札幌市健康づくり基本計画
「健康さっぽろ 21(第三次)」(案)

概要版

～皆様からのご意見を募集します～

募集期間:令和6年 12 月 23 日(月)から令和7年1月 28 日(火)まで 【必着】

札幌市では、市民一人ひとりが生涯を通して健康を実現するための指針として、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ 21」を策定し、市民の主体的な健康づくりを推進してきました。この度、次期計画として「健康さっぽろ 21(第三次)」(案)を作成いたしましたので、広く市民の皆さまにお知らせし、ご意見を募集いたします。

※いただいたご意見につきましては、個別の回答はいたしませんが、ご意見の概要とそれに対する市の考え方を併せて公表いたします。

意見募集要領

1 募集期間

令和6年 12 月 23 日(月)から令和7年1月 28 日(火)まで 【必着】

2 提出方法

方法	提出先
ホームページ	下記URLまたは右記二次元コードから意見募集ページにアクセスし、意見応募フォームに必要事項を記入後、送信ボタンを押してください。 https://www.city.sapporo.jp/eisei/kenkozukuri/daisanji-pub-comment.html
持参、郵送、FAX	添付の「ご意見記入用紙」に記入の上、「3提出先・問合せ先」にご提出ください。※持参の場合は平日 8:45～17:15
E-メール	件名を「健康さっぽろ 21(第三次)案への意見」として、住所・氏名(フリガナ)・年齢を記載の上、下記アドレスに送信してください。どのページ・項目へのご意見かが分かるようにご記載願います。 kenkou-taisaku@city.sapporo.jp

3 提出先・問合わせ先

札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課
〒060-0002 札幌市中央区北2条西1丁目1-7 ORE 札幌ビル7階
TEL)011-211-3513 FAX)011-211-3521

＜資料配布場所＞
- 札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課
- 市役所本庁舎(2階 市政刊行物コーナー)
- 各区役所総務企画課(広聴係)、各区保健センター
- 区まちづくりセンター

◆電話・口頭によるご意見の受付はいたしかねますのでご了承下さい。
◆ご意見を提出する際は、氏名・住所・年代をご記入ください(ご意見の概要を公表する際は、住所・氏名等は公表いたしません)。

令和6年(2024 年)12 月
札幌市

市政等資料番号
01-F08-24-2247

札幌市健康づくり基本計画

健康さっぽろ21

（第三次）

概要版

計画の概要

【「健康さっぽろ21（第三次）」とは】

〈策定の主旨〉

札幌市では2002年（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た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。

そして2014年（平成26年）には「市民が地域とのつながりの中で、健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、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」等を目標に、健康づくりのための様々な取組を行ってきました。

そして、これまでの取組の結果も踏まえ、これからの札幌市における健康づくりの取組の方向性を定めるものとして、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第三次）」を策定しました。

〈計画期間〉

2025年（令和7年）度から2036年（令和18年）度までの12年間とします。

中間年となる2030年（令和12年）度を目途に中間評価を行い、社会情勢等の変化も踏まえつつ、計画・取組の見直しを行う予定です。

〈計画の位置づけ〉

本計画は、国が定めた「健康日本21（第三次）」を踏まえた札幌市における「市町村健康増進計画」です。

また、札幌市の計画体系において最上位に位置づけられまちづくりの基本指針を示す「札幌市まちづくり戦略ビジョン」を踏まえた健康づくり分野の個別計画に位置づけられ、他の関連計画と調和を図りつつ、主に同ビジョンが示す「まちづくりの重要概念」の一つである「ウェルネス（健康）」と、「まちづくりの基本目標」の「生活・暮らし」分野における「基本目標」の「4　誰もが健康的に暮らし、生涯活躍できるまち」に向けた取組を担います。

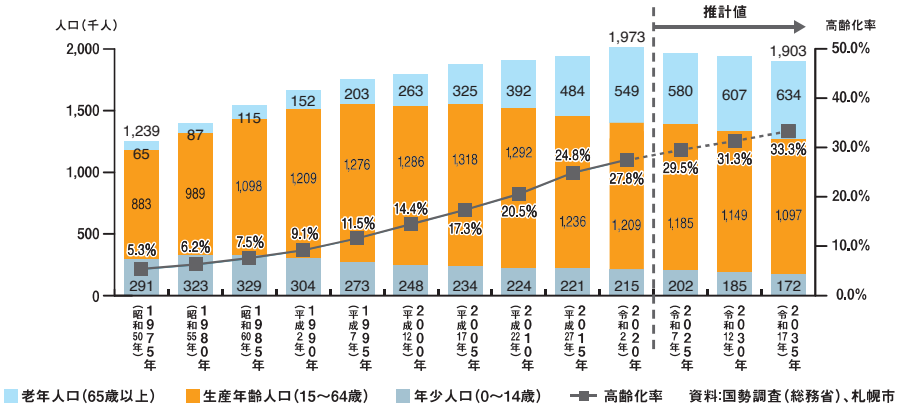
札幌市

札幌市民の健康を取り巻く現状

(1) 人口推移

2020年(令和2年)国勢調査に基づく将来人口推計では、今後人口減少が予測されています。

2035年(令和17年)には、高齢化率が33.3%になると予測されています。

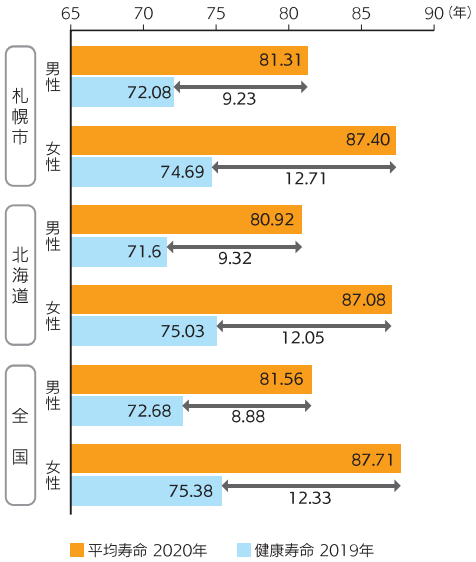


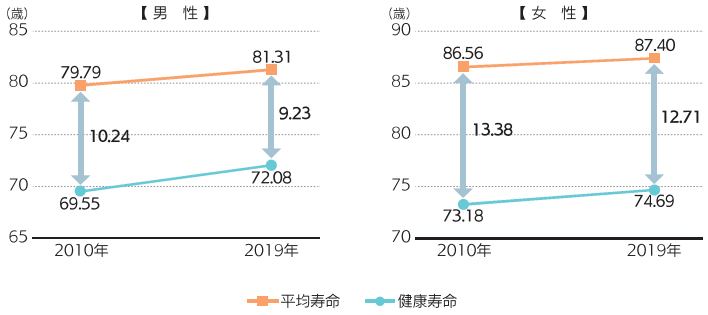
(2) 平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、本計画においては「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」と定義しており、平均寿命と健康寿命の差が短いほど、個人の生活の質が高く保たれているとされています。

札幌市の健康寿命と平均寿命の差を2010年(平成22年)と2019年(令和元年)で比較すると、男女ともに差が縮小しています。

平均寿命と健康寿命の差



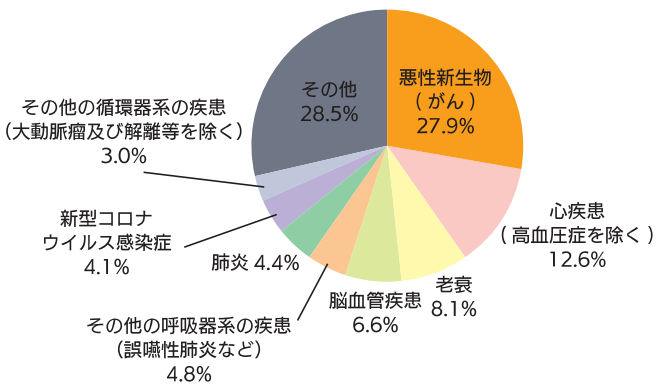


札幌市・北海道:平均寿命は都道府県生命表(2020年(令和2年))
健康寿命は厚生労働科学研究(2019年(令和元年))

全国:平均寿命は完全生命表(2020年(令和2年))
健康寿命は厚生労働科学研究(2019年(令和元年))

(3) 死因別死亡割合

2022年(令和4年)の死因別順位は、第1位「悪性新生物(がん)」(27.9%)、第2位「心疾患(高血圧症を除く)」(12.6%)、第3位「老衰」(8.1%)、第4位「脳血管疾患」(6.6%)でした。

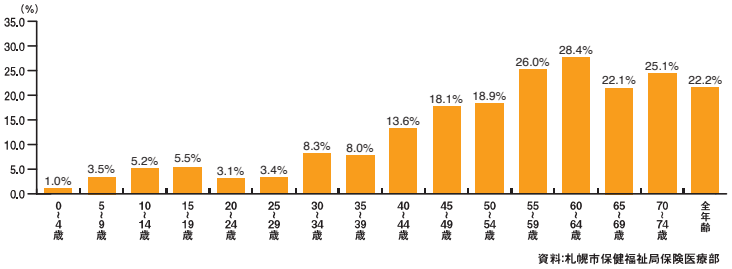


資料:2022年(令和4年)人口動態調査(厚生労働省)

(4) 国民健康保険医療費における生活習慣病の割合

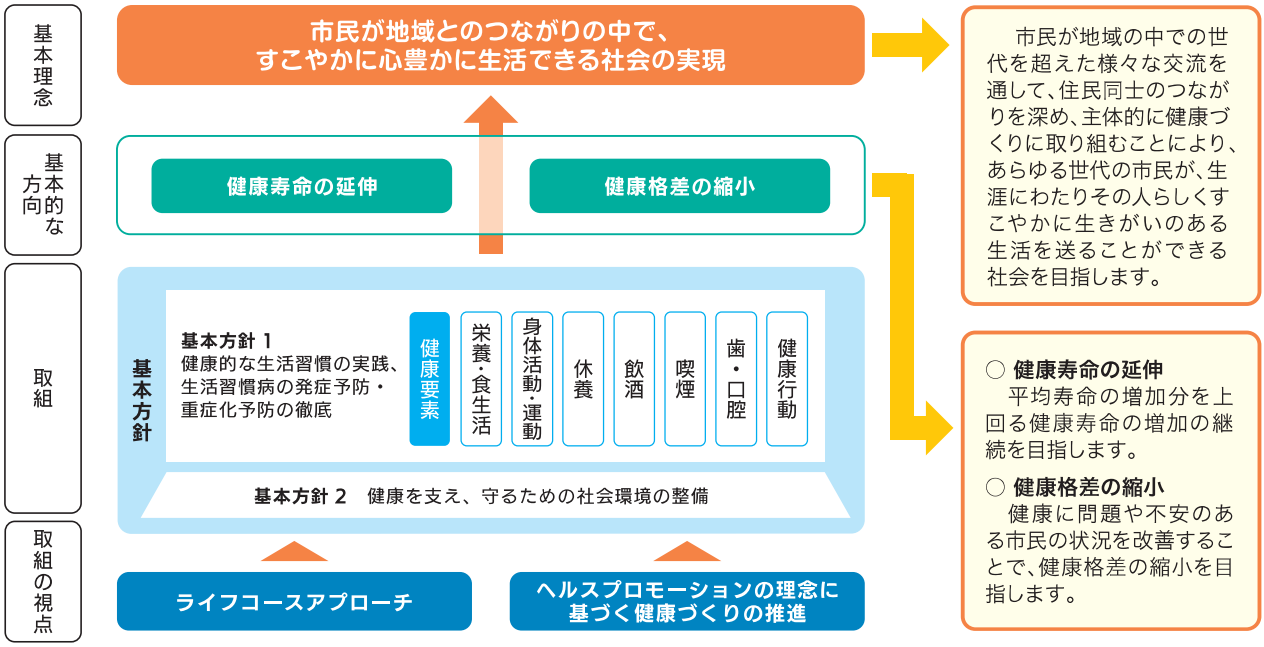
メタボリックシンドローム関連疾病が国民健康保険医療費全体に占める割合は、40代から徐々に上昇し、60～64歳で割合が最も高くなる傾向にあります。

年齢層別国民健康保険医療費に占めるメタボリックシンドローム関連疾病の割合



【メタボリックシンドローム関連疾病に含まれる疾病名】
糖尿病、その他の内分泌、栄養及び代謝疾患(高脂血症、高尿酸血症含む)、高血圧性疾患、虚血性心疾患、その他の心疾患、くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、脳動脈硬化(症)、その他の脳血管疾患、動脈硬化(症)、その他の循環器系の疾患、アルコール性肝疾患、腎不全
(注)・若年者では、生活習慣に起因する疾病のみでなく、遺伝的要因による疾病が主として含まれる。
・医療費は、上記の疾病名を含むレセプトの医療費の合計であるため、それ以外の疾病も同じレセプトにある場合はその医療費も含まれている。

計画の体系



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

健康的な生活習慣の実践を踏まえつつ、生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底することで、市民個々人の健康寿命の延伸を図り、市民間の健康格差の縮小を目指します。

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔」「健康行動」の7つの健康要素に分類される取組を行っていきます。

基本方針2

健康を支え、守るための社会環境の整備

基本方針1の取組を進める基盤として、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ます。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寿命の延伸と健康格差の縮小を目指します。

ライフコースアプローチ

次世代（0～19歳）、働く世代（20～64歳）、高齢世代（65歳～）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きます。

加えて、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・支援を進めていきます。

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

「ヘルスプロモーション」とは、WHO（世界保健機関）が1986年のオタワ憲章にて提唱した健康戦略で「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし改善できるようにするプロセス」と定義されています。

本計画では「①市民それぞれが取り組む」「②地域でともに取り組む」「③環境を整備する」の3つの要素を元に、様々な取組を行っていきます。

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」に基づく取組

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進めます。

栄養・食生活			
取組方針			
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とる人の増加			
指標（抜粋）	現状値	目標値	目標年度
20～60歳代男性の肥満者の割合	35.8%	31%未満	令和18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
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
野菜の1日あたり平均摂取量	284g	350g以上	令和９年度

主な市の取組

・乳幼児期から健康的な食生活について普及啓発します。
・女性の「やせ」に起因する健康への影響について理解促進を図ります。
・高齢者の栄養に関する知識を普及啓発します。
・地域での減塩や野菜摂取などの教室の開催を支援します。

身体活動・運動			
取組方針			
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（運動器症候群）を知っている人の増加			
指標（抜粋）	現状値	目標値	目標年度
運動習慣のある人の割合（１回30分以上の運動を週２回以上実施し、１年以上継続している人の割合）	男性：32.5% 女性：29.3%	男性：42.5% 女性：39.3%	令和18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

主な市の取組

・身体活動量増加や運動の必要性などについて情報提供・普及啓発します。
・子どもが体を動かす機会を提供します。
・地域の健康づくりグループの主体的な活動を支援します。
・施設利用やサービスの情報発信を充実させます。

休養			
取組方針			
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ない人の減少			
指標	現状値	目標値	目標年度
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
悩みの相談相手がいない人の割合	7.4%	減らす	令和18年度

主な市の取組

・休養の必要性について情報提供・普及啓発します。
・悩み、対人関係でお困りの方や家族が相談できる体制を整備します。

飲酒			
取組方針			
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			
指標	現状値	目標値	目標年度
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
妊婦の飲酒の割合	0.95%	0%	令和18年度

主な市の取組

・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の害について普及啓発します。

喫煙			
取組方針			
20歳以上の喫煙率の低下			
ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の増加			
妊婦の喫煙をなくす			
妊婦や子どもの受動喫煙をなくす			
指標（抜粋）	現状値	目標値	目標年度
20歳以上の喫煙率（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
妊婦の受動喫煙に配慮する人の割合	95.1%	100%	令和18年度

主な市の取組

・喫煙の影響や受動喫煙、COPDに関する知識について普及啓発します。
・市民自ら受動喫煙防止に取り組みやすい環境の整備を図ります。
・禁煙希望者を支援します。
・受動喫煙を防止する取組を支援します。

歯・口腔			
取組方針			
むし歯のない子どもの増加			
歯周炎を有する人の減少			
50歳以上で咀嚼良好者の増加			
高齢になっても自分の歯を有する人の増加			
指標（抜粋）	現状値	目標値	目標年度
3歳児で4本以上のむし歯を有する人数	305人	0人	令和14年度
むし歯のない12歳児の割合	65.9%	95%	令和14年度
40歳で歯周炎を有する人の割合	53.4%	25%	令和14年度
60歳で歯周炎を有する人の割合	62.3%	45%	令和14年度

主な市の取組

・むし歯や歯周病予防について普及啓発します。
・定期的に歯科健診を受ける必要性について普及啓発します。
・オーラルフレイル対策の充実に努めます。

健康行動			
取組方針			
自分の健康に関心を持ち、健康行動をとれる人の増加			
指標（抜粋）	現状値	目標値	目標年度
胃がん検診受診率	男性：51.3% 女性：32.6%	60%	令和11年度
子宮がん検診受診率	女性：40.7%	60%	令和11年度
札幌市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者層）の割合	36.8%	31.8%	令和11年度
麻しん・風しん混合（MR）ワクチンの第Ⅱ期予防接種率	84.6%	95%	令和9年度

主な市の取組

・健診・検診や予防接種に関する制度や必要性について普及啓発します。
・子どもが自ら健康づくりを図る取組を進めます。
・妊娠前からのやせ、妊娠中の適正体重、喫煙、歯周疾患と低出生体重児、成人後の生活習慣病発症リスクについて、正しい知識を普及啓発します。

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

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なく、学校、地域、企業等と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、市民の健康づくりの取組と健康状態の改善を促すために重要です。

健康寿命延伸に向け、子ども、働く世代、高齢者といった各世代における健康的な行動を促す環境整備として、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とともに、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んでいきます。

● 地域とのつながりのなかで健康づくりができる環境づくり

地域とのつながりは個人の健康と密接に関わることから、身近な地域でのボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組など、地域でのつながりを持ちながら健康づくりに取り組むことができる環境づくりを進めます。

主な市の取組

・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

● 健康づくりに取り組みやすい環境づくり

健康寿命の延伸のためには、自ら健康づくりに取り組むことが難しい人や健康への関心が低い人も含め、幅広い市民へのアプローチが重要です。

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される環境づくりを進めます。

「ウェルネス 何スル？」を合言葉に、「健康」をもっと楽しく身近にして、今より少しでも健康的に行動する市民を応援するため、「タベル」「ウゴク」「ハカル」「トトノエル」の4つのヒントを元に健康づくりに関する様々な活動を行います。

主な市の取組

・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」
・さっぽろウェルネスパートナー協定
・札幌圏域地域・職域連携推進連絡会

● 健康な生活を守る環境づくり

市民を取り巻く環境が起因となる健康被害を防止し、安心・安全に生活できるための環境づくりを進めます。

主な市の取組

・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

健康づくりに向けた主な取組

① バランスの良い食事をとろう！ 札幌市民は野菜が不足ぎみ、食塩とりすぎの傾向です。
② 適正体重を維持しよう！ 肥満だけでなく、若い女性のやせや高齢者の低栄養傾向にも気をつけましょう。

〈自分の生活を確認してみましょう〉

- □ 毎日朝食を食べている
- □ 野菜を多くし、うす味の食事にしている
- □ 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている
- □ 適正体重を維持している

● 札幌市民の野菜の平均摂取量（令和4年）は284.2gです。
● 目標の350gに到達するよう、もう一品野菜料理（小鉢1つ分で約70g）を追加しましょう。

札幌市は、健康的な食生活についての普及啓発、地域での教室の開催の支援、健康的な食生活を支援するための環境整備を支援します。

③ 意識して体を動かそう！ 札幌市民は歩く時間が少なめです。いつもより10分多く歩いてみませんか。

〈自分の生活を確認してみましょう〉

- □ いつもより10分多く歩くなど、少しでも多く身体を動かしている
- □ 1回30分以上の運動を週2回以上行っている
- □ 座りっぱなしの時間が長くならないように意識している
- □ ロコモティブシンドロームを知っている

● 20歳以上の日常生活における1日あたり歩行時間は70分が目標です。
● 特に学童期・思春期はスクリーンタイム（TVやスマートフォンなどのスクリーンを見ている時間）を減らしましょう。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を予防しましょう。
ロコモティブシンドロームとは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。予防のためには、若い頃から毎日の運動をできる範囲で続けること、バランスの良い食事を続けることが大切です。

札幌市は、運動や身体活動量増加の必要性などの普及啓発、地域での運動機会の充実の支援、運動に取り組むための環境整備を支援します。

④ 睡眠により十分な休養をとろう！ 札幌市民は睡眠による十分な休養がとれていない傾向です。

〈自分の生活を確認してみましょう〉

- □ 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
- □ 悩み事は一人で抱え込まずに相談している

● 必要な睡眠時間には個人差がありますが、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持しましょう。

札幌市は、休養の必要性の情報提供・普及啓発、悩みを相談できる体制整備や適切な支援を受けられる環境整備を支援します。

⑤ 健康に配慮してお酒を飲もう！ 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全国より多くなっています。

〈自分の生活を確認してみましょう〉

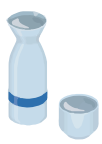
- □ 適正飲酒を心がけている
- □ 休肝日をつくっている
- □ 20歳未満・妊婦は飲酒しない

● お酒を飲むときは、純アルコールの摂取量も気にしましょう。生活習慣病のリスクを高める1日あたりの純アルコール摂取量は、男性40g以上、女性20g以上と言われています。

札幌市は、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の害の情報提供・普及啓発に取り組みます。

○ **純アルコール量の目安**

ビール	日本酒	ワイン	チューハイ（7%）
500mlで20g	1合（180ml）で22g	グラス1杯（120ml）で12g	350ml缶で20g



摂取量 × 度数（%） × 0.8（アルコールの比重） ＝ 純アルコール量（g）
（例）ビール500ml（5%）の場合
500（ml） × 0.05 × 0.8 ＝ 20（g）

⑥ 禁煙にチャレンジしよう！ 札幌市民の喫煙率は低下傾向にありますが、より一層の禁煙の促進と受動喫煙対策が必要です。

〈自分の生活を確認してみましょう〉

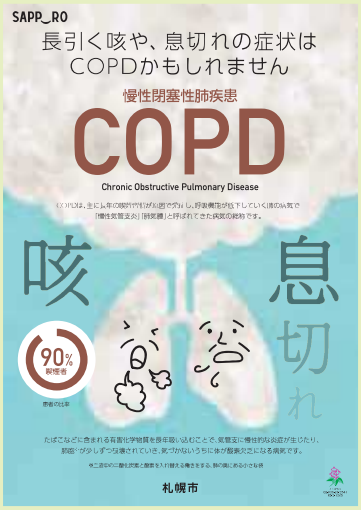
- □ たばこは吸っていない（禁煙した）
- □ 受動喫煙させていない

札幌市たばこ対策推進
マスコットキャラクター
スーナ

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか？

COPDは、主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気で「慢性気管支炎」「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。初期は無症状で、ゆっくりと進行し、しかも元通りには治りません。呼吸機能の低下が進むと酸素療法なしに日常生活が送れなくなってしまいます。

重症化を防ぐには、早期に診断し、すぐに禁煙することが必要です。適切な治療を受けることで、悪化をできる限り食い止めることができます。気になるときは、呼吸器内科を専門にしている病院で診断を受けましょう。



札幌市は、喫煙の影響や受動喫煙、COPDに関する普及啓発について関係機関とも連携して取り組みます。

⑦ 8020（ハチマルニイマル）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。

〈自分の生活を確認してみましょう〉

- □ かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けている
- □ むし歯予防のため、フッ化物(フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物入り歯みがき剤)を利用している
- □ 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）を利用している

オーラルフレイルを知っていますか？

高齢期に体力の低下や病気、怪我、生活環境の変化などが生じると、歯科口腔の健康への意識が低下することがあります。

噛みにくい食べ物があっても年齢のせいと放置してしまったりすると、虫歯や歯周病が悪化したり、口の機能が低下したりして、食べたい物が食べられなくなり、食欲が低下し、栄養のバランスに偏りが生じます。この状態が続くと、最終的には低栄養となり、筋力や免疫力が低下し、病気や怪我が生じやすくなり、治癒しにくい状態になる可能性があります。

この一連の現象及び過程は、「口のささいな衰え（オーラルフレイル）」といわれています。

「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。

札幌市は、歯科健診の充実によるむし歯や歯周炎等の予防、歯や口腔の健康に関する普及啓発について関係機関とも連携して取り組みます。

⑧ 自分の健康に関心を持ち、健康行動を目指そう！

〈自分の生活を確認してみましょう〉

- □ 定期的に健診を受け自分の健康状態を確認している
- □ 定期的にがん検診を受けている
- □ 自分の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣・運動習慣を意識している
- □ 地域や職場で健康づくりに取り組んでいる
- □ 地域活動に取り組むなど、人との関りを大切にしている

- ● 40歳以上の方は、加入している医療保険で毎年「特定健診」を受け、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のない方のうち、一定の年齢条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

けんしんけん　　あんしんけん

札幌市がん対策普及啓発推進キャラクター

札幌市は、健診・検診など制度や健康づくりにつながる世代に応じた情報提供や行動の支援について、関係機関とも連携して取り組みます。

ライフステージごとの健康行動～健康要素別の整理

市民の皆様に取り組んでいただきたいことをライフステージごとに記載しています。
参考としていただき、健康づくりに取り組みましょう。

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)	思春期(13～19歳)	20～30歳代	40～64歳	65歳以上
		正しい生活習慣を身につけ、命の大切さを学ぼう		健康づくりの大切さを知り、生活習慣を見直そう	運動や休養を上手に取り入れ生活習慣病を予防しよう	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
栄養・食生活	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	
		座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイムを減らす		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		妊産婦や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
					オーラルフレイル(口腔の虚弱)について知る	
健康行動	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、健康的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する					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

札幌市保健福祉局 ウェルネス推進部ウェルネス推進課
〒060-0002　札幌市中央区北2条西1丁目　ORE札幌ビル7階　TEL:011-211-3513　FAX:011-211-3521

札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ 21（第三次）」（案）のご意見記入用紙

※どのページ・項目へのご意見かが分かるようにご記入ください。

ページ番号・項目名	ご意見

（お名前）

（年齢）該当する番号に〇を付けてください。
①19 歳以下　②20 歳代　③30 歳代　④40 歳代
⑤50 歳代　⑥60 歳代　⑦70 歳代　⑦80 歳以上

（ご住所）〒　　―

令和7年1月 28 日（火）必着で、ホームページの応募フォーム、持参、郵送、FAX、E-メールにより送ってください。

◆札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課◆
〒060-0002 札幌市中央区北2条西1丁目1-7　ORE 札幌ビル7階
TEL）011-211-3513　FAX）：011-211-3521
E-メール：kenkou-taisaku@city.sapporo.jp
ホームページ：https://www.city.sapporo.jp/eisei/kenkozukuri/daisanji-pub-comment.html

※　持参の場合、受付時間は平日の 8:45～17:15 です。電話による受付は行っていません。
※　お名前、ご住所等は集計以外の目的に用いることはありません。札幌市個人情報保護条例の規定に従って、適正に取り扱います。