

さっぽろ し けんこう きほんけいかく  
札幌市健康づくり基本計画

けんこう だいさんじ あん  
健康さっぽろ 21(第三次) (案)

いけん ぼしゅう  
ご意見を募集します

ぼしゅうきかん  
募集期間 2024(令和6)年12月23日～2025(令和7)年1月28日

しょうがくせい ちゅうがくせい む  
小学生・中学生向け

しやくしょ では、これからの 12年間、札幌で暮らす人が健康に生活できるように、健康づくりについての目標や取り組む内容をまとめた札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ 21(第三次)」を作っています。

さっぽろし みらい つく いけん さんこう よ けいかく かんが  
札幌市の未来を作るみなさんのご意見を参考に、より良い計画にしていきたいと考えています。このパンフレットを読んで、気付いたこと、考えたことをぜひ教えてください。



けんこう だいさんじ  
健康さっぽろ21(第三次)ってなに？

さっぽろし けんこう ぜんたい たいせつ さっぽろしみん けんこう  
札幌市の健康づくり全体についての大切な計画で、札幌市民の健康のために、これから取り組む方針について定めています。

2025(令和7)年から 2036(令和18)年までの 12年間、この計画に基づいて健康づくりをすすめます。

## 大人の皆さまへ

このパンフレットは札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ 21(第三次)」の策定にあたり、子ども達の意見を聞くために作りました。ぜひお子様とご一緒にお読みいただき、ご意見をいただければと思います。

一般の方向け「健康さっぽろ 21(第三次)」の本編、概要版もございます。詳しくは札幌市のHPでご覧ください。

札幌市 健康さっぽろ21

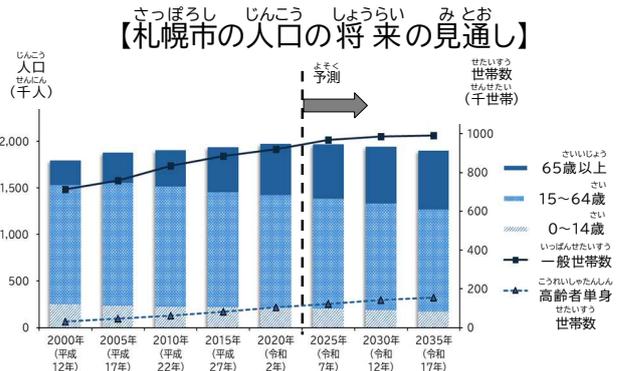
検索

市政等資料番号  
02-F08-24-2248

# さっぽろし げんじょう 札幌市の現状は？

## ○人口の変化

- ・今後は人口が少しずつ減ることが予測されています。
- ・2035(令和17)年には札幌市民の約3人に1人が65歳以上の高齢者になると予測されています。

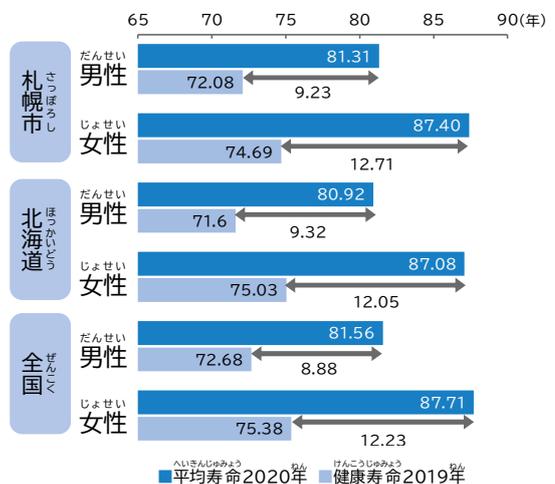


【資料】国勢調査(総務省)、札幌市

## ○平均寿命と健康寿命

- ・札幌市は北海道と比べると、男女ともに平均寿命は長いですが、女性の健康寿命は短くなっています。
- ・また、全国と比べると、男女ともに平均寿命と健康寿命が短くなっています。

## 【平均寿命と健康寿命の差】



【資料】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))

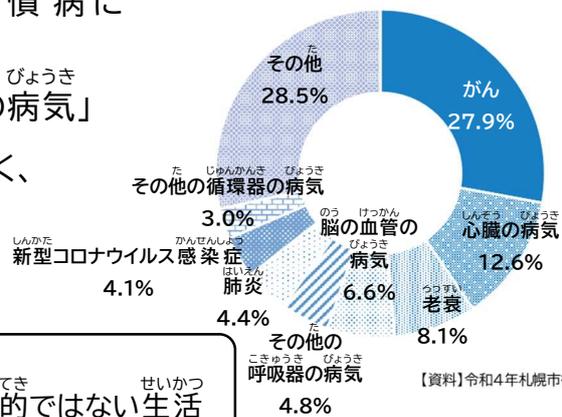
### 健康寿命とは？

健康で元気に生活できる期間のことです。平均寿命との差が短いほど、元気でいきいきと生活していることを表します。

## ○死亡の状況

- ・2022(令和4)年に札幌市で死亡した人数は23,561人で、死亡の原因を見ると、多くの方が生活習慣病にかかっています。
- ・生活習慣病の中でも特に、「がん」「心臓の病気」「脳の血管の病気」で亡くなっている人が多く、合わせて47.1%もいます。

## 【死亡の原因別の死亡割合】



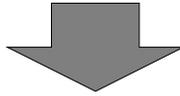
【資料】令和4年札幌市衛生年報

### 生活習慣病とは？

かたよった食事や運動不足、睡眠不足など、健康的ではない生活を積み重ねることによって引き起こされる病気のことです。

# 健康づくりについてこれから目指すこと

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



たと  
例えば…

- 子どもがすこやかに成長できる社会
- 誰もが楽しくすこやかに、元気と活力があふれている社会
- いくつになっても社会参加し、希望や生きがいを持てる社会
- 高齢になってもすこやかに暮らせる社会

このような社会を実現するために、目指すべき目標を定めます。

## 健康寿命の延伸

健康で元気に生活できる期間を延ばし、希望  
や生きがいを持ってすこやかに生活できる  
社会の実現を目指します。

## 健康格差の縮小

あらゆる世代の市民が、病気や障がいの有無、  
健康への関心の有無、経済状況などに関わ  
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  
実現を目指します。

また、目標を達成するため、健康づくりに重要な目指す方向を定めて、取り組みます。

## 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

【栄養・食生活】 【身体活動・運動】 【休養】 【飲酒】 【喫煙】 【歯・口腔】 【健康行動】

## 基本方針2:健康を支え、守るための社会環境の整備

# とくみ してん 取組の視点

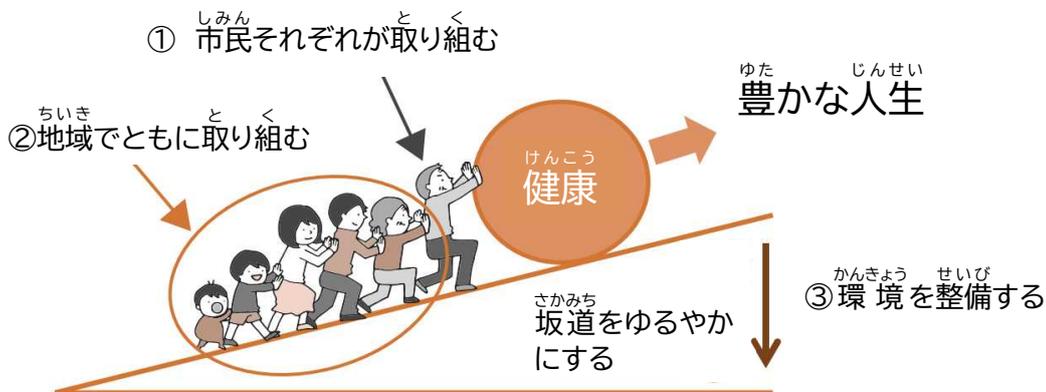
つぎ してん も きほんほうしん もと とく  
次の視点を持って、基本方針に基づいて取り組めます。

## してん 視点①: ライフコースアプローチ

こ おとな こうれいしゃ してん かく じんせい だんかい てきせつ とくみ おこな  
子どもや大人、高齢者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。

## してん 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

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその要因をコントロールし改善できるようにす  
る方法」のことで、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。



### ① 市民それぞれが取り組む

しみんひとり じぶん  
市民一人ひとりが自分から積極的に健康づくりに取り組むことが大切です。定期的健康診断を受けるなど、自分の健康に気を付けましょう。

### ② 地域でともに取り組む

ちいき けんこう かつどう  
地域で健康のために活動する様々な団体が協力しながら健康づくりに取り組み、市民一人ひとりの健康づくりを支援しましょう。

### ③ 環境を整備する

きぎょう がっこう しやくしょ  
企業や学校、市役所などが協力して、市民や地域が健康づくりに取り組みやすい環境を整えましょう。

# けんこうようそ おも とりくみ 7つの健康要素ごとの主な取組

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】)ごとに目標や取り組むことを決めていきます。

## 【1 栄養・食生活】 バランスの良い食事をとろう！

- ・バランスのよい食事をとる人を増やします。
- ・身長に合った体重を維持する人を増やします



### 【私たちの取組】

- 毎日、朝ごはんを食べます。
- 1日3回野菜を食べます。
- うす味になれます。

## 【2 身体活動・運動】 体を動かそう！

- ・運動習慣のある子どもを増やします。
- ・日常生活の歩行時間を増やします。
- ・運動に取り組む人を増やします。



### 【私たちの取組】

- 家族、友人と一緒に運動します。
- 自分に合った楽しくできる運動を見つけてます。
- 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイムが長くなりすぎないようにします。

### スクリーンタイムとは？

テレビやDVDを見ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のことです。



## 【3 休養】 睡眠で十分な休養をとろう！

- ・睡眠による休養を十分に取れている人を増やします。
- ・悩みの相談相手がない人を減らします。

### 【私たちの取組】

- 早めに寝ることを心がけ、睡眠による休養を取るようにします。
- 悩みごとは周囲の人に相談します。

#### 【4 飲酒】お酒を飲まないようにしましょう！

- ・20歳未満の飲酒を無くします。
- ・妊婦の飲酒を無くします。

##### 【私たちの取組】

- 20歳未満はお酒を飲みません。
- 飲酒による影響について学びます。

#### 【5 喫煙】たばこを吸わないようにしましょう！

- ・20歳未満・妊婦の喫煙を無くします。
- ・妊婦や子どもの受動喫煙を無くします。

##### 【私たちの取組】

- 20歳未満はたばこを吸いません。
- たばこの害について学びます。

##### 受動喫煙とは？

他人のたばこの煙を吸わされることです。



#### 【6 歯・口腔】8020を目指そう！

- ・定期的に歯医者に行く人を増やします。
- ・むし歯のない子どもを増やします。
- ・むし歯予防のためのフッ化物を積極的に利用します。

##### 【私たちの取組】

- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。
- 歯や口の健康について正しい知識を学びます。

##### 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。



#### 【7 健康行動】自分の健康に関心を持ち、健康行動を目指そう！

- ・定期的に健診を受けます。
- ・自分の健康に関心を持ち、健康行動をとれる人を増やします。
- ・地域活動に取り組むなど、人との関わりを大切にします。

##### 【私たちの取組】

- 定期的に健診を受けます。
- 健診の結果を確認して、必要な検査や治療をきちんと受けます。
- 予防接種を受けます。



# 健康づくりを進める上での環境の整備

一人ひとりの健康には、住んでいる地域や身近な人との支え合いなど、周りの環境が大きく影響するため、これらの環境を整備します。

## 1 地域とのつながりの中で健康づくりができる環境づくり

○身近な地域でのボランティア、通いの場など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ます。環境づくりを進めます。



【札幌市の取組】  
 ・地域での食育活動を進めます。  
 ・地域の健康づくりグループの活動を支援します。



## 2 健康づくりに取り組み

### やすい環境づくり

○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、自然と健康行動が取れるような環境づくりを進めます。

【札幌市の取組】  
 ・「ウェルネス 何スル？」を合言葉に、健康的に行動する市民を応援するための様々な活動を行います。  
 ・身近な公園緑地での活動や自然歩道、市民の森での散策ができる環境づくりを進めます。

## 3 健康な生活を守る環境づくり

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

【札幌市の取組】  
 ・薬物の危険性や乱用の防止について市民に呼びかけます。  
 ・医療や食品の安全を守り、市民が安心して生活できるように、病院や食品関係の施設などに指導したり、市民の相談にのります。

## ウェルネス(健康) 何スル？

札幌市では、健康寿命を伸ばすため、子ども、働く世代、高齢者といった各世代が健康的な行動をとれるよう環境を整え、関係機関と協力しながら取組を進めます。

その取組の合言葉として、「ウェルネス 何スル？」というキャッチフレーズとロゴマークを作りました。「健康」をもっと楽しく身近にし、今より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。



# けんこうこうどう ライフステージごとの健康行動



みなさんとく 皆さん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まとめました。参考にいただき、健康づくりに取り組みましょう。

けんこうようそ 健康要素	じせだい ししゅんき 次世代・思春期 (0~19歳)	はたら せだい 働く世代 (20~64歳)	こうれいせだい 高齢世代 (65歳以上)
えいよう 栄養・ しょくせいかつ 食生活	まいにちちようしょく た しゅしょく しゅさい ふくさい てきりょう た にち かいやさい た 毎日朝食を食べる 主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べる 1日3回野菜を食べる		
	あじ な うす味に慣れる	しょくえん りょう へ 食塩の量を減らす	いしき 意識してたんぱく質をとる
うんどう 運動・ しんたいかつどう 身体活動	うんどうしゅうかん み 運動習慣を身につける		
	すわ 座りっぱなしの時間、特に スクリーンタイムを減らす	すこ おお からだ うご 少しでも多く身体を動かす	
きゅうよう 休養	すいみんじかん かくほ 睡眠時間を確保する 小学生:9~12時間 ちゅう こうこうせい じかん 中~高校生:8~10時間	じかんいじょう 6時間以上の すいみんじかん かくほ 睡眠時間を確保する	とこ じかん じかんいじょう 床につく時間が8時間以上 にならないようにしつつ、 ひつよう すいみんじかん かくほ 必要な睡眠時間を確保する
	なや ひとり つか こそ ぞうだん 悩みごとは一人で抱え込まずに相談する		
いんしゅ 飲酒	いんしゅ 飲酒はしない	てきりょういんしゅ こころ 適量飲酒を心がけ、お酒を飲まない日をつくる	
	いんしゅ およ えいきょう まな 飲酒が及ぼす影響を学ぶ	にんさんぶ さいみまん いんしゅ すず 妊産婦や20歳未満に飲酒を勧めない	
きつえん 喫煙	きつえん 喫煙はしない		
	たばこの害について学ぶ	じゅどうきつえん 受動喫煙させない	
は こうくう 歯・口腔	ぼ よぼう かぶつ かぶつい はみが ざい せっきょくてき りょう むし歯予防のためにフッ化物(フッ化物入り歯磨き剤など)を積極的に利用する		
	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける		
けんこうこうどう 健康行動	はやね はやお しゅうかん 早寝早起きを習慣づける	ちいき しょくば れんけい けんこう とく 地域や職場で連携して健康づくりに取り組む	
	しょうがいがくしゅう 生涯学習やボランティア、 とくひと かが たいせつ 地域活動に積極的に 取り組み、人との関わりと大切にする	にちじょうてき けんこう 日常的に健康づくり しゃかいさんか や社会参加をする	
	じぶん けんこう かんしん も けんこうてき せいかつしゅうかん うんどうしゅうかん 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		



「健康さっぽろ 21(第三次)」(案)へのご意見

このパンフレットをよ読んで、きづいたことやかんがえたことをおし教えてください

Large rounded rectangular area with horizontal dotted lines for writing comments.

れいわ ねん がつ にち ひつちやく おうぼ じさん ゆうそう  
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、E-メールによ  
り送ってください。

さっぽろしほけんふくしきよく すいしんぶ すいしんか  
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

ホームページ: <https://www.city.sapporo.jp/eisei/kenkozukuri/daisanji-pub-comment.html>

E-メール: [kenkou-taisaku@city.sapporo.jp](mailto:kenkou-taisaku@city.sapporo.jp)



※持参の場合、受付時間は平日の8:45~17:45です。電話による受付は行っていません。