「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

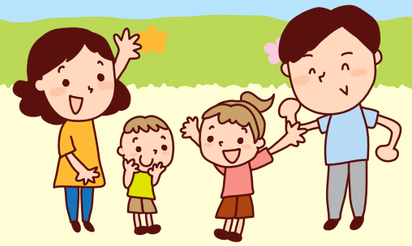
～つながる人と地域と未来へ～

札幌市

札幌市では平成26年度に札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次）」を策定しました。この計画が掲げる「市民が地域とのつながりの中で、すこやかに心豊かに生活できる社会の実現」のために、市民や地域、企業・団体それぞれがどのように行動していけばよいか、特に大切なことをご紹介します。

市民の取組

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。



1 食生活に気をつけよう！

- 毎日朝食をとりましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。

2 意識して身体を動かそう！

- 1日あたりの歩数……男性9,000歩、女性8,000歩を目指しましょう。
- 通勤・通学などの時間を利用して、今より「10分」多く歩くことから始めてみましょう。

3 休養でこころも体も健康に！

- 「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。
- 必要な睡眠時間は人により違います。日中に強い眠気を感じない程度の睡眠時間を確保しましょう。

4 飲酒はほどほどに！

- 1日の平均純アルコール摂取量は、男性40g、女性20g以下にしましょう。休肝日も忘れずに。

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！

- 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。

▶▶ 詳しくは 厚生労働省　最新たばこ情報 検索

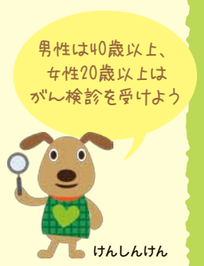
6 8020（ハチマルニイマル）を目指そう！

- かかりつけ歯科医をもち、歯科健診を定期的に受けましょう。
- 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！



- 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……職場等でがん検診を受ける機会のない方のうち、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

8 子どものすこやかな成長のために

- 子育てに関する事業に積極的に参加しましょう。

地域での取組

それぞれの地域で健康課題を共有し、地域の特徴に応じて、住民同士が一緒に健康づくりに取り組んだり、助け合っていくことが大切です。

1 地域で健康づくりに取り組もう！

- 町内会組織や地域活動団体等は、地域の住民向けの健康づくりに連携して取り組みましょう。

例
- ▶ ウオーキング大会などの運動イベント
- ▶ 健康づくりや病気予防・介護予防などの講座
- ▶ 食生活改善・健康料理教室
- ▶ 気軽に集まることのできる交流サロン

2 地域の活動に参加しよう！

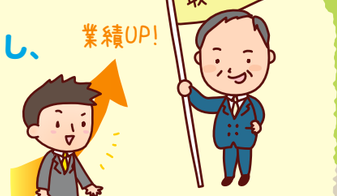
- 町内会組織などに参加して地域活動に関わったり、各地域にある健康づくりの自主活動グループなどの活動に参加してみましょう。

3 地域で親子を見守ろう！

- 子育て親子が交流できる場を提供しましょう。

企業・団体の取組

企業・団体が、従業員の健康管理やそれぞれの専門性を活用し、市民の健康づくりに取り組むことが大切です。



※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

1 従業員の健康管理に取り組みます

2 専門性を活用し、地域の健康づくりに協力します

- 札幌市では様々な企業等と連携して、健康づくりのための講演会やパネル展、企業の広報媒体を活用した健康情報の発信を行っています。ご協力いただける場合は、札幌市保健所までご連絡下さい。

▶▶ これまでの取組は 札幌市　企業・団体等との取組 検索

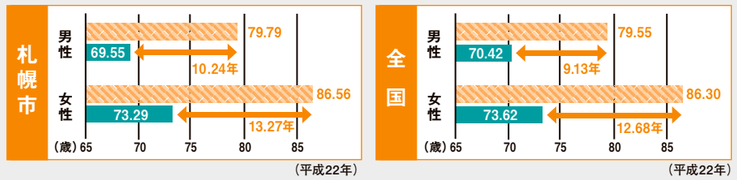
札幌市の「禁煙・完全分煙施設」に登録しましょう！

登録した施設にはステッカーを交付し、札幌市ホームページ上に掲載しています。

▶▶ 詳しくは 札幌市　禁煙・完全分煙施設 検索

とても大切！ 健康寿命とは？

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。
「健康さっぽろ21（第二次）」は「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」を目標としています。



札幌市の取組

市民や地域、企業・団体に対して、健康づくりに関する普及啓発やさまざまな支援を行います。

1 健康づくり活動を応援します！～健康づくりサポーターの派遣～

- 自主活動グループや町内会など健康づくりに取り組む団体に対して、ウオーキング、体操、栄養のことなど健康づくりに関する助言・指導を行うことができる「健康づくりサポーター」を派遣します。

詳しくは札幌市ホームページをご覧いただくか、各区の保健センターにお問い合わせください。
▶▶ 詳しくは 札幌市　健康づくりサポーター 検索

2 健康づくりのボランティアを養成します！

- 食生活やウオーキング等健康づくりを地域に広めるボランティアの養成を行います。また、養成を受けた方と協働で市民向けの啓発なども行います。

3 普及啓発・情報発信を行います！

健康づくりに関するイベント

健康に関するパネル展示や体験コーナーなど家族で参加できるイベントを行います。

健康教室

生活習慣病予防など心身の健康に関するテーマで地域の方々からのご要望に応じた健康教室を行います。

ウオーキングを通した健康づくり

保健所と各区でウオーキングマップを発行しています。区役所・保健センターで配布の他、札幌市ホームページにも掲載しています。

▶▶ 詳しくは 札幌市　ウオーキング情報 検索

4 健康づくりに関するご相談に応じます！

各区の保健センターでは健康づくりに関するさまざまな相談に応じています。お気軽にご連絡ください。

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

札幌市 健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次）」

平成26年度からの10年間を展望した新たな市民の健康づくりの指針となる計画です。

▶▶ 詳しくは 健康さっぽろ21 検索

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-E06-15-1193
27-2-765