



札幌市健康づくり
基本計画

健康さっぽろ21(第三次)

2025(令和7)年度~2036(令和18)年度

はじめに

札幌市では、平成26年(2014年)3月に「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。

こうしたなか、健康寿命は延伸し、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加が見られたところですが、健康寿命と平均寿命の差は依然として全国より大きい状況です。

そのため、札幌市では、令和4年(2022年)度にスタートした「第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン」において、「誰もが幸せを感じながら生活し、生涯現役として活躍できること。身体的・精神的・社会的に健康であること」を「ウェルネス(健康)」として「まちづくりの重要概念」の一つに定め、「誰もが生涯健康で学び、自分らしく活躍できる社会」の実現のための取組を推進しています。

このような状況で、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ため、このたび札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21(第三次)」を策定いたしました。

本計画においては、市民の皆様個々の健康的な生活の実践を促すとともに、地域、企業等の連携により健康づくりの取組を支え強化する環境整備を推進していきます。

また、新たにライフコースアプローチ(人生を経時的に捉えた健康づくり)を取組の視点に取り入れています。市民の皆様が各ライフステージでどのような環境におかれ、どのような健康のための取組を行ってきたのかという「人生の軌跡=ライフコース」を踏まえた健康づくりの考え方により、次世代(0~19歳)、働く世代(20~64歳)、高齢世代(65歳~)といったライフステージごとに将来につながる健康づくりに取組むことができるよう、情報発信や場づくりを進め、市民の皆様の健康づくりを支えてまいります。

最後に、計画の策定にあたり、御尽力を賜りました札幌市健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、貴重な御意見・御提案をいただきました市民の皆様に心からお礼を申し上げます。

令和7年(2025年)3月

札幌市長 秋元克広



目次

第1章 計画の策定にあたって

1	策定の趣旨	1
2	計画の期間	1
3	計画の位置づけ	2

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	
	(1) 人口と世帯の推移	4
	(2) 平均寿命	5
	(3) 健康寿命	5
	(4) 出生の状況	6
	(5) 死亡の状況	7
	(6) 要介護認定者数の状況	10
	(7) 生活習慣病の状況	11
2	「健康さっぽろ21(第二次)」の最終評価と今後の方向性	
	(1) 最終評価のまとめ	13
	(2) 分野別評価	14
	(3) 健康さっぽろ21(第三次)の方向性	23
3	「第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン」における健康づくりの方針	
	(1) 重要な概念／プロジェクト「ウェルネス(健康)」	24
	(2) まちづくりの分野と基本目標 「生活・暮らし～4 誰もが健康的に暮らし、生涯活躍できるまち」	25
4	「健康日本21(第三次)」において重視されている視点	26

第3章 計画の体系

1	計画の概念図	27
2	基本理念	28

3	基本的な方向(全体目標)	28
4	基本方針	29
5	取組の視点	30

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	32
健康要素1:栄養・食生活	32
健康要素2:身体活動・運動	37
健康要素3:休養	43
健康要素4:飲酒	47
健康要素5:喫煙	50
健康要素6:歯・口腔	54
健康要素7:健康行動	58
基本方針2:健康を支え、守るための社会環境の整備	63
<ライフステージごとの健康行動～健康要素別の整理>	70

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よる計画の推進	71
2	計画の進行管理と評価	71

資料編

1	指標一覧	72
2	札幌市の取組・事業	77
3	計画策定について	
	(1) 札幌市健康づくり推進協議会 委員名簿	87
	(2) 策定までの検討経過	88
	(3) 札幌市健康づくり推進協議会要綱	89
4	パブリックコメント手続き	91