす機会を増やすことが大切です。

③ 休養でこころも体も健康に! ~札幌市民は睡眠による十分な休養がとれていない状況です。

- 「休養」は、心身の疲労を解消する「休」と、趣味などで余暇を楽しむ「養」が必要です。
- 自分なりのストレス解消法がある。
 - 日中に強い眠気を感じない程度の睡眠時間を確保できている。
(必要な睡眠時間は人により異なります。)



④ 飲酒はほどほどに!

- 飲酒は適量を心がけている。
- 休肝日は週2日以上ある。

生活習慣病のリスクを高める
1日当たりの純アルコール摂取量は、
男性40g、女性20g以上と
言われています。

純アルコール量の目安

ビール	日本酒	ワイン
500mlで約20g	1合(180ml)で約22g	1杯(120ml)で約12g

※健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料より

⑤ 禁煙にチャレンジしよう!

~札幌市民は喫煙率が低下してきていますが、女性は全国に比べて高くなっています。

- たばこは吸っていない(禁煙した)。
 - 喫煙の際は、受動喫煙防止のルールを守り、周りの人に配慮している。
- ※医療機関でも禁煙のサポートが受けられます。
※禁煙治療は医療保険が適用になる場合があります。

受動喫煙防止のルールを守りましょう

⑥ 8020を目指そう! ~札幌市民は歯周炎を有する人が多い傾向があります。

- かかりつけ歯科医がある。
 - 歯科健診を定期的に受けている。
- ※一定の年齢要件等を満たす方を対象に、検査費用の一部助成があります。

▶ 詳しくは [札幌市歯周病検診](#) [検索](#)

※「8020」とは…「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という目的の取組です。



⑦ 定期的に健診・がん検診を受けよう!

- 定期的に健診・がん検診を受けている。
- 特定健診…40歳以上の方は、加入している医療保険で「特定健診」を毎年受け、生活習慣病を予防しましょう。
 - 札幌市がん検診…職場などでがん検診を受ける機会がない方のうち、一定の年齢要件等を満たす方を対象に、検査費用の一部助成があります。
- ▶ 詳しくは [札幌市がん検診](#) [検索](#)

男性40歳以上、女性20歳以上はがん検診を受けよう

けんしんけん

⑧ 子どものすこやかな成長のために。

- 子育てに不安や悩みがある時は、誰かに相談している。
- 父親も積極的に育児に参加している。

