

札幌市健康づくり基本計画 「健康さっぽろ21(第三次)」

分野別取組

- ◆ 栄養・食生活
- ◆ 運動・身体活動
- ◆ 休養
- ◆ 飲酒
- ◆ 喫煙
- ◆ 歯・口腔
- ◆ 健康行動
- ◆ 健康づくりに取り組みやすい環境づくり

栄養・食生活

取組方針:

- ・適正体重を維持している人を増やします
- ・バランスの良い食事をする人を増やします

- ・適正体重を維持している人を増やします
- ・バランスの良い食事をする人を増やします

栄養・食生活

- ・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
社員食堂、寮 等にむけて、適正な給食内容について改善指導
食育・栄養情報の提供

- ・親子料理教室 食生活改善推進員協議会等、
各区食育ネットワーク団体の協力
料理の楽しさ、望ましい食事について普及啓発



親子料理教室の様子

- ・適正体重を維持している人を増やします
- ・バランスの良い食事をする人を増やします

栄養・食生活

・すこやか食育支援事業

良好な栄養状態の維持又は改善
 楽しく過ごす時間を共有し、ひきこもり等を防止
 低栄養予防への取組

講話の様子



試食タイム



- ・適正体重を維持している人を増やします
- ・バランスの良い食事をする人を増やします

栄養・食生活

・本気(まじ)めしプロジェクト

朝食の習慣、野菜摂取の啓発

講話の様子



野菜たっぷりのスープとピラフ



・企業との連携による食育推進:お弁当プロジェクト

食育サポート企業等(さつモグ食育応援団)の
 連携・協力を得て実施 (R7は15社と連携)
 中学生によるバランスの良いお弁当の考案

R6年度 最優秀賞(札幌市長賞) →



企業からの授与の様子




身体活動・運動

取組方針：

- ・運動に取り組む人を増やします
- ・日常生活における歩行時間を増やします
- ・運動習慣のある子どもを増やします
- ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人を増やします

SAPPORO

いつもより
多く歩いて健康に



歩こう
プラス
10分

キャッチフレーズ 「歩こうプラス10分」

今より10分多く歩いたり、体を動かす時間を増やす
→生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下

忙しい働く世代の方にも生活の中で少しでも体を動かすことの大切さを啓発

札幌市内全区のウォーキングマップは、
札幌市公式ホームページで公開中

歩こうプラス10分 札幌

身体活動・運動

・ウォーキング(ノルディックウォーキング)イベントの開催

ウォーキングを習慣化してもらうためのきっかけを提供

※ノルディックウォーキングは通常のウォーキングより運動効果大



ウォーキングイベント



ノルディックウォーキングイベント



・各区のウォーキングマップの作成

見どころを掲載し、楽しみながら歩けるコースを住民と一緒に検討

・健康教育や健康測定会の開催

健康講話や骨密度測定等の測定会を開催

医師等や保健師等の専門職による健康教育



休養

取組方針:

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

休養

- ・睡眠の重要性、質の高い睡眠をとる方法についての啓発
十分な睡眠時間を確保することや、睡眠による休養感を得るための食生活や運動などの基本的な生活習慣・適切な睡眠環境について情報提供

- ・心の健康相談(電話相談)



良い睡眠から健康に!

睡眠環境 睡眠はなるべく暗く心穏やかな環境に調整しましょう

- 部屋の照明、テレビなどの光を減らし、暗闇に調整しましょう。
- イヤホンやヘッドホンなどから音漏れが起きないように調整しましょう。
- 必要に応じて遮光カーテンや遮音材を取り付け、遮音性を高めましょう。

生活習慣 日中は長時間の睡眠は避けて運動習慣を付けましょう

- 夜間睡眠が浅い、途中で目が覚めるなどの場合は、日中は運動習慣を付けましょう。
- 日中はしっかりと活動することで、夜間の睡眠が深くなります。
- 運動習慣を身につけ、健康的な生活を送りましょう。

嗜好品 カフェイン・アルコールを控えましょう

- カフェインやアルコールは、睡眠の質を低下させる可能性があります。
- 日中の活動量を増やすことで、夜間の睡眠が深くなります。
- 睡眠習慣を身につけ、健康的な生活を送りましょう。

良い睡眠習慣 Good Sleep

睡眠習慣を身につけて、心身の健康を保ちましょう。

※本冊子は、厚生労働省の「睡眠ガイド」に基づいて作成されています。

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を減らします
- ・妊婦の飲酒をなくします

飲酒

- ・生活習慣病のリスクを高めるアルコール量の啓発
→純アルコール量 男性:40g、女性:20g ※ビール500mlで20g
- ・母子手帳交付時に、飲酒の害について啓発

【アルコールウォッチ】
飲酒量を選択すると、純アルコール量と分解までにかかる時間が算出できるインターネットサイト

The screenshot displays the Alcohol Watch website interface in three stages:

- アルกอฮอล์ウォッチのトップ画面 (Top Screen):** Features the title "あなたの飲酒を見守る アルコールウォッチ" and a "STOP 飲酒運転" (STOP Drinking and Driving) graphic. It includes a message: "飲んだアルコール量と分解までにかかる時間が算出できるインターネットサイト".
- 自分の飲んだお酒を選択して自動計算できる (Select your own alcohol to automatically calculate):** A "飲酒量チェック" (Alcohol Intake Check) section with a grid of drink icons (beer, wine, sake, etc.) for selection.
- アルกอฮอล์ウォッチの結果画面 (Result Screen):** Shows the calculated results: "あなたが入力したアルコール量は 46 グラム" (The alcohol you entered is 46 grams) and "分解までにかかる時間は 11時間30分" (The time to break down is 11 hours 30 minutes). It also includes a "結果をシェアする" (Share results) button and social media icons.

喫煙

取組方針:

- ・20歳以上の喫煙率を減らします
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人を増やします
- ・妊婦の喫煙率をなくします
- ・妊婦や子どもの受動喫煙をなくします

- ・20歳以上の喫煙率を減らします

喫煙

- ・受動喫煙対策ハンドブック等の普及

市民、事業者、行政が一体となって受動喫煙に取り組むため
ハンドブックや施設標識表示について普及啓発



札幌市受動喫煙対策ハンドブック



施設標識掲示のリーフレット

- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人を増やします
- ・妊婦の喫煙率をなくします
- ・妊婦や子どもの受動喫煙をなくします

・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度向上

企業連携のイベントを活用し、市民に身近な商業施設や地下歩行空間等で啓発をします。

・赤ちゃんにご家族へ向けての取組

妊娠届出時と4か月健診時に啓発リーフレットを配布

- ・妊婦の喫煙率をなくします。
- ・妊婦や子どもの受動喫煙をなくします。

・改正健康増進法に基づく受動喫煙対策の実施

受動喫煙対策や法違反が疑われる施設等に関する相談や情報提供に対し、助言指導を行います。

標識がなく喫煙OKな店がありました

わかりました調査します

お店の中で喫煙できる場所には、20歳未満は入ることができません



2019年
7月1日
施行

2020年
4月1日
施行

2019年
1月24日
施行