

札幌市健康づくり基本計画 「健康さっぽろ21(第三次)」

概要

札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21(第三次)」とは

◆策定の趣旨、経過

・平成15年(2003年)

国が定めた「健康日本21」を踏まえた「市町村健康増進計画」として、市民一人ひとりが生涯を通して健康を実現することを目指し、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」を策定(第一次計画)

評価(中間、最終)を実施



・平成26年(2014年)

「健康さっぽろ21(第二次)」

評価(中間・最終)を実施



・令和7年(2025年)

「健康さっぽろ21(第三次)」

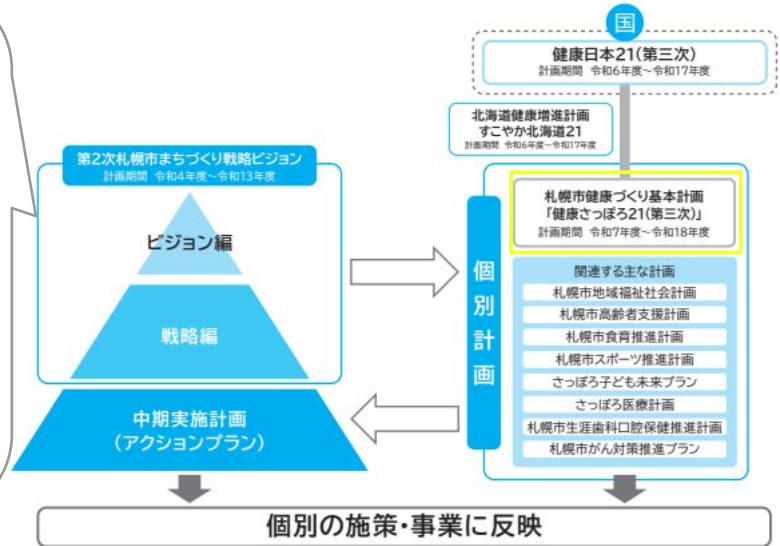
計画期間: 令和7～18年までの12年間、令和12年(2030年)を目途に中間評価を予定

札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21(第三次)」とは

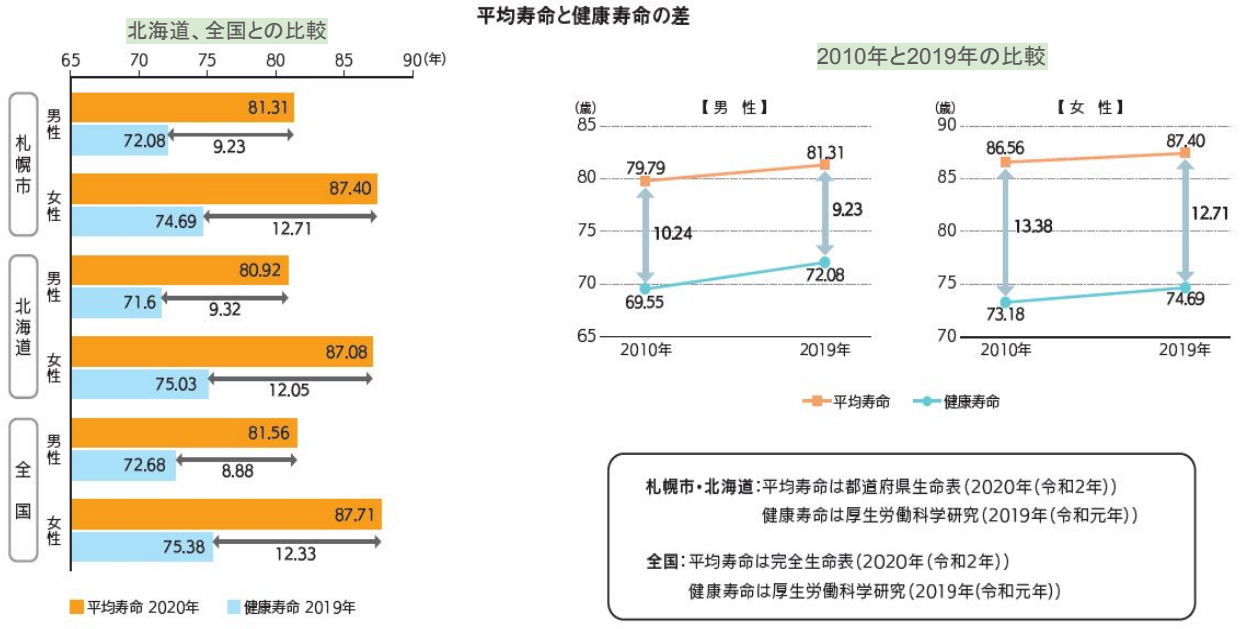
◆計画の位置づけ

【まちづくりの重要概念】

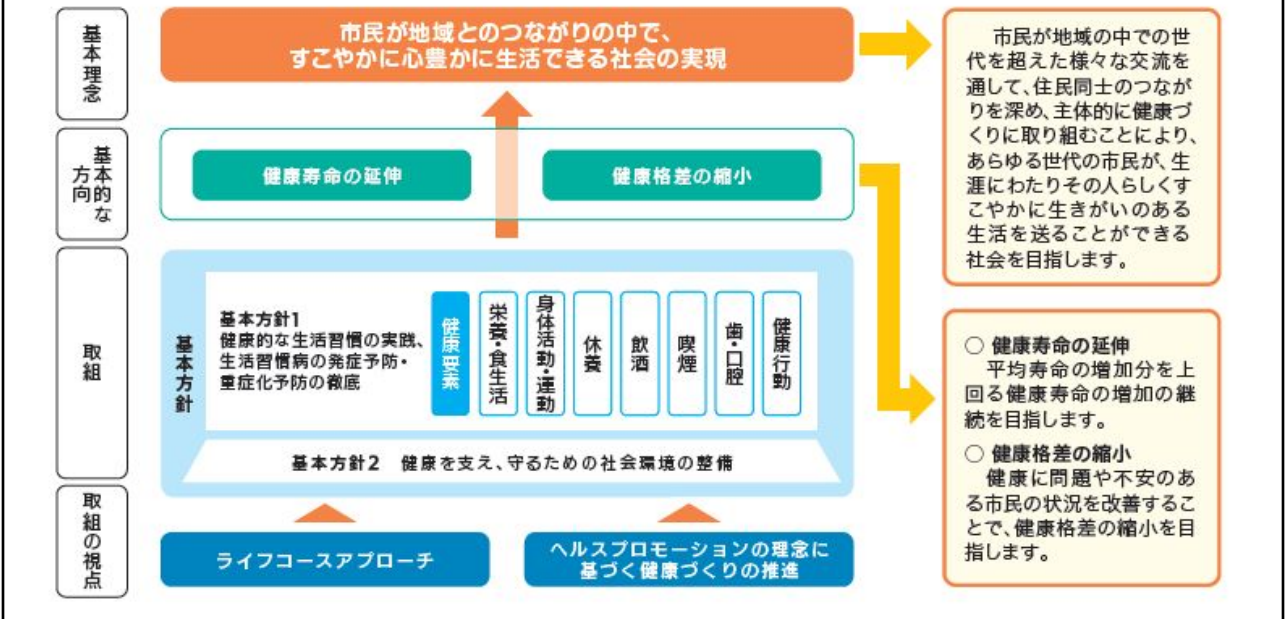
- ユニバーサル(共生)**
 誰もが互いにその個性や能力を認め合い、多様性が強みとなる社会の実現
- ウェルネス(健康)**
 誰もが生涯健康で、学び、自分らしく活躍できる社会の実現
- スマート(快適・先端)**
 誰もが先端技術などにより快適に暮らし、新たな価値の創出に挑戦できる社会の実現



札幌市の平均寿命と健康寿命



計画の体系



ライフステージごとの健康行動～健康要素別の整理

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	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
健康要素		正しい生活習慣を身につけ、命の大切さを学ぶ		健康づくりの大切さを知り、生活習慣を怠らそう	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1日3回野菜を食べる。よく噛み	うす味に慣れる	適正体		
身体活動・運動		運動習慣を身につける		いつも		
休養		座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイムを減らす			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)
飲酒					飲酒はしない	飲酒が及ぼす影響について学ぶ(妊婦)妊婦中は

・社会の多様化、さらなる高齢化を踏まえ、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)に応じた健康づくりの取組を進める。

・現在の健康状態は、これまでの生活習慣や環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)を、関連計画とも連携しつつ取り組んでいく。