

ワークショップにおける議論のテーマ

「市民がスポーツや健康づくりに親しむ身近な環境づくり」

ワークショップにおける議論のテーマの選定理由

超高齢社会を迎え、市民が希望や生きがいを持ってすこやかに生活できる社会の実現を目指すためには、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である「健康寿命」を延伸させることが重要です。札幌市健康づくり基本計画「健康さっぼろ 21（第二次）」では、一人ひとりの状態に合わせた適切な運動に取り組む人を増やす（運動習慣のある人の割合の目標値：男性・女性とも 38%）、日常生活における歩数を増やす（15 歳以上の人の 1 日あたりの歩数：男性 9,000 歩、女性 8,000 歩）、等の取組を行うこととしています。

さらに、「札幌市スポーツ推進計画」の中では、スポーツ実施率（成人が週 1 回以上運動する割合）の目標を平成 34 年度で 65%とし、年齢や性別、障がいの有無を問わず、市民誰もがスポーツに親しめる環境を整え、スポーツを通して市民が、地域が、さっぼろが元気になる「スポーツ元気都市さっぼろ」を目指すこととしています。

市民の皆さんがもっと気軽にスポーツに取り組むことをつうじて健康づくりを進めるために、札幌市の施策の課題や、力を入れて取り組む方向性を市民目線で考えていただくため、ワークショップにおける論点を「市民がスポーツや健康づくりに親しむ身近な環境づくり」としました。

ワークショップの進め方（予定）

■ 第 1 回ワークショップ（8月30日（日））

目的：「札幌市の取組を知ろう」

説明／札幌市における行政評価の取組や市民参加ワークショップの位置づけについて

説明／ワークショップの進め方について

説明／テーマに関しての札幌市の取組について

ワークショップ／「質問で理解を深めよう」

質問タイム

■ 第 2 回ワークショップ（9月12日（土））

目的：「札幌市の取組を市民目線で評価しよう」

ワークショップ／「市民目線から見た現状と課題」

ワークショップ／「市民目線で評価する良い点、問題点」

ワークショップ／「他のグループの話を聞いてみよう」

ワークショップ／「グループ意見を見直してみよう」

■ 第 3 回ワークショップ（9月26日（土））

目的：「改善の提案などを評価シートにまとめよう」

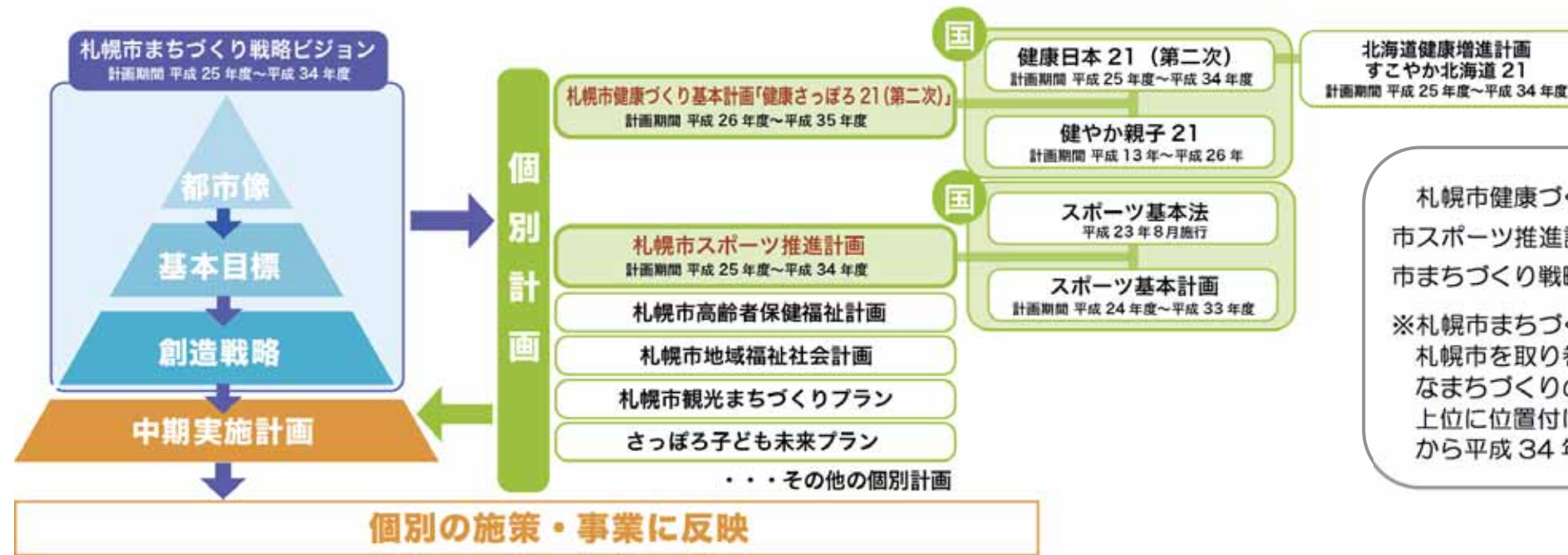
ワークショップ／「前回のワークショップの振り返り」

ワークショップ／「市民目線で提案する改善点、市民の役割」

ワークショップ／「行政評価シートにまとめよう」

行政評価の結果発表

札幌市におけるスポーツと健康づくりの施策体系について



札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21(第二次)」も、札幌市スポーツ推進計画も、札幌市のまちづくりの基本指針である「札幌市まちづくり戦略ビジョン※」の個別計画に位置づけられています。

※札幌市まちづくり戦略ビジョン
札幌市を取り巻く社会経済情勢の大きな変化に対応するための新たなまちづくりの指針であり、札幌市のまちづくりの計画体系では最上位に位置付けられる「総合計画」です。計画期間は平成25年度から平成34年度までの10年間です。

札幌市スポーツ推進計画について

札幌市では、平成26年2月、「札幌市スポーツ推進計画」を策定しました。この計画では、札幌市民が、年齢や性別、障がいの有無等を問わず、それぞれの関心、適性に応じてスポーツに参画する環境を整備し、スポーツの力をもって、青少年の健全育成、生涯を通じた健康の維持、地域コミュニティの再生、そして札幌の活力の創造に寄与することを目的としています。

基本理念として「スポーツ元気都市さっぽろ」—スポーツを通じて、市民が、地域が、さっぽろが元気に—を掲げ、3つの目標と6つの方針、15の施策により構成しています。

前計画である札幌市スポーツ振興計画の数値指標の達成状況や課題もふまえ、スポーツ元気都市さっぽろを実現するために、3つの目標ごとに具体的な成果指標を設定しています。

3つの目標		6つの方針		15の施策	
目標1 スポーツを通じて市民、誰もが元気に	1	四季を通して、誰もが気軽にスポーツにふれられる環境をつくります	1	施設利用やサービスの情報を充実させます	2
			2	ウィンタースポーツを楽しむ機会を充実させます	
目標2 スポーツを通じて地域が元気に	2	ライフステージや体力に応じてスポーツを楽しみ、健康や生きがいを得る機会をつくります	3	トップスポーツやアスリートと身近にふれあう機会を増やします	4
			4	子どもがスポーツを体験できる機会を充実させます	
目標3 スポーツを通じて「さっぽろ」が元気に	3	スポーツを通じて人と人とのふれあいの機会をつくります	5	高齢者が気軽にスポーツを楽しむ機会を充実させます	6
			6	障がい者のスポーツによる交流を支援します	
目標1	4	地域で身近にスポーツに親しめる機会を増やし、地域コミュニティの醸成につなげます	7	スポーツに親しむ機会の少ない人の活動を増やします	8
			8	家族でスポーツを楽しむ機会をつくります	
目標2	5	豊富なスポーツ資源をいかして、交流人口の増加につとめます	9	スポーツに参加する人同士のふれあいの機会をつくります	10
			10	地域のスポーツ活動の機会を充実させます	
目標3	6	札幌の資源をいかしたスポーツ文化を醸成し、産業を活性化させます	11	地域に開かれたスポーツクラブを育成、支援します	12
			12	国際大会やスポーツイベントを通じて国内外へ札幌の魅力を発信します	
目標1	7	札幌の資源をいかしたスポーツ文化を醸成し、産業を活性化させます	13	豊かなスポーツ環境をいかして、スポーツツーリズムの増進を図ります	14
			14	札幌の資源をいかしたスポーツの楽しみ方を提供します	
目標2	8	札幌の資源をいかしたスポーツ文化を醸成し、産業を活性化させます	15	スポーツをいかした産業への取組を支援します	15
			15	スポーツをいかした産業への取組を支援します	

【スポーツ推進計画の施策体系】

	成果指標	設定の考え方	現常値	目標値
			(平成24年度)	(平成34年度)
目標1	スポーツ実施率	市民のスポーツ実施状況を示す指標	41.2%	65.0%
	ウィンタースポーツ実施率		11.7%	25.0%
目標2	各区で実施するスポーツイベントの参加者数	地域におけるスポーツの機会を示す指標	31,522人	50,000人
目標3	計画期間中に新たに開催する大規模な全国大会や国際大会の大会数	観光や経済への波及効果をもたらす機会を示す指標	—	10大会

【スポーツ推進計画の成果指標】

札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21(第二次)」について

高齢社会を迎えた今、長寿を満喫し、稔りある豊かな人生を送るためには、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、いわゆる健康寿命をいかに延ばせるかが大きなテーマとなっています。

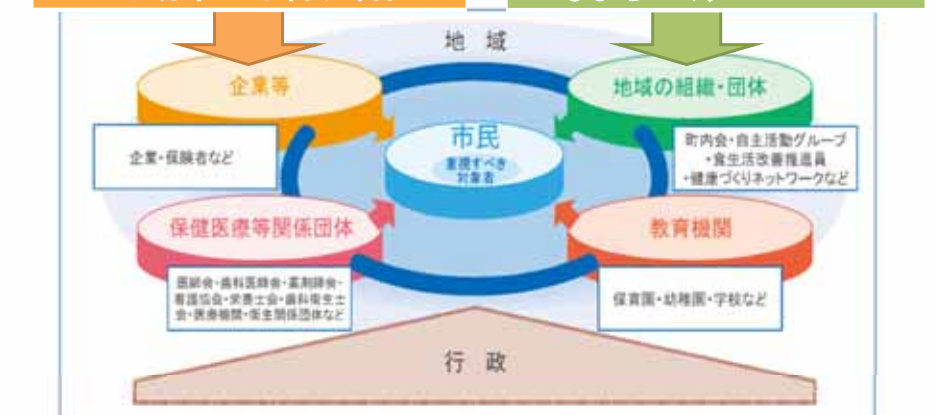
札幌市では平成14年、市民一人ひとりが生涯にわたり主体的に健康づくりに取り組むための指針、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」を策定しました。最終評価では、全体的傾向として目標に向かって推移しており、それまでの取組の効果や、市民の健康づくりの意識の高まりが伺えました。しかし、個別指針の中には全国の実績値と隔たりのあるものや、中間評価時より後退したものが残り今後の課題が残りました。

こうした評価・課題をふまえ、新たに「健康さっぽろ21(第二次)」を策定し、平成26年度から取組が始まっています。



【「健康さっぽろ21(第二次)」の体系図】

(1) 企業・団体等との連携による効果的な普及啓発 (2) 市民との協働による健康なまちづくり



【「健康さっぽろ21(第二次)」の推進方針】

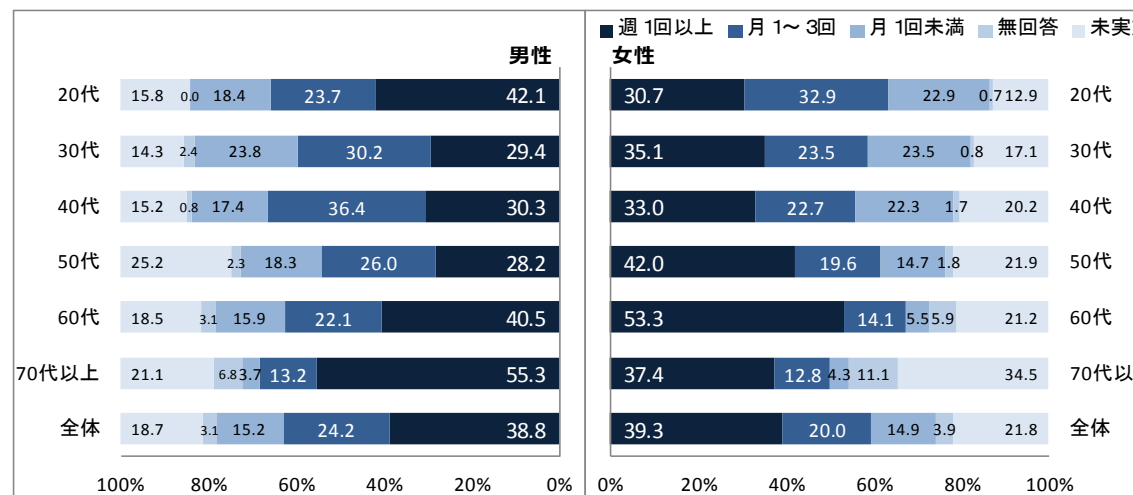
スポーツを取り巻く札幌市の現状と課題

スポーツ実施率の状況

全員に質問(択一選択)	H15(%)	H17(%)	H18(%)	H19(%)	H20(%)	H21(%)	H22(%)	H23(%)	H24(%)	H25(%)	H26(%)
実施頻度											
週3回以上 …①	11.8	12.4	11.2	12.4	14.1	15.1	14.2	16.1	19.8	17.5	20.0
週1～2回程度 …②	18.9	18.1	19.3	20.7	19.1	20.1	21.3	22.4	21.4	24.6	24.9
月1～3回程度	21.6	21.8	22.9	22.8	22.0	20.6	20.1	21.3	20.4	22.0	21.3
月1回未満	20.3	19.3	18.6	19.9	15.7	16.2	17.1	14.9	14.1	14.3	13.2
未実施	23.5	24.6	25.5	20.9	26.5	26.5	24.0	16.3	15.2	15.0	15.2
無回答	3.8	3.7	2.4	3.3	2.7	2.9	3.3	9.0	9.1	6.6	5.3
スポーツ実施率(①+②)	30.7	30.5	30.5	33.1	33.2	35.2	35.5	38.5	41.2	42.1	45.0

【スポーツ実施率の推移】 <資料> 札幌市指標達成度調査 無作為抽出の成人市民にアンケート 平成26年度は5,000人に郵送、回収数2,002 平成16年度は調査未実施

- 平成15年3月に策定した札幌市スポーツ振興計画では、数値目標として、成人のスポーツ実施率50%をできるだけ早期に達成することとしましたが、計画終了の平成24年度における数値は41.2%に留まりました。
- 成人のスポーツ実施率は微増しており、60代や70代の実施率は高い傾向にありますが、20代から50代にかけての実施率が低迷しています。今後は、高齢世代はもちろんのこと、若い世代がスポーツを楽しむことのできる環境を整えていくことが課題と言えます。

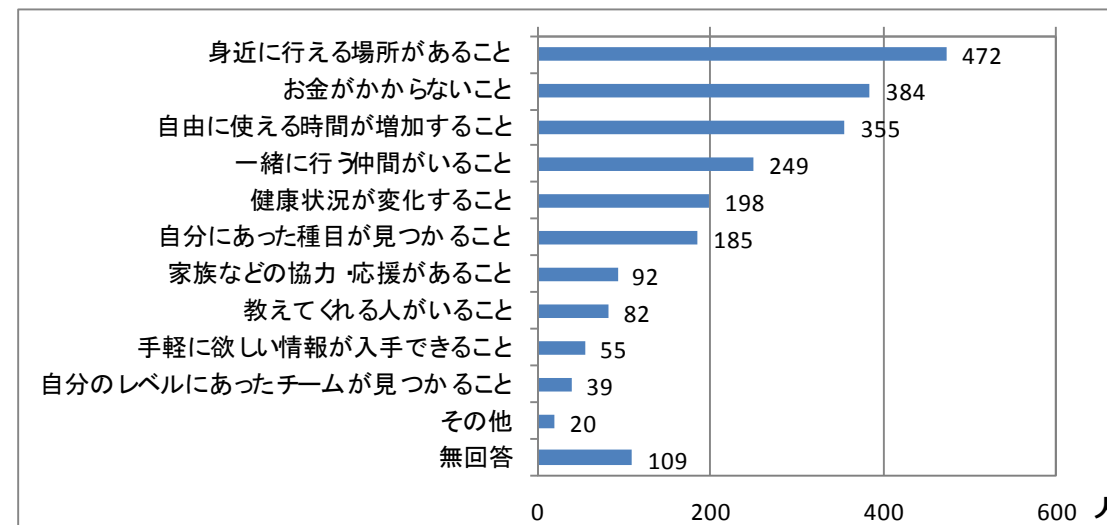


【年齢層・男女別のスポーツ実施率(平成23年度)】

<資料> 札幌市指標達成度調査 無作為抽出の成人の5,000人にアンケート郵送、回収数2,227 注:年齢・性別が未記入の回答を除いているため、上記のスポーツ実施率とは異なる結果となります。

スポーツを楽しむためにはきっかけも重要

- スポーツをするために重要だと思うこととして、身近に行える「場所」があること、「お金」がかからないこと、自由に使える「時間」が増加することが上位を占めます。その他にも、一緒に行く「仲間」がいることや、自分にあった「種目」が見つかることなどの回答も多くあります。
- このため、既存のスポーツ施設にとらわれず、より身近な場所で、気軽にスポーツを楽しむことができる機会を提供し、スポーツを行うきっかけをつくっていくことが重要と考えられます。



【スポーツを実施するために重要だと思うこと(平成24年度)】

<資料> 札幌市民の運動・スポーツ活動実態調査 無作為抽出の18歳以上の市民3,000人にアンケート郵送、回収数977

個人で手軽にできるスポーツへの関心が高い

性別	年齢層	種目	割合
男性 (MA=88)	20代・30代	ウォーキング	31%
		サイクリング	26%
		キャンプ	26%
女性 (MA=140)	20代・30代	ウォーキング	49%
		キャンプ	29%
		サイクリング	21%
男性 (MA=132)	40代・50代	ウォーキング	41%
		スキー	19%
		サイクリング	17%
		ランニング	17%
女性 (MA=203)	40代・50代	ウォーキング	34%
		トレーニング	19%
		体操	17%
		体操	17%
男性 (MA=197)	60代以上	ウォーキング	40%
		パークゴルフ	21%
		トレーニング	16%
		体操	16%
女性 (MA=212)	60代以上	ウォーキング	32%
		パークゴルフ	13%
		トレーニング	9%
		体操	9%

【年齢層・男女別今後(も)やってみたいスポーツ(平成24年度)】

<資料> 札幌市民の運動・スポーツ活動実態調査 無作為抽出の18歳以上の市民3,000人にアンケート郵送、回収数977

- 今後やってみたい種目については、各年代でウォーキングやランニング、サイクリングといった、個人で気軽にできるスポーツの割合が高くなっています。
- スポーツの実施は、生活習慣病の予防やストレスの解消に効果があります。中高年を中心に、これまであまりスポーツに触れることが少なかった人に対しては、ウォーキングやランニング等の気軽に楽しむことができるスポーツを振興していくことが効果的であると考えられます。

課題のまとめと今後の方向性

- これらの課題をふまえ、今後は従来の「個人」を対象にした施策はもちろんのこと、より大きなコミュニティを対象としてスポーツを推進していきます。



【新しい計画の方向性】

市民がスポーツに親しむ身近な環境づくりに関する事業について

スポーツ推進委員

◆ 事業の目的 ◆

地域でのスポーツイベントの企画・運営や実技指導、連絡調整、事業協力等を行うスポーツ推進委員を通して、札幌市のスポーツ振興を図っています。

スポーツ推進委員はスポーツ基本法第 32 条により、本市の非常勤職員として教育委員会から委嘱されています。本市及び各区スポーツ事業への参画・協力をはじめ、各地域、町内会等の住民組織及び地域スポーツ団体と連携し、地域のスポーツイベントの企画・運営や実技指導を行っています。

●平成 27 年 8 月 19 日現在の札幌市スポーツ推進委員

委嘱者数 257 人

●主催事業 札幌マラソン（参加者 204 名）

●協力事業 札幌国際スキーマラソン、ツールド北海道など



札幌マラソンの運営

スポーツ事業促進助成

◆ 事業の目的 ◆

札幌市スポーツ振興計画にあるスポーツ実施率の向上やスポーツ活動の普及振興を図るために、本市が主催・共催する各種スポーツ大会への補助や、市民のスポーツ活動への支援、市民がスポーツをする場の確保のため、各種補助等を実施しています。

●各種スポーツ大会への補助金：本市が主催・共催する大会への補助

札幌マラソン、札幌市民体育大会、札幌国際スキーマラソン大会、宮様スキー大会国際競技会など

●体育協会やスポーツ少年団等への補助金：競技力向上を目的に、体育協会が行う競技力向上事業やスポーツ少年団や市民スポーツチームへの補助

札幌市体育協会、札幌市スポーツ少年団など

●温水プール子ども無料化事業への補助金：市営プールのない中央区・南区について、民営温水プールへ補助を行うことにより、中学生以下の利用料金の無料化を実施



札幌マラソン

学校開放事業運営

◆ 事業の目的 ◆

市民の自主的なスポーツ活動を促進して明るく豊かな生活に寄与するため、昭和 42 年から、小中学校の体育施設（体育館、格技室、グラウンド、プール）を市民に開放しています。学校教育に支障のない範囲で行い、開放は主に平日の夜間と、土日・祝日です。

●開放形態

・センター管理方式：開放施設の管理運営を「一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団」へ委託し、各開放校に選任の管理指導員を配置。市民が利用する際には「札幌市公共施設予約情報システム」により申し込む。

・自主管理方式：地域住民により組織された「体育振興会」に委ね、学校を地域スポーツの拠点として活用。

・PTA 管理方式：小学校のプールを幼児・小学生に開放しており、管理運営については PTA に委託（7～8月のみ）。

●平成 26 年度利用実績

開放校数 293 校 利用人数 1,321,874 人



学校開放の様子

オリンピックズキャラバン事業

◆ 事業の目的 ◆

町内会や体育振興会等が主催する地域のスポーツイベントに、地域コミュニティ活性化や地域におけるスポーツの普及振興を図ることを目的に、イベントのゲストティーチャーとしてオリンピック選手等のトップアスリートを派遣します。

申込団体が企画・運営を行うことを基本とし、広く地域から参加者を募るイベント（スポーツ体験会、講演会等）に対して、派遣に係る講師への謝礼・交通費等を助成します。



トップアスリートを迎えたスポーツイベント

健康づくりに関する札幌市の現状と課題

札幌市民の健康寿命



- 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。
- 平均寿命と健康寿命との差が短いほど、個人の生活の質が高く保たれているとされています。
- 札幌市は全国と比較すると、男性では1.11年、女性では0.59年、平均寿命と健康寿命との差が長くなっています。

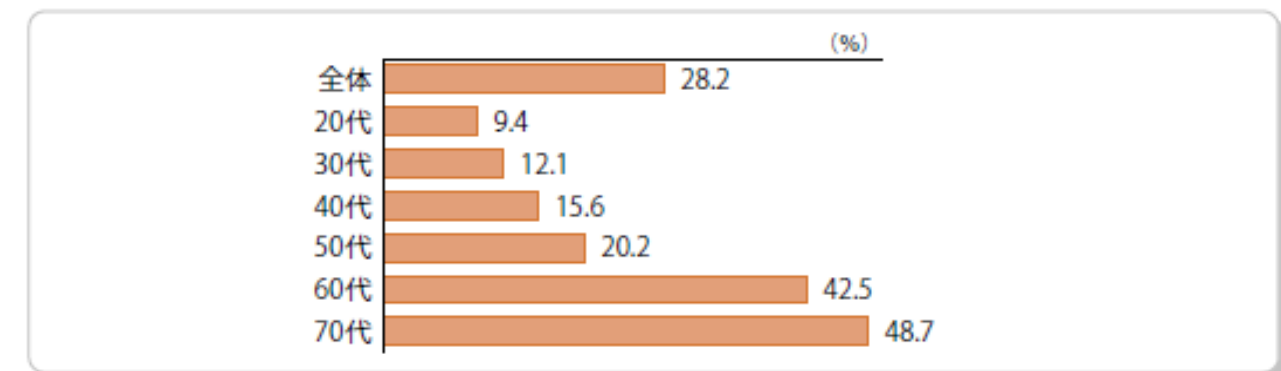
札幌市の健康寿命（平成22年）
 男性 69.55年
 女性 73.29年
 平均寿命との差
 男性 9.13年
 女性 12.68年

【平均寿命と健康寿命の差】<資料> 健康さっぽろ21（第二次）

札幌市：厚生労働省 平成22年「国勢調査」「人口動態統計」「国民生活基礎調査」、厚生労働科学「健康寿命研究」
 北海道：北海道健康増進計画、すこやか親子21
 全国：健康日本21（第二次）

若い世代、働く世代の運動習慣

- 日頃から意識的に運動している人の割合は全国と比べて低く、15歳以上の女性の1日あたりの歩数は減少しています。運動の必要性について意識を高め、日常生活における歩数を増やすなど、運動習慣を身につけることが重要です。
- 20歳代で運動習慣のある成人の割合が低く、若い年代のうちから健全な運動習慣を身につけ、心身の健康の保持・増進や体力の向上を目指すことが求められています。



【運動習慣のある成人】

<資料> 健康さっぽろ21 最終評価報告書

「健康さっぽろ21」の最終評価（H24年度）

- 最終年度において目標値を達成した指標はありませんでした。

◎：目標値を達成している、○：目標値に近くなって推移している、△：変化なし、▲：目標値から遠ざかっている、－：評価できない

指標	性別	計画策定時の値	中間評価時の値	実績値	目標	評価	全国実績値
意識的に運動している人（15歳以上）	男性	48.2%	50.5%	48.7%	58%以上	△	58.7%
	女性	42.3%	48.8%	47.7%	52%以上	○	60.5%
運動習慣のある成人	男性	21.5%	26.6%	28.1%	32%以上	○	32.2%
	女性	21.4%	28.2%	28.4%	32%以上	○	27.0%
1日あたりの歩数（15歳以上）	男性	7,654歩	7,282歩	7,894歩	8,700歩以上	○	7,243歩
	女性	7,238歩	6,908歩	6,472歩	8,200歩以上	▲	6,431歩
70歳以上の1日あたりの歩数	男性	6,091歩	4,943歩	4,634歩	7,100歩以上	▲	4,707歩
	女性	5,092歩	5,005歩	4,799歩	6,100歩以上	▲	3,797歩
外出に積極的な60歳以上の人	男性	57.0%	66.7%	62.1%	67%以上	○	74.7%
	女性	65.4%	65.7%	71.0%	75%以上	○	71.4%
地域活動等に参加している60歳以上の人	男性	37.4%	37.9%	37.9%	47%以上	△	64.0%
	女性	42.2%	42.3%	42.3%	52%以上	△	55.1%

【身体活動・運動に関する指標の達成状況】<資料> 健康さっぽろ21 最終評価報告書

高齢者の健康づくり

- 70歳以上の男女の1日あたりの歩数は減少しており、高齢者の閉じこもり予防や健康維持を図るため、地域活動等への参加などをきっかけとして、日常生活の中に運動を取り入れることが重要です。
- 要介護の原因ともなる「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度を高めることにより、骨や筋肉など、運動器の衰えの予防に取り組む人を増やすことが重要です。

指標	現状値	目標値
外出に積極的な60歳以上の割合	男性 62.1% 女性 71.0%	男性 70% 女性 78%
70歳以上の人の1日当たりの歩数	男性 4,634歩 女性 4,799歩	男性 6,000歩 女性 6,000歩
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人の割合	—	80%

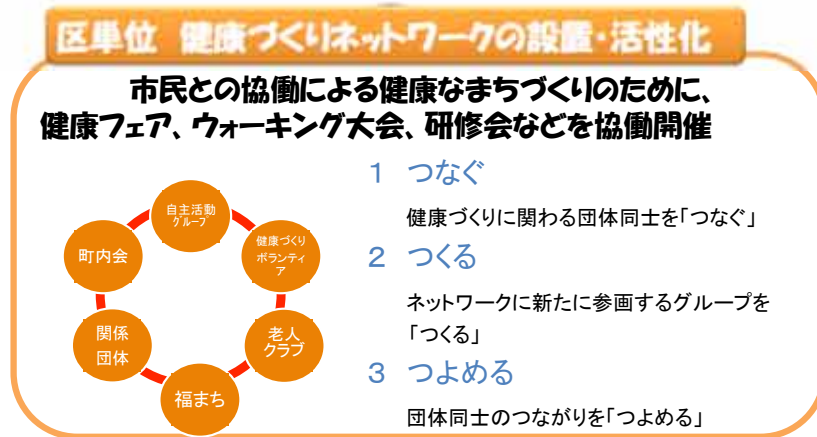
【高齢者の健康づくりの成果指標】

<資料> 健康さっぽろ21（第二次）基本要素ごとの取組の主な成果指標から抜粋

市民が健康づくりに親しむ身近な環境づくりに関する事業について

札幌市では、市民の健康づくりを進めるうえで、気軽にそして安全に取り組めるウォーキングを推奨しています。

そしてウォーキングをきっかけに、身近な地域で日常的に健康づくりに取り組むことができるよう、町内会や老人会、自主活動グループなどでの継続的な健康づくり活動を支援しています。



ウォーキング実践指導ボランティア研修

- 各区から受講生を募り年1回全市単位の研修を開催しています。
- 平成19年から開始
- 延べ受講者数 431人
- 「ウォーキング行事におけるリーダーの役割」「ウォーキングに効果的なストレッチ」などを学び、市民交流ウォーキング大会の企画・運営を体験します。
- 市民交流ウォーキング大会の体験を生かして、身近な地域でウォーキングを広めていただくことを目的としています。

市民交流ウォーキング大会

- 毎年開催区を決め全市から約300名が集まり、体力に応じたコースを歩きます。
- 平成20年から開始
- 延べ参加者数 1,954人
- ウォーキング実践指導ボランティア研修受講者を中心とした市民ボランティアが運営します。
- 楽しく歩くことで、日常的に運動を継続するきっかけとなっています。



平成26年5月に開催した市民交流ウォーキング大会の様子

ウォーキング推進キャンペーン事業

- 若い年代から高齢者まで幅広い年齢層が気軽に取り組めるウォーキングを推進し、運動習慣定着を目指しています。
- 平成24～26年度（札幌市交通局と共同実施（平成25・26年度））



市民・企業と協働で作成したウォーキングマップ



ウォーキングマップ作成ワークショップ



地下鉄車両へのポスター掲示



地下鉄階段に健康メッセージとカロリーの表示

健康づくりサポーター等派遣事業

- 健康づくりに取り組むグループや町内会に対して、健康運動指導士や歯科衛生士等の健康づくりの専門家を派遣し、住民主体の健康づくりの継続と活性化を目指しています。
- 平成24年度から開始
- 平成26年度末の健康づくりサポーター登録人数 45人

派遣実績

年度	派遣回数	参加延人数	1回平均参加人数
H24	30回	747人	25人
H25	64回	2,114人	33人
H26	69回	2,982人	43人

○派遣先の内訳（平成26年度）

町内会関係 連町、単町、女性部、福まち	15回
健康づくりの自主活動グループ	8回
子育てサークル	2回
その他 食改2、老人クラブ1、患者家族会1)	4回
老人福祉センターを活動拠点とするサークルメンバー等	40回