

第1章 計画策定にあたって

1 策定の主旨

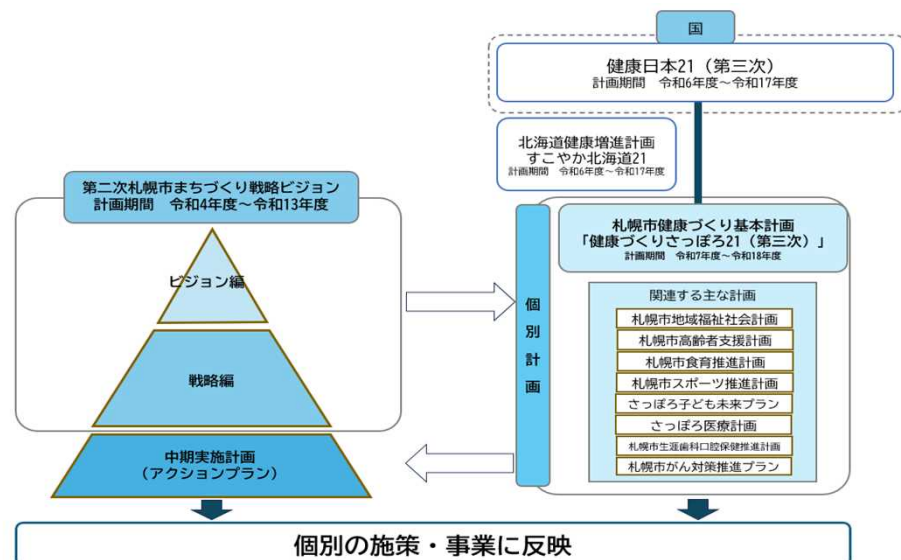
- ・平成14年「市民一人ひとりの健康づくりを応援する」ことを基本理念に掲げ、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」を策定
- ・平成26年「市民が地域とのつながりの中で、すこやかに心豊かに生活できる社会の実現」を基本理念に掲げた「健康さっぽろ21(第二次)」を策定し、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」等を目標として健康づくりのための様々な取組を行ってきた。
- ・令和5年度最終評価を行った結果、成果指標のうち、全体の34%では改善が見られたものの、28%では悪化の傾向がみられており、更なる取組を進める必要がある。
- ・「健康さっぽろ21(第二次)」(平成26年度～令和6年度)の計画期間が終了することから、引き続き健康づくりの取組の方向性を定めるため、「健康さっぽろ21(第三次)」を策定する。

2 計画期間

令和7年度から令和18年度までの12年間とする。
計画期間中に中間評価・最終評価を実施予定

3 計画の位置づけ

国の「健康日本21(第三次)」を踏まえた札幌市の市町村健康増進計画
札幌市のまちづくりの指針である「第2次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、同ビジョンが示す「ウェルネス(健康)」を担うとともに、関連計画との整合性を持ちつつ進めるものとする。

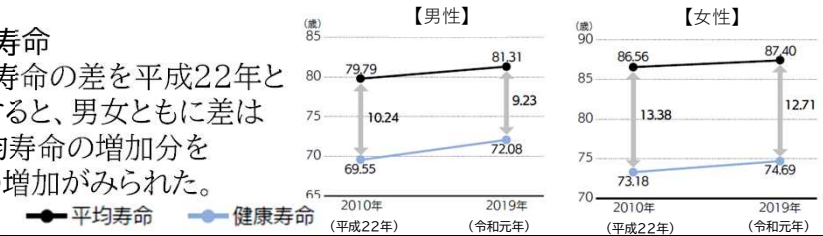


第2章 札幌市民の健康を取り巻く現状と今後の方向性

1 社会的背景

● 平均寿命・健康寿命

健康寿命と平均寿命の差を平成22年と令和元年で比較すると、男女ともに差は縮小しており、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加がみられた。



2 「健康さっぽろ21(第二次)」最終評価と今後の方向性

● 「健康さっぽろ21(第二次)」最終評価

- ・ 男性の肥満の割合が20歳以上の全世代で増加。10～20歳代の女性のやせが増加。「適正体重の維持」や「野菜摂取」の指標については、策定時より悪化
- ・ 意識的に運動をしている15歳以上の人の割合が増加。運動習慣のある人の割合は、20～50歳代で伸びているが、60～70歳代に比べると割合が低い。日頃から運動をしていない人の運動をしない理由は、30～50歳代は「時間に余裕がない」が多く、それ以外の年代は「めんどうだから」の割合が高い。
- ・ 睡眠により疲労がとれない人の割合が策定時よりも増加。50歳代までの働く世代では、60～70歳代に比べて割合が高い。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が、男女ともに全国の最終評価時の値を上回っている。
- ・ 喫煙率は男女ともに策定時より減少
- ・ むし歯のない3歳児・12歳児の割合が増加。40歳・60歳で歯周炎を有する人の割合が策定時より増加

● 健康さっぽろ21(第三次)の方向性

・ 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の延伸に向けて、子ども・働く世代・高齢者といった各世代において、健康的な行動を促すための取組が必要。自ら健康行動をとることが難しい方が、疾病や障がいの有無、健康への関心の有無、経済状況等の状況に関わらず、健康的な行動をとりやすくなる環境づくりを進めることが健康格差の縮小につながる。

・ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

市民一人ひとりが、日常生活の中で、望ましい生活習慣を身につけ、定期的な健康診査などで自らの健康状態を確認していくなど、個人が行動することができるよう、世代に応じた健康情報の発信や健康づくりの活動支援などの対策を行うことが必要

・ 健康を支え、守るための社会環境の整備

日常生活の中で健康づくりを継続できる仕組みづくりが必要。社会全体として健康づくりに取り組みやすい環境づくりのため、地域、企業、保険者、医療機関や教育機関等の関係機関、行政がそれぞれの役割を果たしながら連携を図りつつ進めることが必要

・ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

子どもや妊婦、働く世代、高齢者など、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れ、人生の各段階における健康課題の解決のために必要な取組を進めることが重要

第2章 札幌市民の健康を取り巻く現状と今後の方向性

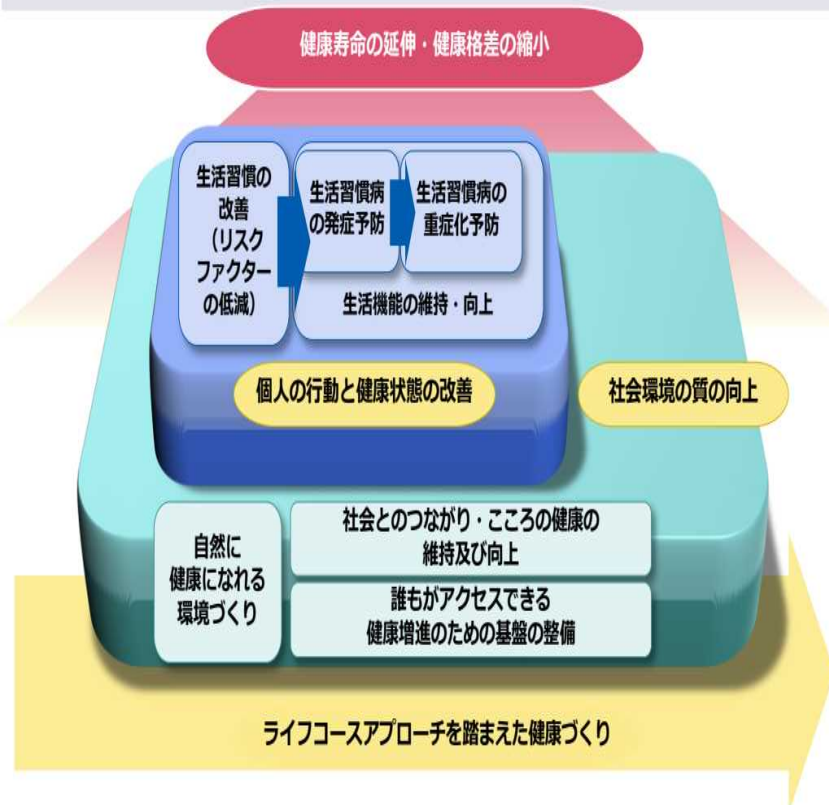
● 「健康日本21(第三次)」において重視されている視点

「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指すべき「ビジョン」としている。

このビジョンを実現するために、取組の「基本的な方向」として「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つを定めている。

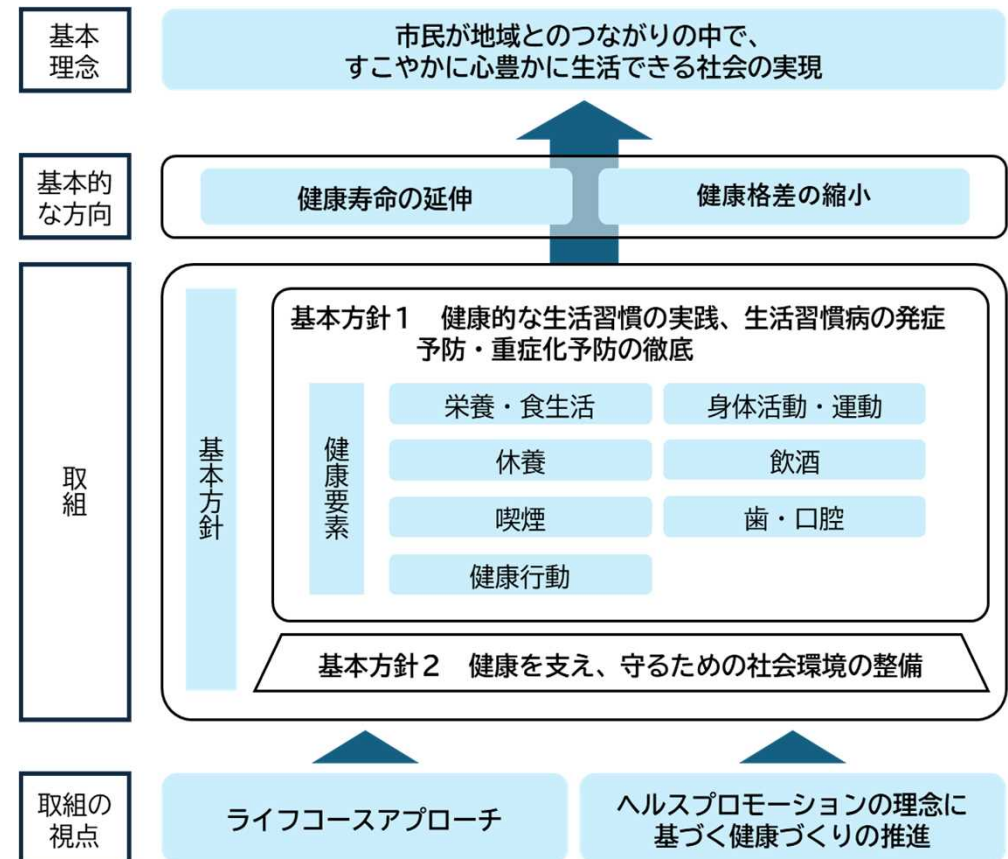
「個人の行動と健康状態の改善」及び「社会環境の質の向上」の取組を進めることで、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」の実現を目指す。その際に、個人の行動と健康状態の改善を促すものが「社会環境の質の向上」であるという関係性と、人の生涯をそのときどきという断片ではなく経時的に捉えて健康づくりを働きかけること、すなわち「ライフコースアプローチ」も念頭に置いて取組を進めることとしている。

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



第3章 計画の体系(基本理念・基本方針)

1 計画の概念図



2 基本理念

「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」

市民が地域の中での世代を超えた様々な交流を通して、住民同士のつながりを深め、主体的に健康づくりに取り組むことにより、あらゆる世代の市民が、疾病や障がいの有無、経済状況等にかかわらず、生涯にわたりその人らしくすこやかに生きがいのある生活を送ることができる社会を目指す。

第3章 計画の体系(基本理念・基本方針)

3 基本的な方向(全体目標)

基本理念を実現するため、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を設定する。

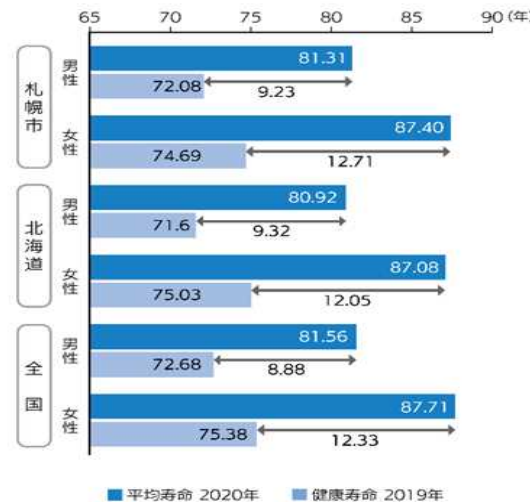
(1) 健康寿命の延伸

少子高齢化の進展及び人口減少局面に入るとともに、人生100年時代を迎えるにあたっては、市民が地域の中での交流を通して、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ことが必要であり、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

前計画期間においては、目標としていた平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加がみられたが、全国と比較すると平均寿命と健康寿命の差が大きくなっている。

札幌市の働く世代においては、男性の肥満の割合の増加がみられ、国民健康保険医療費全体に占めるメタボリックシンドローム関連疾患の割合は40歳代から徐々に上昇している。

また、運動習慣のある人の割合は高齢者よりも低いなどの課題もあることから、特に働く世代の健康づくりの更なる取組を進め、引き続き平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指す。



(2) 健康格差の縮小

あらゆる世代の市民が、疾病や障がいの有無、健康への関心の有無、経済状況等に関わらず、生涯にわたりその人らしくすこやかに生きがいのある生活を送ることができる社会の実現を目指すためには、健康に問題や不安のある市民の状況を改善することで、健康格差を縮小させることが重要

【ヘルスプロモーションの概念図】



4 基本方針

基本方針1:健康的な生活習慣の実践、生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

基本理念の実現のためには、個々の市民が日々、健康的な生活を実践するよう努めることが大切

そのような生活習慣を踏まえながら、生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底することで、個々の健康寿命の延伸が図られる。

また、健康的な生活が習慣となり、生活習慣病の発症予防・重症化予防に関心のある市民が増えることで、市民間の健康格差が縮小する。

基本方針1に基づき、7つの健康要素(「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔」「健康行動」)に分類される取組を行う。

基本方針2:健康を支え、守るための社会環境の整備【新】

基本方針1の取組を進める基盤として、それらの取組を支え強化することと、市民の健康を守ることが重要

健康づくりは、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、個人的な努力だけではなく、学校、地域、企業等の連携により健康づくりを支援する環境整備を社会全体で推進していくことが必要

ウェルネス(健康)を推進するため、産学官の知見等を活かし、より多くの市民の健康意識を醸成し、健康的な行動を促進するための取組を進める。

また、健康づくりの取組を支え強化するために、健康に関する知識や情報を得やすい仕組み、健康づくりのための場や機会、健康づくりに取り組む地域や市民同士の関係性づくりに取り組む。

社会環境が整備されることにより、健康づくりに取り組む余裕のない市民や関心のない市民も含めた健康づくりが促進されることにより健康格差の縮小を目指す。

5 取組の視点

視点1:ライフコースアプローチ【新】

次世代(0~19歳)、働く世代(20~64歳)、高齢世代(65歳以上)といった市民の各ライフステージ(人生の段階)において適切な取組を行っていくことに加え、市民が各ライフステージでどのような環境に置かれ、どのような健康のための取組を実施してきたのかという「人生の軌跡=ライフコース」を踏まえ健康づくりの取組・支援を行っていく。

視点2:ヘルスプロモーションの理念に基づく健康づくりの推進

①市民それぞれが取り組む

市民一人ひとりが主体的に取り組むことが大切

②地域でともに取り組む

地域の市民同士がつながること、様々な団体(町内会組織・地域活動団体・自主活動グループなど)が連携しながら取り組むことが市民個人が行う健康づくりをより促進する。

③環境を整備する

社会全体として健康づくりに取り組みやすい環境を整備することが必要

国や北海道、企業・団体、保健医療関係団体、教育機関等と連携し、ともに市民や地域が健康づくりに取り組みやすい環境整備に取り組む。

第4章 取組内容と成果指標

基本方針1「健康的な生活習慣の実践、生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底」に基づく健康要素ごとの取組内容と成果指標

健康要素1：栄養・食生活

取組方針	取組・事業(抜粋)	指標(抜粋)	現状値	目標値
適正体重を維持している人の増加 バランスのよい食事をする人の増加	・ 本気(まじ)めしプロジェクト ・ 企業との連携による食育推進【新規】 ・ 特定(多数)給食施設指導における健康的な食生活の普及啓発 ・ 低栄養予防事業【新規】	20～60歳代男性の肥満者の割合	35.8%	31%未満 令和18年度(2036年度)
		20歳代女性のやせの人の割合	24.8%	18%未満 令和18年度(2036年度)
		低栄養傾向(BMI20以下)にある65歳以上の割合	17.3%	13%未満 令和18年度(2036年度)
		野菜の1日あたり平均摂取量	284g	350g以上 令和9年度(2027年度)

健康要素2：身体活動・運動

取組方針	取組・事業(抜粋)	指標(抜粋)	現状値	目標値
運動に取り組む人の増加 日常生活における歩行時間の増加 運動習慣のある子どもの増加 ロコモティブシンドロームを知っている人の増加	・ 主体的な健康づくりの普及啓発【新規】 ・ ウォーキングマップの作成【新規】 ・ 健康づくりサポーター派遣事業 ・ 「さっぽろっ子「健やかな体」の育成プラン」推進【新規】	20歳以上の日常生活における1日あたりの歩行時間	平均値 男性63分 女性62分	70分 令和13年(2031年度)
		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	36.1%	増やす 令和18年度(2036年度)

健康要素3：休養

取組方針	取組・事業(抜粋)	指標	現状値	目標値
睡眠による休養を十分に取れている人の増加 悩みの相談相手がいらない人の減少	・ 健康教育 ・ 精神保健福祉相談 ・ 心の健康相談(電話相談)	睡眠で休養がとれている人の割合	全体:69.2% 20～59歳: 60.9% 60歳以上: 79.7%	増やす 令和18年度(2036年度)
		悩みの相談相手がいらない人の割合	7.4%	減らす 令和18年度(2036年度)

健康要素4：飲酒

取組方針	取組・事業(抜粋)	指標	現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 妊婦の飲酒をなくす	・ 健康教育 ・ 妊婦支援相談事業	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合(1日の平均純アルコール摂取量を男性:40g以上、女性20g以上と定義)	男性19.1% 女性12.1%	減らす 令和18年度(2036年度)
		妊婦の飲酒の割合	0.95%	0% 令和18年度(2036年度)

第4章 取組内容と成果指標

健康要素5：喫煙

取組方針(抜粋)	取組・事業(抜粋)	指標(抜粋)	現状値	目標値
20歳以上の喫煙率の低下 妊婦や子どもの受動喫煙をなくす	・ 受動喫煙対策ハンドブック等の普及 ・ 禁煙週間 ・ 妊婦支援相談事業	20歳以上の喫煙率の減少 (喫煙をやめたい人がやめる)	20歳以上 16.8% 男性26.5% 女性10.1%	20歳以上 10% 男性15.5% 女性6.3% 令和18年度(2036年度)
		妊婦の受動喫煙に配慮する人の割合	95.1%	100% 令和18年度(2036年度)

健康要素6：歯・口腔

取組方針(抜粋)	取組・事業(抜粋)	指標(抜粋)	現状値	目標値
むし歯のない子どもの増加 歯周炎を有する人の減少	・ チャレンジむし歯ゼロセミナー【新規】 ・ 歯周疾患検診	むし歯のない12歳児の割合	65.9%	95% 令和14年度(2032年度)
		40歳で歯周炎を有する人の割合	53.4%	25% 令和14年度(2032年度)
		60歳で歯周炎を有する人の割合	62.3%	45% 令和14年度(2032年度)

健康要素7：健康行動

取組方針	取組・事業(抜粋)	指標(抜粋)	現状値	目標値
自分の健康に関心を持ち、健康行動をとれる 人の増加	・ がん検診 ・ 国民健康保険特定健康診査 ・ ウェルネス推進事業【新規】 ・ (仮称)健康アプリの導入【新規】	胃がん検診受診率	男性51.3% 女性32.6%	60% 令和11年度(2029年度)
		国保加入者の生活習慣病にかかる健康状態不明層 (生活習慣病で医療を受診しているものを除く特 定健診未受診層)の割合	36.8%	31.8% 令和11年度(2029年度)

基本方針2：「健康を支え、守るための社会環境の整備」に基づく取組内容

取組方針	取組・事業(抜粋)
地域でのつながりを持ちながら健康づくりに取り組む環境を整備	食生活改善推進員の養成と活動支援 健康づくりネットワークの促進 介護予防活動の充実【新規】
取組方針	取組・事業(抜粋)
健康的な行動を促進するためのソフト面の取組の創出やスマートフォンアプリなどのデジタルの活用、無意識でも健康的な行動ができるハード面のまちづくりも含め、日常生活の中で健康行動が促進される環境を整備	ウェルネス(健康)を推進する「さっぽろウェルネスプロジェクト」【新規】 さっぽろウェルネスパートナー協定【新規】 (仮称)健康アプリの導入【新規】 ウォーカブルシティの推進【新規】
取組方針	取組・事業(抜粋)
市民を取り巻く環境が起因となる健康被害を防止し、安全・安心に生活できるための環境を整備	薬物乱用防止の推進 安全・安心な食のまち・さっぽろ推進事業【新規】

ライフステージごとの健康行動

ライフステージごとの健康づくりの取組を紹介し、市民の取り組みを推進

ライフステージ 健康要素	次世代			働く世代		高齢世代
	乳幼児期(0～5歳)	学童期(6～12歳) 正しい生活習慣を身につけ、命の大切さを学ぼう	思春期(13～19歳)	20～30歳代 健康づくりの大切さを知り 生活習慣を見直そう	40～64歳 運動や休養を上手に取り入れ 生活習慣病を予防しよう	65歳以上 社会とつながりを持ち、年齢に あった健康づくりに取り組もう
食生活・栄養		毎日朝食を食べる。主食・主菜・副菜をそろえて		適正量を摂取する。1日3回野菜を食べる。よく噛んで食べる。		
				適正体重を維持する		
		うす味に慣れる		食塩を控える		意識してたんぱく質をとる
		必要な食事を量を知り、		必要量(適正量)を摂取する		
身体活動・運動		運動習慣を身につける		いつもより10分多く歩くなど、今よりも少しでも多く身体を動かす		
				介護予防・フレイル予防について知り、 身体を動かすことで筋力を維持する		
				ロコモティブシンドロームについて正しく知る		
		座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイムを減らす		座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする		
休養		睡眠時間を確保する (小学生参考:9～12時間)	睡眠時間を確保する (中～高校生参考:8～10時間)	6時間以上を目安として睡眠時間を確保する		適度な長さで休養感のある睡眠をとる 寝床に8時間以上とどまらない
			悩み事は一人で	抱え込まずに相談する		
飲酒		飲酒はしない		適量飲酒を心がけ、休肝日をつくる		
		飲酒が及ぼす影響について学ぶ		妊娠中や20歳未満に飲酒を勧めない		
				(妊婦)妊娠中は飲酒しない		
喫煙				喫煙はしない		
				受動喫煙させない		
		タバコの害について学ぶ		COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知る		
歯・口腔		かかりつけ歯科医を持ち、	定期的に歯科健診を受ける			
		むし歯予防のためにフッ化物を積極的に利用する	(フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物入り歯みがき剤)			
		歯周病予防のため、	定期的な歯石除去や歯間部清掃用具(歯間ブラシ・デンタルフロス)を利用する			
				歯周疾患検診を受ける		後期高齢者歯科健診を受ける
健康行動				オーラルフレイル(口腔の虚弱)について知る		
	乳幼児健診を受ける	定期的に健診を受け、自分の健康状態を	確認する	定期的に特定健診・がん検診・保健指導を受ける		
				女性は20歳以降は子宮がん検診を、40歳以降は乳がん検診を受ける		
	早寝早起きの習慣をつける		(妊婦)妊婦健診を受ける			
		自分の健康に関心を持ち、	健康な生活習慣や運動習慣について学び実践する			
	麻しん・風しんなどの予防接種を受ける		地域や職場で連携して健康づくりに取り組む			
		薬について	正しい知識を得る			
	生涯学習やボランティア、地域活動に積極的に取り組む等し、	人との関わりを大切に				日常的に健康づくりや社会参加をする
(札幌市)市民の取組をライフコースアプローチ、ヘルスプロモーションの視点をもって促進・支援する						

第5章 計画の推進体制

- (1) 札幌市健康づくり推進協議会において計画を推進
- (2) 毎年度、計画に掲げる施策の進行状態等を把握・評価し、次年度の施策へつなげる。