

(1) 栄養・食生活

①取組方針と指標

取組方針	指標	策定時	目標値
●適切な量と質の食事をとる人を増やします。	○食塩の 1 日あたり平均摂取量	9.5g	8g
	○野菜の 1 日あたり平均摂取量	293g	350g
	○果物の 1 日あたり摂取量が 100g 未満の人の割合	53.1%	30%
	☆主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする人の割合	53.9%	62%
	○外食料理栄養成分表示などを参考にする人の割合	37.1%	80%
●適正体重を維持している人を増やします。	○20～60 歳代男性肥満の割合	25.3%	23%
	○40～60 歳代女性肥満の割合	16.3%	14%
	○20 歳代女性やせの人の割合	20.2%	15%
	☆定期的に体重を量る人の割合	66.6%	73%
●健康的な生活習慣(栄養・食生活)を身に付けている青少年を増やします。	☆毎日 3 回の食事をしている幼児の割合	-	100%
	○毎日朝食をとる小学 5 年生の割合	84.6%	100%
	○毎日朝食をとる中・高生の割合	76.5%	100%
	○毎日朝食をとる 20 歳代男性の割合	39.5%	70%
	☆朝食を誰かと一緒にとる子どもの割合	小 5 79.7%	90%
		中 2 65.3%	90%
★適正体重の子どもを増やします。	☆小学 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合	男子 6.8%	減らす
		女子 3.9%	減らす
★低体重傾向にある高齢者を減らします。	☆低栄養傾向(BMI20 以下)にある 70 歳代の割合	17.2%	17%

②平成 27 年度の取組状況

事業等 (関連事業No.)	時期	内容	結果・評価	平成 28 年度 の方向性
すこやか食育支援事業 (No. 17)	8 月 ～ 1 月	低栄養予防を目的として実施。介護予防センターに通所する高齢者を対象とし、健康的な食生活について学び、自分の食生活を振り返る機会とする。また、食生活改善推進員が準備した簡単に作れる健康的な食事を試食する。 健康的な食生活について：各区管理栄養士による講話 高齢者食生活指針・10 食品群シートの活用	参加者：749 人 アンケート回答者：649 人 ・アンケート結果では「大変参考になった」、「参考になった」と回答した人：95.8%。 ・講話を聞いて、改善しようと思ったこととして「毎食主菜を食べる」「毎食野菜をとる」「ゆっくりよくかんで食べる」「毎日牛乳・乳製品をとる」と回答した人が増加した。 ・試食について、33 人から「薄味の大切さがわかった」との意見が寄せられた。減塩について、体験を通して理解を得ている。	アンケートの自由記載欄には、「普段の食生活を見直したい」「好物に偏らずにバランスよく、色々とするように気を付ける」など多数。自分の食生活の振り返りの機会となっている。今後も継続して実施。

(2) 身体活動・運動

①取組方針と指標

取組方針	指標	策定時	目標値
●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します。	○運動習慣のある人割合	男性 28.1%	男性 38%
		女性 28.4%	女性 38%
	○意識的に運動している 15 歳以上の割合	男性 48.7%	男性 55%
		女性 47.7%	女性 33%
●日常生活における歩数を増やします。	○15 歳以上の人の 1 日あたりの歩数	男性 7,894 歩	男性 9,000 歩
		女性 6,472 歩	女性 8,000 歩
●運動習慣のある子どもを増やします。	☆運動やスポーツを習慣的にしている小学 5 年生の割合	48.8%	54%
●高齢者の日常生活における歩数を増やします。	○外出に積極的な 60 歳以上の人の割合	男性 62.1%	男性 70%
		女性 71.0%	女性 78%
	○70 歳以上の人の 1 日あたりの歩数	男性 4,634 歩	男性 6,000 歩
		女性 4,799 歩	女性 6,000 歩
★ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人を増やします。	☆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%

②平成 27 年度の取組状況

事業等 (関連事業 No)	時期	内容	結果・評価	平成 28 年度 の方向性
ウォーキング実践指導ボランティア研修 (No. 21)	毎年 3 月頃	ウォーキングを中心とした健康づくりに取り組む市民を対象に、健康づくり活動のボランティアとしての知識と技術を学ぶとともに情報交換の場とする。 活動報告、グループ交流、効果的な運動実技の知識と技術提供、市民交流ウォーキング報告等実施。	H27 年度 40 名参加。 新規 25 名、継続 15 名 (H19~27 延 412 人) 各区のリーダー的役割を担う(予定含む)方が他区との情報交換を通して、今後の活動の継続と活性化につながっている。	29 年度に 10 年目を迎える市民交流ウォーキングと併せて、今後の実施内容について市民意見も踏まえて評価予定。
市民交流ウォーキング大会 (No. 22)	毎年 5 月頃	ウォーキングを中心とした健康づくりに取り組む市民が、主体的に健康づくり活動を実践していくことを目指し、市民が中心となり、行政・企業等が協働で大会を企画運営する。 当番区が中心となり、各区の市民ボランティアとともに企画運営を通して交流を図り、各地区に波及する。	上記研修で知識・技術を研鑽、市民交流ウォーキング大会で成果を発揮するスキルアップの場となっており、その後各自の所属グループや地域でリーダー的役割を発揮している H27 年度は厚別区開催。 一般参加者 330 名 市民ボランティア 72 名 (H20~27 延 2,274)	同上

事業等	時期	内容	結果・評価	平成 28 年度 の方向性
各区のウォーキングの取組 (No. 23)	通年	<p>健康づくりの推進を目的にウォーキングの普及に取り組み、各区独自のウォーキングの取組や自主活動グループへの支援を実施。</p> <p>住民と保健センターが協働で企画運営に携わり、住民の主体的な活動につなげるために、主査（地域健康づくり）や地区担当保健師が技術提供や会の継続について相談支援を実施。</p> <p>筋力増強、下肢への負担軽減に効果的なノルディックウォーキングに取り組むために保健センターにノルディックポールの貸出体制を整備。</p> <p>(実践例)</p> <p>【北区】 保健センターでノルディックウォーキング講座を実施し、講座終了後にポールを貸出し、自主活動の継続を支援している</p> <p>厚別区、手稲区でもノルディックウォーキングの普及啓発を実施。</p> <p>【清田区】 健康づくりの自主活動グループが 4 地区で月 3 回ずつ定例のウォーキング会を企画運営。 年間 90 回開催、延べ 2,456 人参加。</p>	<p>各区の自主活動グループや研修参加者が、リーダー的役割を担い、全市・全区単位のウォーキングを契機に、まちセン・単町単位での住民主体の地域に根ざしたウォーキングに発展してきている。</p> <p>各区に保健センターと協働でウォーキングの普及啓発に取り組む自主活動グループがある。 (把握団体 28)</p> <p>身近な地域で実施するウォーキングは高齢者が参加しやすく、閉じこもり予防、ロコモティブシンドロームの予防にもつながっている。</p> <p>また、定年により退職した高齢者等が、地域の健康づくりの核となり、地域で取り組む健康づくり活動に積極的に参画できるように行政や企業が健康づくりを支える環境を整備する。</p>	<p>住民主体の健康づくり活動の活性化のために年 1 回実施する「健康なまちづくりフォーラム」において、28 年度はウォーキングをテーマとして住民の活動等を発表する予定。自主活動グループを中心とした、さらなるウォーキングの普及を推進する。</p> <p>地域のウォーキングの実施状況等について把握し、ニーズに応じて支援。</p>

(5) 喫煙

資料 4-2

平成 28 年 (2016 年) 8 月 10 日
札幌市健康づくり推進協議会

①取組方針と指標

取組方針	指標	策定時	目標値
●成人の喫煙率を減らします。	○成人の喫煙率	20.5%	10%
●受動喫煙の機会を有する人を減らします。	☆受動喫煙の機会を有する人の割合 (家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)	-	行政機関 0% 医療機関 0% 職場 受動喫煙のない職場の実現 家庭 3% 飲食店 15%
★COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人を増やします。	☆COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合	-	80%
●未成年者・妊婦の喫煙をなくします。	○未成年者の喫煙率	1.7%	0%
	○妊婦の喫煙率	8.4%	0%
●妊婦や子どもの受動喫煙をなくします。	○妊婦の受動喫煙に配慮する人の割合	33.3%	100%
	○育児期間に受動喫煙に配慮する人の割合	34%	100%

②平成 27 年度の取組状況

事業等 (関連事業 No)	時期	内容	結果・評価	平成 28 年度の方向性
受動喫煙防止ポスターリーフレットの作成と掲示 (No. 51)	3 月	受動喫煙の機会を有する人を減らすために、まずは重視するターゲットを絞り、「妊婦と子どもにはたばこの煙を吸わせない」と受動喫煙の害を強調して啓発するポスターを作成。市所管施設やパートナー企業に掲示依頼。	企業から職場の受動喫煙防止対策に生かしたいとリーフレットを希望されるなど反響あり。子どもを対象としたことで害を認識しやすく注意喚起を図るには効果的。ポスター 728 枚、リーフレット 2,825 枚	市所管施設の対策の一層の推進に加えて、子どもが集まる民間施設での啓発をすすめる。札幌市のがん対策に関する計画と連動した効果的な対策に取り組む
思春期ヘルスケア事業 (たばこの害) (No. 128)	通年	市内の小中学校を対象に各区保健センターの専門職が授業の一環としてたばこの害について健康教育を実施。	平成 26 年度から 27 年度にかけて実施校、対象者人数が増加しており、未成年の喫煙防止に寄与している。適切な理解(中学生)授業実施前 56.6% ⇒授業実施後 91.3%	引き続き、実施時アンケートから、理解度や受講者から周囲への波及の状況を確認する。
ここから健康づくり応援団 (禁煙・分煙施設の登録) (No. 52)	通年	禁煙・完全分煙に取り組む企業、飲食店、施設などにステッカーを交付するとともに、札幌市公式ホームページで公表し受動喫煙防止対策を企業と一体となり推進。 食の安全推進課所管の食品衛生優良施設を対象に禁煙・分煙施設の登録を奨励したほか、薬剤師会に登録を勧奨。	スポーツ局は屋内スポーツ施設を分煙から建物内禁煙に変更し対策を推進した。飲食店、薬局の件数が他業種と比較して増加した。	関係部局と連携し子どもが集まる飲食店や遊び場などの登録を呼びかける。

	実施校	受講数
H26	22 校	1,653
H27	33 校	2,381

	総数	飲食店	薬局
H26	666	93	98
H27	826	106	225

(6) 歯・口腔の健康

①取組方針と指標

取組方針	指標	策定時	目標値
●かかりつけ歯科医を持つ人を増やします。			
●むし歯や歯周疾患のある人を減らします。	○40歳で歯周炎を有する人の割合 ○60歳で歯周炎を有する人の割合	44.6% 56.0%	37% 45%
●むし歯のない子どもを増やします。	○むし歯のない3歳児の割合 ○むし歯のない12歳児の割合	80.1% 47.0%	90% 65%
●高齢になっても自分の歯を有する人を増やします。	○60歳で24本以上歯を有する人の割合	62.5%	70%
★高齢になっても咀嚼機能が良好な人を増やします。	☆70歳代で咀嚼良好者の割合	-	75%

②平成 27 年度 of 取組状況

事業等 (関連事業 No)	時期	内容	結果・評価	平成 28 年度 の方向性
歯周疾患検診 (No. 58)	10 月	検診対象年齢を迎える市民へ圧着ハガキによる受診券を送付。一斉送付ではなく、誕生月に合わせて対象抽出し、毎月発送。	受診者数が634人(平成 26 年度実績) から 2043 人(平成 27 年度実績) と約 3 倍に増加した。	7 月から発送し、年間 8 回の発送作業を行う。歯科医師会と協力して、受診率向上に努める。

(7) 健康行動

①取組方針と指標

取組方針	指標	策定時	目標値																		
●特定健康診査、特定保健指導を受ける人を増やします。	○特定健康診査実施率 ○特定保健指導実施率	17.6% 7.4%	35% 20%																		
●生活習慣病の重症化を予防します。																					
●がん検診を受ける人を増やします。	○がん検診受診率		(平成 22 年国民生活基礎調査) 50% (胃、肺、大腸がんは当面 40%)																		
			<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃</td> <td>38.4%</td> <td>27.4%</td> </tr> <tr> <td>肺</td> <td>27.2%</td> <td>17.8%</td> </tr> <tr> <td>大腸</td> <td>30.5%</td> <td>23.9%</td> </tr> <tr> <td>子宮</td> <td></td> <td>41.5%</td> </tr> <tr> <td>乳</td> <td></td> <td>42.7%</td> </tr> </tbody> </table>		男性	女性	胃	38.4%	27.4%	肺	27.2%	17.8%	大腸	30.5%	23.9%	子宮		41.5%	乳		42.7%
	男性	女性																			
胃	38.4%	27.4%																			
肺	27.2%	17.8%																			
大腸	30.5%	23.9%																			
子宮		41.5%																			
乳		42.7%																			
●かかりつけ医を持つ人・小児科救急医療機関を知っている人を増やします。	☆かかりつけ医を決めている市民の割合 ○かかりつけ小児科医がいる子どもの割合 ○小児科の救急医療機関を知っている人の割合	51.4% 93.2% 89.9%	70% 100% 100%																		
●定期予防接種を受ける子どもを増やします。	○麻しん・風しん混合(MR)ワクチン定期予防接種率(Ⅱ期)	92.4%	95%																		
●インフルエンザ予防接種を受ける高齢者を増やします。	○インフルエンザ予防接種を受けた 65 歳以上の人の割合	49.6%	51.1%																		
●HIV の早期発見に努めます。	○HIV 感染者届出数のうち、発病してからの届出数の割合	37.5%	309%																		

②平成 27 年度の取組状況

事業等 (関連事業 No)	時期	内容	結果・評価	平成 28 年度 の方向性																		
札幌市がん 検診 (No. 68, 69, 70, 71, 72)	通年	職場等でがん検診を受ける機会のない方を対象に、がん検診を行っている。 胃、大腸、肺：40 歳以上 子宮：20 歳以上で偶数歳の女性 乳：40 歳以上で偶数歳の女性	○札幌市がん検診(参考) <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>受診者数</th> <th>受診率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃</td> <td>39,458 人</td> <td>7.0%</td> </tr> <tr> <td>大腸</td> <td>84,124 人</td> <td>14.9%</td> </tr> <tr> <td>子宮</td> <td>73,249 人</td> <td>32.6%</td> </tr> <tr> <td>乳</td> <td>45,585 人</td> <td>24.3%</td> </tr> <tr> <td>肺</td> <td>17,546 人</td> <td>3.1%</td> </tr> </tbody> </table> 子宮がん以外の検診受診率は増加している。		受診者数	受診率	胃	39,458 人	7.0%	大腸	84,124 人	14.9%	子宮	73,249 人	32.6%	乳	45,585 人	24.3%	肺	17,546 人	3.1%	国の指針・要綱に基づき継続実施。 平成 28 年度中に策定予定である札幌市のがん対策に関する計画に基づき、更なる受診率向上を目指す。
	受診者数	受診率																				
胃	39,458 人	7.0%																				
大腸	84,124 人	14.9%																				
子宮	73,249 人	32.6%																				
乳	45,585 人	24.3%																				
肺	17,546 人	3.1%																				
がん検診受 診促進キャ ンペーン事 業 (No. 68, 69, 70, 71, 72)	平成 27 年 10 月	○CM 放送 TV81 本 ラジオ 49 本 ○パブリシティ※：5 番組 ○新聞広告：5 回 (北海道新聞) ○WEB 広告 (札幌エリア) 「YAHOO」「食べログ」 「クックパッド」 表示回数 / 1,538 万回 クリック回数 / 4,437 回 ○イベント開催 (イオン苗穂) 啓発ティッシュ 1,000 個配布 ○ポスター掲示 市内 96 箇所に掲示 イオン・サッポロドラッグ ストア等	当該事業は平成 26 年度から開始し、平成 26 年度には映像等の啓発ツールの作成を中心とし、平成 27 年度により多角的な啓発を実施した。 平成 27 年 12 月に実施した市民向けがん対策アンケート結果によると、当該事業の認知度は 11.4%であった。 今後より効果的・効率的な実施が求められる。	札幌市のがん対策に関する計画の中で、10 月の集中月間の位置付を検討する。																		
<p>※パブリシティ：PR の一種でインタビューへの応対などを通じてメディアに報道として伝えたい内容を取り上げてもらう活動のことをいう</p>																						

子宮頸がん 通年
に関する普 (H26～)
及啓発プロ
ジェクト
(No. 73)

若い世代に子宮頸がんについて普及啓発するプロジェクトとして、学生のアイデアを取り入れた啓発活動を実施(未来を守るうプロジェクト)。1年目は啓発媒体(リーフレット、CM等)の作成と活用アイデアだし、2年目は同世代を対象に媒体を活用した普及啓発(チカホでのライブイベント等)を実施。大学、企業・団体、行政が連携して学生の主体的な普及啓発活動を支援。

学生主体で取り組むことにより、若い世代の関心を惹くようなアイデア、取組を効果的に実施できた。学生の声がけによる参加者も増え、リーダー的役割を担う学生も定まり、より主体的な活動へと発展している。また、プロジェクトに参加したことをきっかけに、実際に検診を受診し、その体験談を普及啓発に活かしている。7箇所の大学から、実46名、延133名が参加。新聞取材が11件、テレビ出演2件、フォーラムへ等の参加依頼が2件。
(H26～H28.6まで)

平成28年度が最終年度となるが、自主活動化をめざし、学生自身が活動の重要性を認識し、継続できるように活動基盤の整備を行う。

【子宮頸がんに関する啓発媒体】

子宮頸がん検診ノススメ



啓発CM



ランチ検診マップ



【プロジェクトの様子】



(8) 親子の安心

①取組方針と指標

取組方針	指標	策定時	目標値
●妊娠 11 週までの届出数を増やし、妊娠、出産に不安や心配がある妊婦を減らします。	○妊娠届出 11 週以下の率	93.3%	100%
●妊娠初期の妊婦一般健康診査を受ける人を増やします。	○妊婦一般健康診査の受診率(1 回目)	98.1%	100%
★低出生体重児が生まれる要因について正しい知識を持つ人を増やします。	☆全出生数中の低体重児の割合	9.6%	減らす
●安心して育児ができる母親を増やします。	○子育てに自信が持てない母親の割合 ○父親の育児参加に満足する母親の割合 ☆産後うつ病のリスクのある産婦の割合	25.8% 27.0% 8.8%	19% 30% 7.7%
★乳幼児の SIDS(乳幼児突然死症候群)による死亡を減らします。	☆乳児の SIDS(乳幼児突然死症候群)による死亡率(出生 10 万対)	62.1	減らす
●不慮の事故による乳幼児の死亡を減らします。	○心肺蘇生法を知っている親の割合 ○事故防止の工夫をしている家庭の割合 ☆乳幼児揺さぶられ症候群の危険について知っている乳児を育てる親の割合	34.8% 29.1% —	100% 100% 100%
●児童虐待を予防します。	○虐待していると思うことがある親の割合 ○児童相談所の虐待受案件数	5.8% 437 件	4.7% 減らす
●10 歳代の望まない妊娠を防ぐために、避妊法に関する正しい知識を持つ人を増やします。	○10 歳代の人工妊娠中絶実施率(人口千対) ○避妊法を確実に知っている人の割合	12.0 34.6%	10.3 40%
●性感染症に関する正しい知識を持つ人を増やします。	☆10 歳代の性器クラミジア感染症の定点医療機関における 1 か月の患者数 ○性行動と性感染症の関連について正しい知識を持つ人の割合(16-19 歳)	1.02 —	0.82 現状値 に基づ き算出
●薬物に関する正しい知識を持つ人を増やします。	○薬物乱用の有害性について正しい知識を持つ人の割合(16-19 歳)	—	100%

②平成 27 年度の取組状況

事業等 (関連事業 No)	時期	内容	結果・評価	平成 28 年度 の方向性									
5 歳児健診・5 歳児発達相談 (No. 110)	通年 (平成 26 年 10 月から開始)	5 歳を迎える児がいる家庭に健診案内とセルフチェック表を送付し、心配なこと、相談したいことがある方を対象に、予約制で健診・発達相談を行う。	受診率はモデル実施に比べ増加しており、就学前の相談の機会となっている。 ▼受診者数 (実人員)	5 歳児発達相談の相談日を年 60 回程度増設する。									
			<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>健診</th> <th>相談</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H26</td> <td>380</td> <td>226</td> </tr> <tr> <td>H27</td> <td>618</td> <td>546</td> </tr> </tbody> </table>		健診	相談	H26	380	226	H27	618	546	
	健診	相談											
H26	380	226											
H27	618	546											
初妊婦訪問事業 (No. 89)	通年 (平成 27 年 9 月から開始)	初妊婦全員を対象として、妊娠期間中に保健師や母子保健訪問指導員が各ご家庭に訪問指導を実施し、妊娠中から出産・育児のイメージを持ち、安心して出産・育児ができるよう支援する。	対象者から「話せてよかった」等の声が聞かれるなど、妊婦健診時に質問できない疑問や不安等を解消できる機会となっている。 平成 27 年度訪問数 935 件	訪問件数が増加するよう取り組みの工夫を行う。									