

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

健康要素1:栄養・食生活

栄養・食生活は生命の維持に加え、市民の生活の質を左右する大きな要素であり、適切な量と質の食事は生活習慣病の発症及び重症化の予防、また低栄養予防と密接な関連があります。

健康的な食生活の実現を図ることを目的に、適切な量と質の食事の摂取やそのための行動の改善を促すための取組を進めます。

<主な課題と取組方針>

男性の肥満の割合が 20 歳以上の全年代を通して増加しています。バランスのとれた食生活の実践を図るための啓発活動などを進めます。

20 歳代の女性のやせの割合が増加しています。「やせ」は健康度の低下を招く恐れがあることから栄養と食生活に関する正しい知識の習得を進めます。

市民の食塩摂取量は、高めの値のまま変化なし、野菜摂取量は減少しています。今後も取組を推進していくことが必要です。

市民一人ひとりが自ら望ましい食生活を実践するためには、健康的な食生活への関心を高めることが重要です。地域、企業、教育機関、ボランティア等と連携しながら、引き続き食育に取り組みます。

【取組方針】

- ・適正体重を維持している人を増やします
- ・バランスのよい食事をとる人を増やします

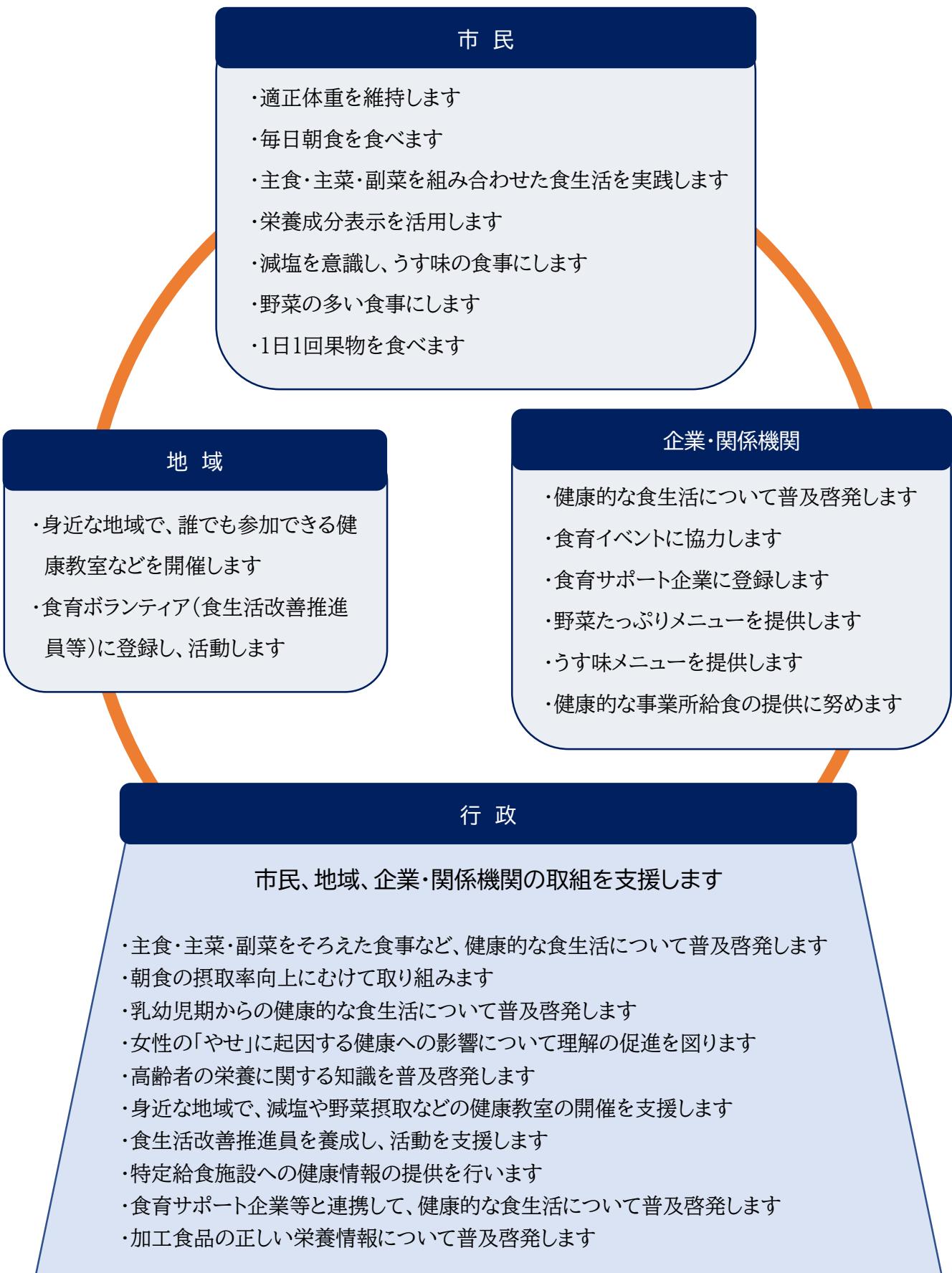
<成果指標>

指標	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
40～60歳代女性の肥満者の割合	17.0%	15%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
児童・生徒における肥満傾向児の割合(小学5年生)	男子 8.4% 女子 5.2%	減らす	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
食塩の1日あたり平均摂取量	9.5g	8g以下	令和9年度
野菜の1日あたり平均摂取量	284g	350g	令和9年度
果物の1日あたり平均摂取量	99.2g (生果)	200g	令和18年度
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)	49.2%	60%以上	令和9年度
朝食を欠食する若い世代の割合(20歳代～30歳代)	37.5%	30%以下	令和9年度

<主な取組>

取組・事業名	概要
親子料理教室	食生活改善推進員等の協力により、料理をすることの楽しさや家庭における望ましい食事のとり方について普及・啓発を図ります。 【区保健福祉部健康・子ども課】
本気(まじ)めしプロジェクト	若い世代を対象に講話(朝食と野菜摂取の啓発)等を食育ネットワーク等と連携して実施します。 【区保健福祉部健康・子ども課】
企業との連携による食育推進	食育サポート企業等と連携し、健康的な食生活に関する取組や情報提供を行います。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
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	特定(多数)給食施設指導において健康的な食生活に関する取組や情報提供を行います(学生食堂、寄宿舎食堂、社員食堂等)。 【保)保健所保健管理課】
低栄養予防事業 (すこやか食育支援事業)	食生活改善推進員協議会、介護予防センター、区健康・子ども課が連携し、高齢者が楽しく会食する共食と、低栄養予防の取組を行います。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、区保健福祉部健康・子ども課】

<実現に向けて取り組むこと>



野菜摂取強化の取組

生活習慣病などを予防し、適正体重を維持し、健康的な生活を送るための目標値の一つに「野菜 1 日 350g」を掲げました。企業や関係機関等と連携して、野菜摂取強化に向けた取組を行っています。また、野菜摂取への関心を高めるため、8月を野菜摂取強化月間と定め、ポスターの掲示や野菜レシピを作成し啓発を行っています。



啓発ポスター(兼デジタルサイネージ)

マンガ形式の資料を作成し、各種啓発媒体に使用しています

野菜レシピ

健康要素2:身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い人は少ない人と比較して生活習慣病のり患が少ないだけではなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下を予防する効果もあります。

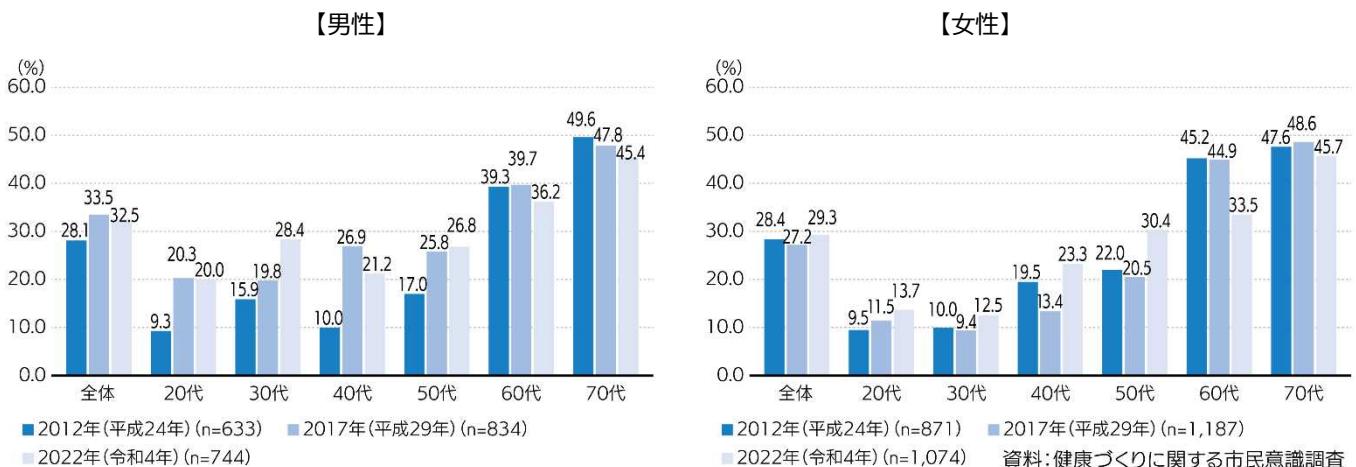
学齢期の運動習慣は、その後のライフスタイルにも大きな影響を与えることから、身体活動・運動はすべての年代においてとても重要な要素となります。

<主な課題と取組方針>

運動習慣がある 50 歳代以下の人の割合は増加傾向にありますが、この傾向を維持するため、引き続き運動の重要性についての啓発に努めていきます。

日常生活の中でこまめに体を動かす等、一人ひとりが自分の生活に取り入れやすい方法での身体活動量の増加や、運動習慣の確立・定着に向けた支援を行います。

図表II-1-1 運動習慣のある人の割合(性別・年代別)



【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を知っている人を増やします

<成果指標>

指標	現状値	目標値	目標年度
運動習慣のある人の割合	男性	32.5%	42.5% 令和18年度
	女性	29.3%	39.3%
20歳以上の日常生活における1日あたりの歩行時間	男性	63分	70分 令和13年度
	女性	62分	70分
体育の時間を除く1週間の総運動時間が60分未満の児童・生徒の割合(小学5年・中学2年生)	小学5年男子	7.3%	5.8% 令和9年度
	小学5年女子	12.9%	7.5%
	中学2年男子	11.0%	8.0%
	中学2年女子	24.9%	18.0%
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

<主な取組>

取組・事業名	概要
健康教育	各区保健センターでは、生活習慣病の予防、健康増進等に関する医師・歯科医師・薬剤師・保健師・管理栄養士等が健康教育を実施します。 【区保健福祉部健康・子ども課】
主体的な健康づくりの普及啓発	市民一人ひとりの積極的な健康づくりを推進することを目的として、9~10月を札幌市健康づくり促進期間と定め、健康フェアやパネル展、ウォーキング大会等を通じた普及啓発を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、区保健福祉部健康・子ども課】
ウォーキングマップの作成	各区のウォーキングマップを作成し、ウォーキングを推進します。 【区保健福祉部健康・子ども課】
健康づくりサポーター派遣事業	健康づくりを目的とした地域の自主活動グループ等に健康づくりについて助言、指導を行うサポーターを派遣することにより、地域の健康づくりグループ等への主体的な活動を支援します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、区保健福祉部健康・子ども課】

取組・事業名	概 要
札幌市健康づくりセンター	<p>医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士などの専門スタッフが、健康診断や体力測定などの結果を基に、生活・運動・栄養指導などを通じて、個人に合った健康づくりの実践を支援します。また、医療機関等より紹介された方に運動支援を行う重症化予防のための利用促進事業を実施します。</p> <p style="text-align: right;">【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】</p>
「さっぽろっ子『健やかな体』の育成プラン」の推進	<p>子どもの頃から主体的に運動する習慣が身に付くよう「運動の楽しさ」に触れるこことを重視した教育を推進するなど、生涯にわたって、健康で豊かな生活を送ることができるよう、自ら健康を保持増進しようとする態度の育成や、体力向上に向けた運動習慣を身に付けるための取組を進めます。</p> <p style="text-align: right;">【教)学校教育部教育推進課】</p>

<実現に向けて取り組むこと>

市 民

- ・座りすぎに注意し、日常生活の中で意識して身体を動かします
- ・座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム¹⁹が長くなりすぎないようにします
- ・自分に合った楽しくできる運動を見つけます
- ・家族、友人と一緒に運動します
- ・通勤、通学や買い物など日常生活で意識的に歩きます
- ・エスカレーター、エレベーターを使わずできるだけ階段を利用します
- ・ウォーキングイベントなどに参加します
- ・子どものころから健康的な運動習慣を身につけます
- ・地域のイベントなどに積極的に参加します
- ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について正しい知識を身につけます

地 域

- ・近所の人を運動に誘って町内会ぐるみで運動します
- ・町内会等でウォーキングイベントを実施します
- ・体育振興会等の活動を活性化し、地域のスポーツの場を提供します
- ・地域の中でスポーツの指導ができる人が、学校で子どもの指導を行います
- ・子どもや親子が、身近な場所で安心して遊べる場、地域の人たちが集まれる場を提供します

企業・関係機関

- ・スポーツ、ウォーキングについての指導をします
- ・ウォーキング大会等、健康づくりイベントに協力します
- ・運動に関する正しい知識について情報提供します
- ・スポーツ少年団の活動を活発にします
- ・子どもが運動できる場を提供します
- ・従業員の運動習慣の確立に向けて支援します

行 政

市民、地域、企業・関係機関の取組を支援します

- ・子どもが身体を動かす機会を提供します
- ・子どもの体力向上への取組を支援します
- ・身体活動量増加や運動の必要性、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、閉じこもり予防に関する情報提供、普及啓発をします
- ・自主的な運動の実践を支援します
- ・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
- ・札幌市健康づくりセンターにおいて、生活習慣病の発症・重症化予防の対象者や障がいのある方への運動習慣づくりを支援します
- ・ウォーキングなど運動に関連するイベントなどの実施を支援します
- ・地域のスポーツ活動の機会の充実を支援します
- ・地域に開かれたスポーツクラブを育成・支援します

19 【スクリーンタイム】テレビやDVDを観ることや、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

コラム



歩こう☆プラス 10 分



札幌市では「歩こう☆プラス 10 分」をキャッチフレーズとして今より 10 分多く歩いたり、10 分身体を動かす時間を増やすなど、市民の皆さん的生活の中での身体活動量増加をすすめています。

1日あたり 10 分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されています。(健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023)

健康さっぽろ 21(第二次)の最終評価では、日頃から運動をしていない人の運動をしない理由は、働く世代である 30~50 歳代では「時間に余裕がないから」が多く、それ以外の年代は「めんどうだから」の割合が高くなっていました。

皆さんも、まずは生活の中で今までより 10 分多く身体を動かすことを意識してみませんか。

コラム

札幌市の介護予防体操「サッポロスマイル体操」



いつまでもいきいきと楽しく暮らし続けるためには、日々の運動習慣で健康な体を維持することが大切です。

「サッポロスマイル体操」は、誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操で、バランス & ストレッチ、脳トレ、筋トレ、口腔の4種類があり、楽しく取り組めるよう「サッポロスマイル」の曲に合わせた動きになっています。

札幌市ホームページには動画も掲載しています。右下にあります二次元コードからアクセスできますので、ぜひ取り組んでみてください。



(北海道リハビリテーション専門職協会監修)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)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。

若い女性のやせの問題は、卵巣機能の低下や低出生体重児を出産するリスクだけでなく、高齢期におけるロコモティブシンドロームや虚弱(フレイル)のリスクを高めます。また、高齢期のロコモティブシンドロームやフレイルは、要介護の原因にもなるためその予防が重要です。

ロコモティブシンドロームの予防のためには、若い頃から毎日の運動が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。

健康要素3:休養

睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。特に睡眠不足等、睡眠の問題が慢性化すると心身愁訴の増加、注意力の低下に関連する作業能率の低下など、多岐にわたる影響を及ぼし、また、生活習慣病の発症のリスクの上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが指摘されています。

日常的に質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことが重要です。

また、悩みがあるとき、疲れを感じるときは十分な休養をとることが必要です。

悩みは誰かに相談することで、気持ちが楽になったり、話することで自分の中で解決策が見つかったりすることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるかもしれません。積極的に休養をとり、悩みを一人で抱えないことが大切です。

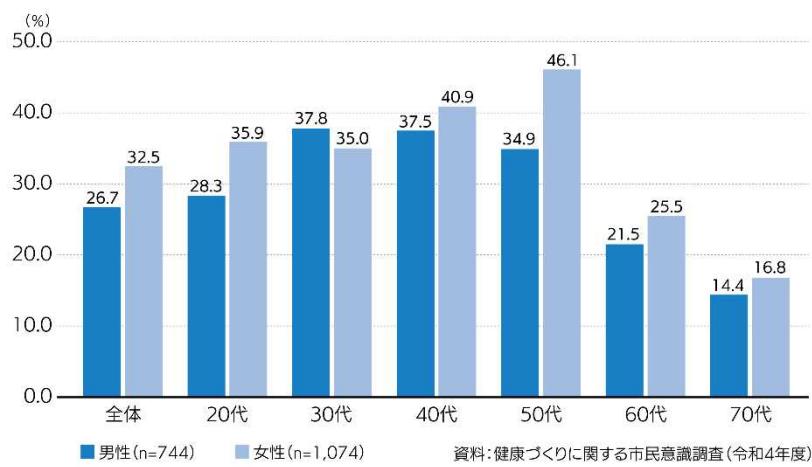
<主な課題と取組方針>

令和4年度の市民意識調査では、平均的な「睡眠時間」は、男女ともに「5~6時間」の割合が最も高く、40代~50代では睡眠時間が5時間未満の人の割合が10%を超えています。

睡眠により休養が取れない人の割合は、20代から50代において3~4割となっています。

必要な睡眠時間には個人差があり、年代によっても変化しますが、個人差を踏まえつつ、睡眠の重要性や個人に必要な睡眠時間の確保に関する啓発・情報提供や、休養が取れる環境づくりに取り組んでいきます。

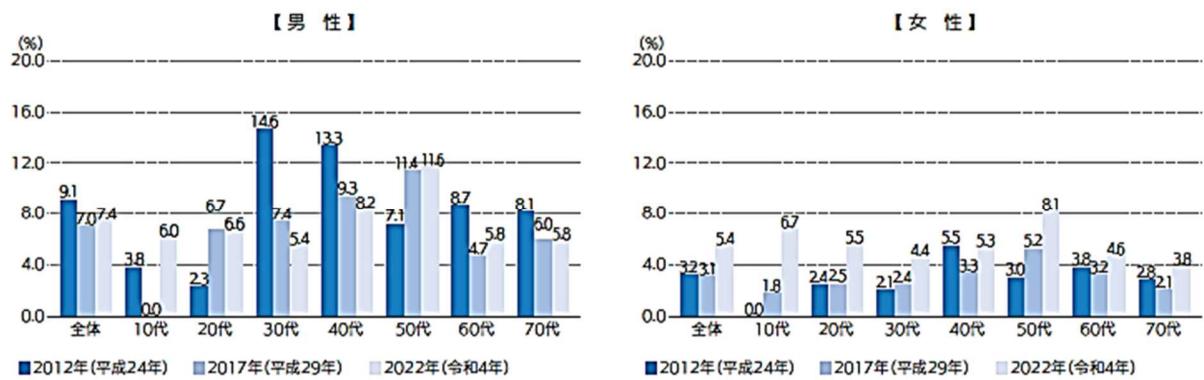
図表II-1-2 睡眠により休養が取れない人の割合(性別)



また、「悩みの相談相手がない人の割合」は、男性は10~20歳代及び50歳代、女性はほぼすべての年代について増加傾向が見受けられます。

悩みを一人で抱え込まず、相談しやすい環境づくりや相談できる場の周知に取り組んでいきます。

図表II-1-3 悩みの相談相手がいない人の割合(年代別)



資料:健康づくりに関する市民意識調査

【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

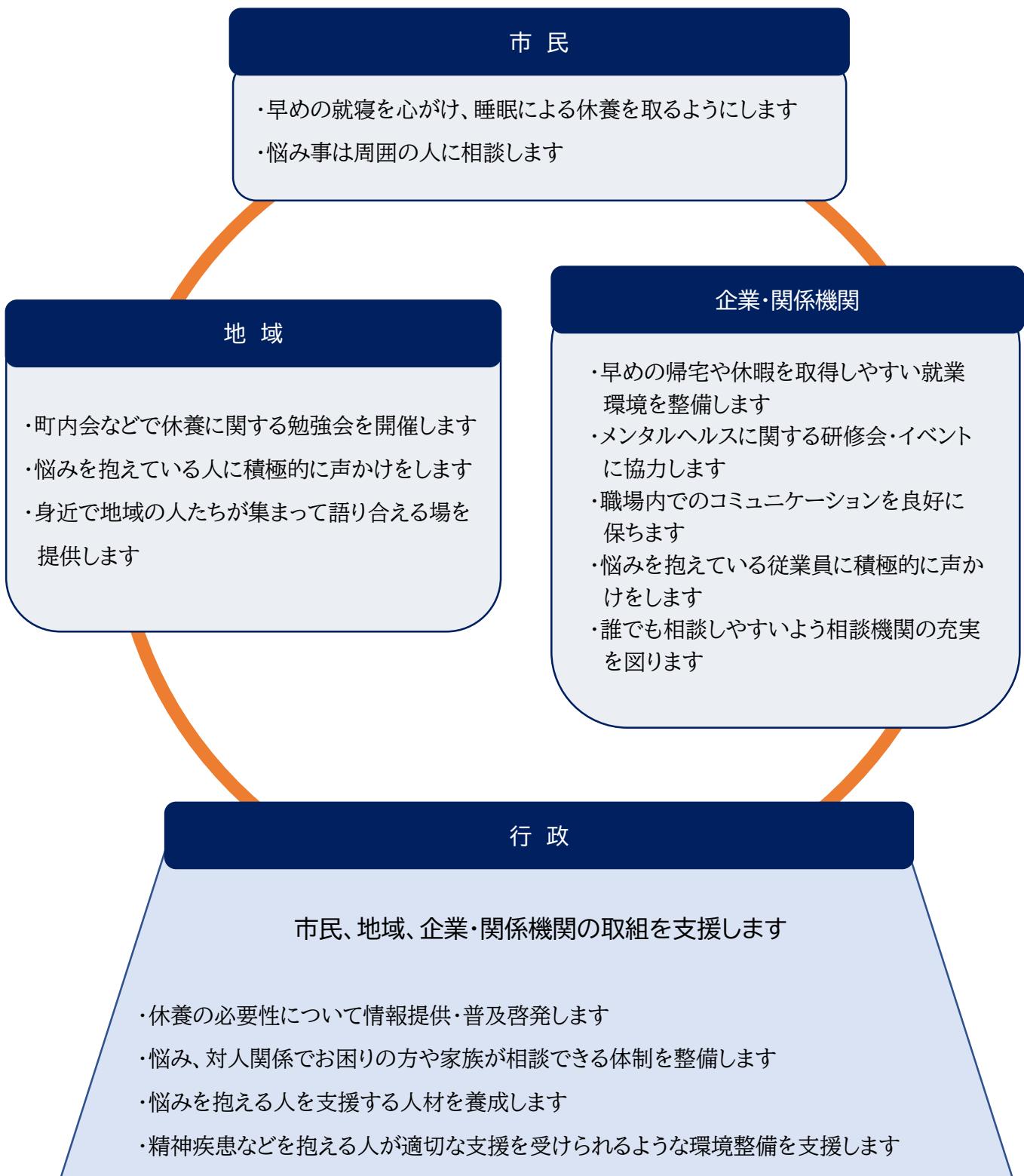
<成果指標>

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%	増やす 令和18年度
	20～59歳	60.9%	
	60歳以上	79.7%	
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

<主な取組>

取組・事業名	概 要
健康教育	各区保健センターで、休養・健康増進等に関して、医師・保健師等が健康教育を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
精神保健福祉相談	精神保健福祉に関する相談のうち、複雑・困難なものを行っており、心の健康相談から精神科医療に係る相談、社会復帰相談をはじめ、思春期、ひきこもり、アルコール及び薬物関連問題などの特定相談を受けます。 【保)障がい保健福祉部精神保健福祉センター】
心の健康相談(電話相談)	精神疾患や心の悩み、対人関係でお困りの方や家族に対して、療養方法や日常生活の相談を行います。 【保)障がい保健福祉部精神保健福祉センター・障がい福祉課】

<実現に向けて取り組むこと>



睡眠に関する推奨事項

睡眠は、こども、成人、高齢者の健康増進・維持に不可欠な休養活動です。

良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に重要で、睡眠が悪化することで、これに関連した様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが報告されています。（「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より）

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。

対象者	推奨事項
こども	<ul style="list-style-type: none">・小学生は9~12 時間、中・高校生は8~10 時間を参考に睡眠時間を確保する。・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとり、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。
成人	<ul style="list-style-type: none">・適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
高齢者	<ul style="list-style-type: none">・長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

（健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より）

健康要素4:飲酒

酒類に含まれるアルコールは様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等の生活習慣病のリスクを高めることが指摘されています。

<主な課題と取組方針>

札幌市では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男女ともに全国の値を上回っています。

20歳未満や妊婦の飲酒の割合は減少傾向にありますが、未だ0%ではありません。

これらについて、引き続き啓発を行っていきます。

【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

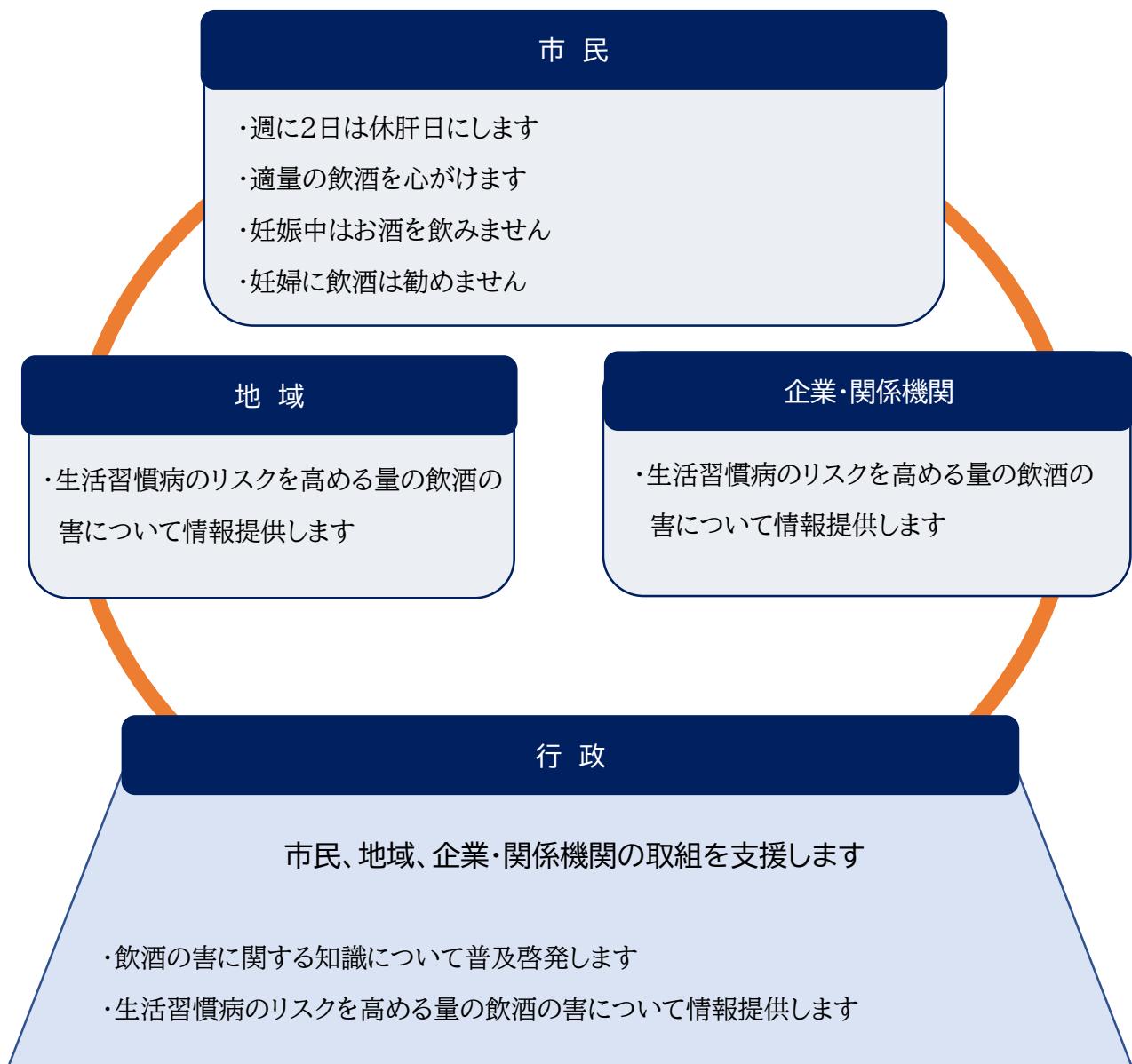
<成果指標>

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%	減らす	令和18年度
	女性 12.1%		
妊婦の飲酒の割合	0.95%	0%	令和18年度

<主な取組>

取組・事業名	概要
健康教育	各区保健センターで、生活習慣病の予防、健康増進等に関して医師・歯科医師・薬剤師・保健師・管理栄養士等が健康教育を実施します。 【区保健福祉部健康・子ども課】
妊婦支援相談事業	妊娠届出書の提出時に面接相談を実施し、支援が必要な妊婦に対して、家庭訪問等による継続支援を実施します。 【区保健福祉部健康・子ども課】

<実現に向けて取り組むこと>



知ってほしい飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。

1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g以上・女性20g以上は、生活習慣病のリスクを高める量と言われています。また、アルコールによる影響には個人差があり、その時の体調によっても影響が変わり得るものです。一人ひとりがアルコールのリスクやどのような影響があるかを理解し、飲酒する場合にも、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

【お酒との付き合い方を見直してみよう】

- 自らの飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

【お酒に含まれる純アルコールの量】

お酒の種類、量と純アルコールの量の目安は以下とおりです。

	ビール 1本500ml	清酒 1合 180ml	ウィスキー ダブル60ml	焼酎 1合 180ml	ワイン 1杯120ml
アルコール度数	5%	15%	40%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

例) ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量

$$500ml \times 0.05 \times 0.8 = 20g$$

お酒を飲むときは、純アルコールの摂取量も気にするようにしましょう。

健康要素5:喫煙

喫煙は喫煙者本人だけではなく、その副流煙（タバコの先から出る煙）・呼出煙（喫煙者が吐き出した煙）を吸うことになる受動喫煙者についても悪性新生物（がん）や循環器疾患、呼吸器疾患などの発症要因となります。さらには、早産や低出生体重児出生の危険因子でもあります。

<主な課題と取組方針>

札幌市民の喫煙率は男女とも低下傾向にありますが、禁煙を望む人が禁煙できるよう、特に禁煙の意向が高い女性を中心に引き続き禁煙を促進するための普及啓発を行っていきます。

公共施設、商業施設等における受動喫煙対策は大きな進展が見られます。

受動喫煙の影響が大きい妊婦や子どもを受動喫煙の害から守るため、家庭における受動喫煙防止、子育て世代に向けた普及啓発を引き続き行なっていきます。

【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
- ・妊婦の喫煙をなくします
- ・妊婦や子どもの受動喫煙をなくします

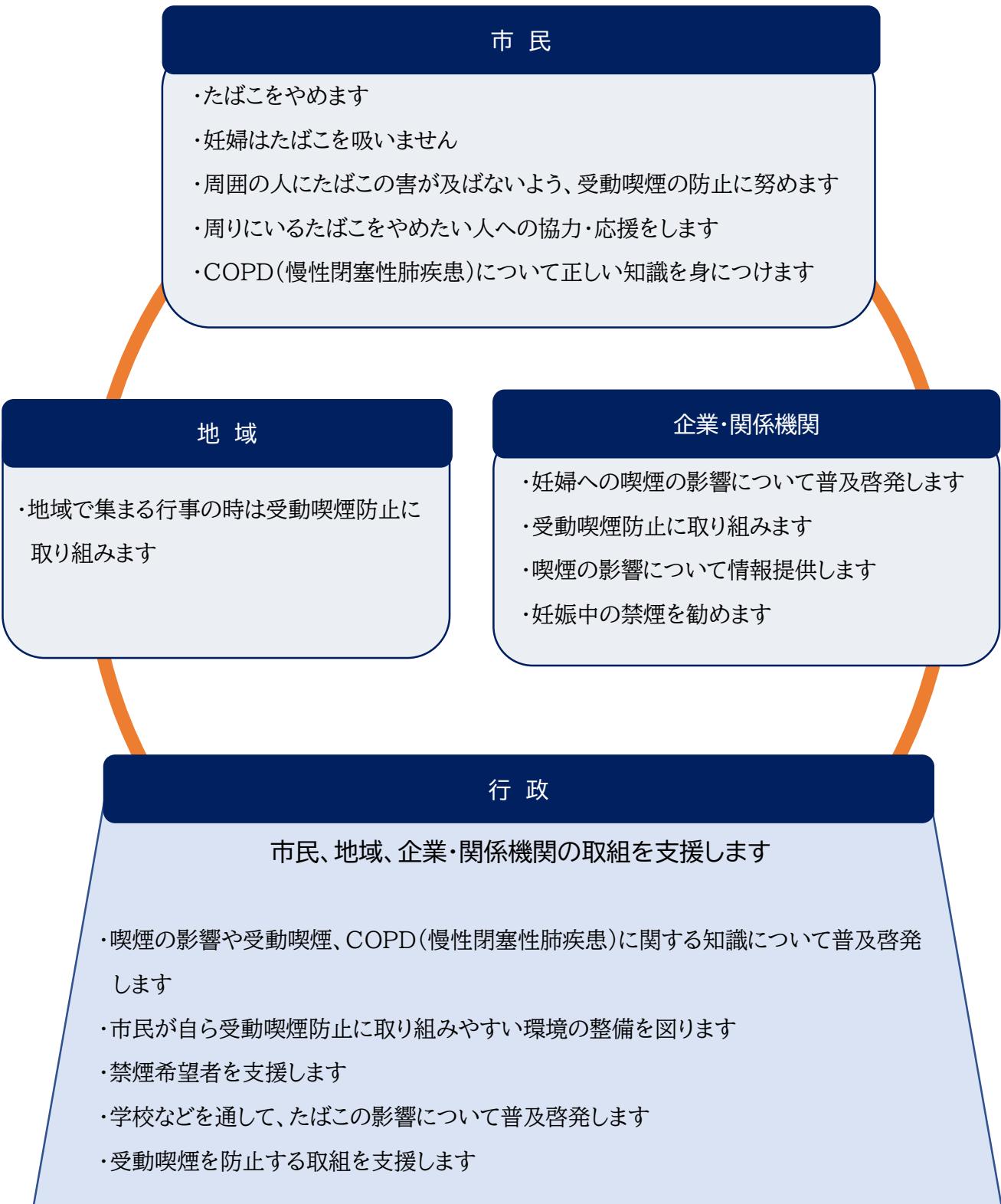
<成果指標>

指標	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歳以上の人 16.8%	10.0%	令和18年度
	男性 26.5%	15.5%	令和18年度
	女性 10.1%	6.3%	令和18年度
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合	41.3%	増やす	令和18年度
妊婦の喫煙率	2.68%	0%	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
育児期間に受動喫煙に配慮する人の割合	93.4%	100%	令和18年度

<主な取組>

取組・事業名	概 要
受動喫煙対策ハンドブック等の普及	<p>市民、事業者、行政が一体となって受動喫煙対策に取り組むため、「札幌市受動喫煙対策ハンドブック」や施設標識掲示についてのチラシを作成し、普及啓発を行います。</p> <p style="text-align: right;">【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】</p>
改正健康増進法に基づく受動喫煙対策の実施	<p>令和元年に一部施行、令和2年4月に全面施行となった改正健康増進法に基づく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、指導の対応を行います。</p> <p style="text-align: right;">【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】</p>
禁煙週間	<p>世界禁煙デーに始まる禁煙週間に、各種イベント、パネル展等を実施し、禁煙に係る知識の普及啓発事業を実施します。</p> <p style="text-align: right;">【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、各区保健福祉健康・子ども課】</p>
健康教育	<p>各区保健センターで、生活習慣病の予防、健康増進等に関する医師・歯科医師・薬剤師・保健師・管理栄養士等が健康教育を実施します。</p> <p style="text-align: right;">【区保健福祉部健康・子ども課】</p>
妊婦支援相談事業	<p>妊娠届出書の提出時に面接相談を実施し、支援が必要な妊婦に対して、家庭訪問等による継続支援を実施します。</p> <p style="text-align: right;">【区保健福祉部健康・子ども課】</p>

<実現に向けて取り組むこと>



コラム

札幌市たばこ対策推進マスコットキャラクター スーナ

札幌市では受動喫煙やたばこが健康に与える影響を皆様に知っていただけます。受動喫煙の防止や禁煙推進等の保健分野でのたばこ対策に係る情報を発信しています。

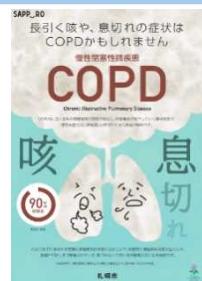


大人から子どもまで、市民の皆様に受動喫煙防止や禁煙推進についてわかりやすくお伝えするため、札幌市たばこ対策推進マスコットキャラクターの「スーナ」が市民の皆様と共にたばこ対策を推進する活動をしてまいりますので、応援をよろしくお願ひいたします！

コラム

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか

札幌市では、COPDについて知っていただくために、リーフレットを作成して周知を進めています。



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。

たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺胞が少しずつ破壊されていき、気づかないうちに体が酸素欠乏になる病気です。

この病気が恐ろしいのは「初期は無症状で、ゆっくりと進行し、しかも元通りには治らない」ということです。

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。

健康要素6：歯・口腔

歯・口腔の健康は、食事や会話を楽しむ上で大切ですが、それだけではなく、近年、歯・口腔の健康が全身の健康や健康寿命にも関係していることが指摘されています。

むし歯・歯周疾患の予防や食事や会話を楽しむ機能の維持に取り組むことで、全身疾患の予防や健康状態の改善につなげ、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指していく必要があります。

＜主な課題と取組方針＞

札幌市では令和4年6月に「札幌市歯科口腔保健推進条例」が可決成立し、その条例の目的である健康寿命の延伸や健康格差の縮小を実現するため、「第2次札幌市生涯歯科口腔保健推進計画」を令和6年3月に策定しました。この条例および計画に基づき、歯・口腔の健康づくりを総合的に推進します。

乳幼児、学齢期のむし歯は、減少傾向にあるものの、むし歯のない子どもと多くのむし歯を持つ子どもとの二極化がみられる状況であり、子どもたちの健康格差が課題となっています。

そのため、幼児歯科健診・学校歯科健診の実施による歯科疾患の早期発見・早期治療を進めるとともに、フッ化物応用等によるむし歯予防を推進します。

歯周炎を有する人の割合は、一部の年齢で改善がみられるものの、高齢者の残存歯が多くなったことも影響し、増加しています。そのため、歯科健診を受診しやすい環境整備と歯や口腔の健康に関する知識の普及啓発を引き続き行います。

成人期以降において残存歯の数は増加しておりますが、咀嚼良好者の割合は目標値に達しておりません。そのため、様々な健診の機会を通じて口腔機能向上やオーラルフレイルに関する周知啓発に取り組みます。

【取組方針】

- ・むし歯のない子どもを増やします
- ・歯周炎を有する人を減らします
- ・高齢になっても自分の歯を有する人を増やします
- ・50歳以上で咀嚼良好な人を増やします

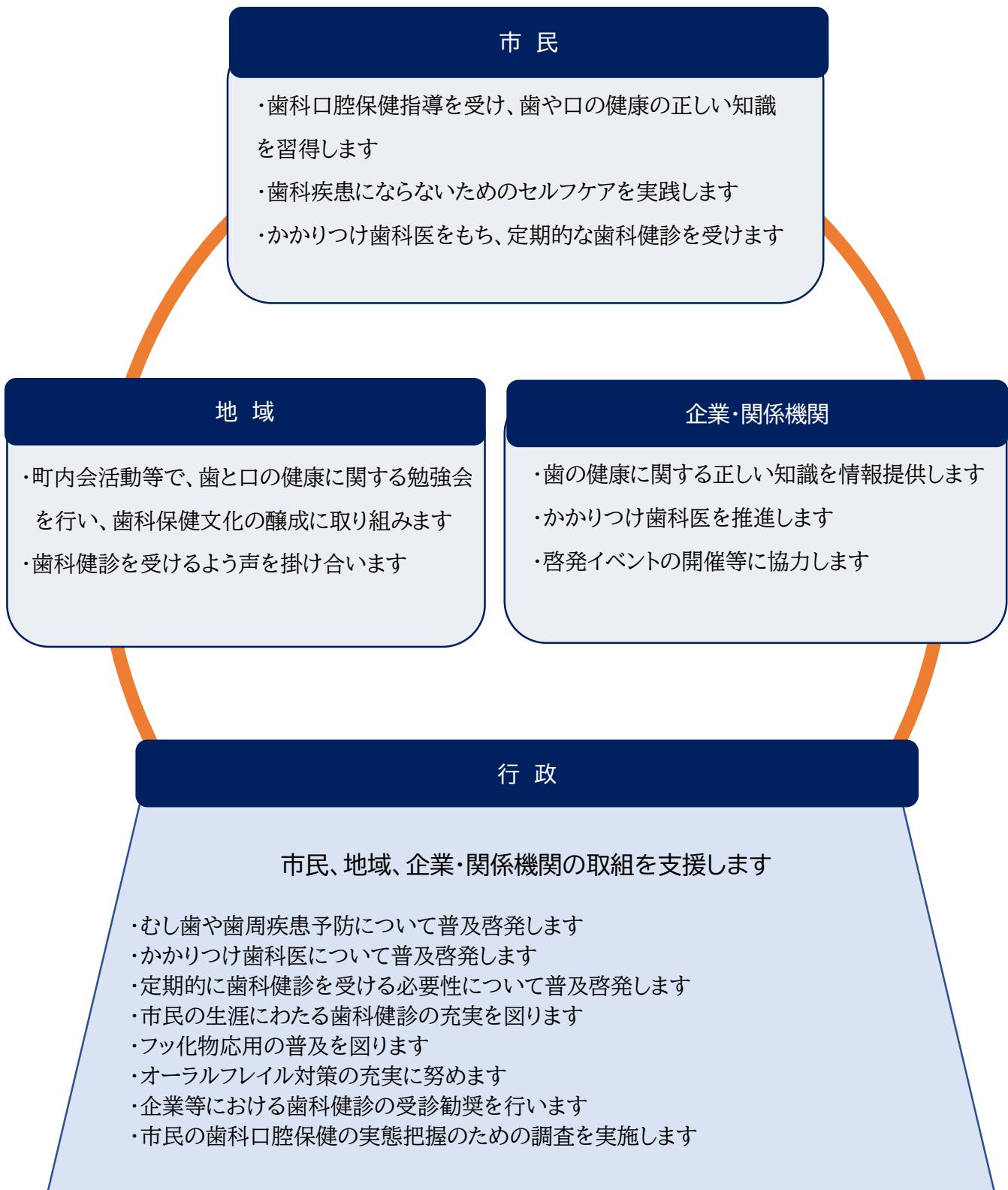
<成果指標>

指標	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%	95.0%	令和14年度
40歳で歯周炎を有する人の割合	53.4%	25.0%	令和14年度
60歳で歯周炎を有する人の割合	62.3%	45.0%	令和14年度
50歳以上における咀嚼良好者の割合	73.3%	80.0%	令和14年度
80歳で20本以上歯を有する人の割合	64.0%	85.0%	令和14年度

<主な取組>

取組・事業名	概要
保育所幼稚園等フッ化物洗口支援事業	札幌市の私立保育所、幼稚園、認定こども園を対象にフッ化物洗口の実施に係る支援を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
チャレンジむし歯ゼロセミナー	各区の保健センターにおいて、24か月児までの児と保護者を対象とした歯と口の健康づくりに関する各種保健指導を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、区保健福祉部健康・子ども課】
8020セミナー	子育てサロン等において、幼児と保護者、子育て支援の関係者を対象としたむし歯予防をはじめとした各種歯科保健指導を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、区保健福祉部健康・子ども課】
歯周疾患検診	40歳、50歳、60歳、70歳の札幌市民を対象に歯周病検診を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
後期高齢者歯科健診	後期高齢者医療被保険者の方(主に75歳以上の方)を対象に口腔機能評価も含めた歯科健診を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
後期高齢者訪問歯科健診	後期高齢者医療被保険者証を取得し、歯科健診を受診することができない在宅の要介護状態の方(主に要介護3以上)を対象に歯科健診・歯科保健指導を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】

<実現に向けて取り組むこと>



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。これにより定期的な歯科受診をやめてしまったり、歯磨きなどのセルフケアが疎かになったり、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。

軟らかく食べやすい食事に変えることで、噛みにくいこと、すなわち口の衰えを自覚できなくなるばかりか、口の機能が使われなくなるため、さらに機能が低下していくという悪循環に陥ることになります。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。

オーラルフレイルは下のチェックリスト(OF-5)で判定できます。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか?※	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることありますか?	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか?	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。

インプラントは、自分の歯として数えません。

出典:オーラルフレイル 3学会合同ステートメント

健康要素7:健康行動

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、子どもの頃から健康的な生活習慣を身に付けることができるよう、子どもの健康を支える取組が重要です。

若い世代から自ら健康管理できるようになることは、生涯にわたっての健康的な生活を送るために重要です。近年では、男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、栄養管理を含めた健康管理を促すプレコンセプションケアにより、若い世代の健康を増進し、将来のより質の高い生活の実現につなげていくことが推進されています。

成人期においては、仕事や子育て、介護等で忙しく、自身の健康づくりに关心を持ちにくい時期ですが、次のライフステージを健康に過ごすためにも、健康保持増進を図り、がん検診や特定健康診査などを受診するなどして自身の健康状態を把握することは生活習慣病の予防に効果的な行動です。

これらの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を行っていきます。

<主な課題と取組方針>

- 胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん検診の受診率をさらに高めるため、検診の必要性に関する啓発や受診しやすい体制整備を進めていきます。また、令和2年度より、精密検査受診率向上のための対策を行ってきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響によりその効果が測定できなかったことから、引き続き取組を行っていきます。
- 札幌市国民健康保険では、生活習慣病で医療機関を受診しておらず、特定健診も受診していない健康状態が不明な方の割合が全国と比べ高いことから、健康状態不明層に対し特定健診の受診勧奨を行っていきます。また、特定健診の結果、生活習慣病の重症化リスクが高い未治療の方に対し、医療機関への受診勧奨を行っていきます。
- 麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種率が低下しています。これらのウイルスに感染すると重症化のリスクがあり、妊婦の場合では胎児に影響を及ぼす可能性があることから、接種率向上に向けた取組を行っていきます。
- 乳幼児健康診査や育児教室などにおいて、生活習慣に係る情報や保護者も含めた健康づくりに関する情報提供を行います。
- 自らの健康に关心が低い働く世代については、仕事、家事及び社会活動から自身の健康づくりに取り組みにくい傾向にあるため、日常生活に身近な商業施設などにおいて産学官で協働しウェルネスイベントを開催することで、健康意識の醸成と健康につながる行動の促進に取り組みます。

【取組方針】

- ・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

<成果指標>

指 標			現状値	目標値	目標年度		
がん検診受診率	胃がん	男性	51.3%	60%	令和11年度		
		女性	32.6%				
	肺がん	男性	48.4%				
		女性	34.9%				
	大腸がん	男性	46.1%				
		女性	34.9%				
	子宮がん	女性	40.7%				
	乳がん	女性	43.0%				
	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層)の割合						
	札幌市国保の特定健診の結果、生活習慣病の重症化リスクがあるが医療機関を受診していない人の、受診勧奨後の医療機関受診率						
麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの第Ⅱ期予防接種率			84.6%	95.0%	令和9年度		
当該年を含む直近3年間のHIV感染症届出数のうち、発病してからの届出数の割合			33.3%	25.0%	令和9年度		

<主な取組>

取組・事業名	概 要
がん検診	職場等でがん検診を受ける機会のない方を対象に、胃・大腸・子宮・乳・肺がん検診、前立腺がん検査を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
女性のフレッシュ健診	職場等で検診を受ける機会のない18歳から39歳までの女性を対象とし、札幌市中央健康づくりセンターで健康診査を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
ウェルネス推進事業	誰もが健康的に暮らし生涯活躍できるまちの実現に向けて、産学官連携により市民の健康意識の向上や健康行動の変容を促す取組を実施します。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】

取組・事業名	概 要
健康教育	<p>各区保健センターで、生活習慣病の予防、健康増進等に関して医師・歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士等が健康教育を実施します。</p> <p style="text-align: right;">【区保健福祉部健康・子ども課】</p>
国民健康保険特定健康診査	<p>札幌市国民健康保険に加入している40歳以上を対象に、実施医療機関及び住民集団健診会場において、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行います。</p> <p style="text-align: right;">【保)保険医療部国保健康推進担当課】</p>
国民健康保険特定保健指導	<p>札幌市国民健康保険に加入している者で、特定健康診査を受診した結果、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方を対象に、保健師や管理栄養士などによる特定保健指導を行い、生活習慣の改善を支援します。</p> <p style="text-align: right;">【保)保険医療部国保健康推進担当課】</p>
国民健康保険生活習慣病予防対策事業	<p>札幌市国保加入者の生活の質(QOL)の維持・向上を図るため、生活習慣病の健康状態不明層(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層)の縮減に取り組むとともに、生活習慣病重症化予防のための個別支援を引き続き行います。</p> <p style="text-align: right;">【保)保険医療部国保健康推進担当課】</p>
乳幼児健康診査	<p>子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進に必要な生活習慣に関する情報提供を行うとともに、個々の状況に応じた相談支援を行っています。また、保護者も含めた健康づくりに関する情報を提供します。</p> <p style="text-align: right;">【区保健福祉部健康・子ども課】</p>
「さっぽろっ子『健やかな体』の育成プラン」の推進	<p>子どもの頃から主体的に運動する習慣が身に付くよう「運動の楽しさ」に触れるこを重視した教育を推進するなど、生涯にわたって、健康で豊かな生活を送ることができるよう、自ら健康を保持増進しようとする態度の育成や、体力向上に向けた運動習慣を身に付けるための取組を進めます。</p> <p style="text-align: right;">【教)学校教育部教育推進課】</p>

取組・事業名	概 要
感染症健康危機管理	<p>新型コロナウイルス感染症の対応を踏まえて、今後の感染症危機に備えるべく、令和5年度に「札幌市感染症予防計画」を策定しました。本計画に基づき、関係機関・団体との連携や訓練を実施するなど、今後の感染症危機に備える体制を整備します。</p> <p>【保)保健所感染症総合対策課】</p>
エイズ・性感染症予防対策事業	<p>エイズ等のまん延を防止するため、予防啓発事業や検査相談業務を行い、早期発見にてエイズ発症の防止対策を強化します。また HIV感染者・エイズ患者に対する差別偏見の解消のため啓発を行います。</p> <p>【保)保健所感染症総合対策課】</p>

<実現に向けて取り組むこと>

市 民

- ・自分の健康に关心を持ちます
- ・定期的に特定健康診査やがん検診を受けます
- ・検診の結果を確認し、必要な検査や治療を受けます
- ・定期的に、乳がんの自己検診や口腔がんの自己観察をします
- ・健診結果を確認し、必要な指導を受け、健康的な生活習慣を身に付けます
- ・地域の活動に積極的に参加します
- ・予防接種を受けます
- ・HIVに関する正しい知識を身につけます
- ・HIV検査を受けます
- ・妊婦健診、乳幼児健康診査を受けます
- ・薬の正しい知識を身につけます

地 域

- ・地域で声を掛け合って、特定健康診査やがん検診、予防接種を受けます
- ・地域で健診、がん検診、予防接種などの研修会等を開催します

企業・関係機関

- ・従業員に健診を受けるよう呼びかけます
- ・がん検診の重要性について普及啓発します
- ・がん検診を職場で受診できるような体制を作ります
- ・医療機関で予防接種・がん検診の対象者へ普及啓発します
- ・HIVに関する正しい知識を情報提供します
- ・薬の正しい知識を情報提供します

行 政

市民、地域、企業・関係機関の取組を支援します

- ・子どもが自らの健康づくりを図る取組をすすめます
- ・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
- ・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
- ・生活習慣病の重症化予防のための支援をします
- ・若い世代からがん検診の重要性について普及啓発します
- ・予防接種の周知、勧奨をおこないます
- ・HIVに関する正しい知識とHIV検査について普及啓発します
- ・地域での健康づくり活動を支援します
- ・地域の団体が主催する研修会等を支援します
- ・加工食品の正しい栄養情報について、普及啓発します
- ・薬の正しい知識について、普及啓発します

札幌市がん対策普及啓発推進キャラクター
「けんしんけん」・「あんしんけん」

札幌市では、がん対策に関する情報やがん検診の受診について、もっと身近に感じていただけるよう、「札幌市がん対策普及啓発推進キャラクター」として「けんしんけん」と「あんしんけん」と一緒に情報発信を行っています。

札幌市発行の印刷物に載っていたり、健康に関するイベントに登場することもあるので、ぜひ探してみてください。



けんしんけん



あんしんけん

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に掲げる健康づくりの取組を進める基盤として、それらの取組を支え強化するための取組と、市民の健康を守るための環境整備を行っていきます。

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はなく、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。

第2次札幌市まちづくり戦略ビジョンにおけるウェルネス(健康)プロジェクトとして「誰もが生涯健康で、学び、自分らしく活躍できる社会」を実現していくため、健康寿命の延伸に向けて、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「ソフト面」の環境整備として、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。

また、医療・食品・環境衛生など市民を取り巻く環境が起因となる健康被害を防止し、安全・安心に生活できる環境整備も進めます。

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格差の縮小を目指します。

<取組方針と主な事業・取組>

● 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。

取組・事業名	概要
食生活改善推進員の養成と活動支援	地域で食生活改善の輪を広げる推進役となる人材を養成するため、「食生活改善推進員養成講座」を開催します。 講座受講後は各区食生活改善推進員協議会において、食を通した健康づくりのボランティアとして、子どもから高齢者までを対象とした料理教室の開催や、健康な食生活を伝えるための食生活改善展など、地域で食育活動を進めます。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、区保健福祉部健康・子ども課】

取組・事業名	概 要
健康づくりネットワークの促進	<p>地域住民の自主的で継続的な健康づくり活動を支援するため、各区保健センターにおいて、地域の健康づくり自主グループなどで構成される各区の健康づくり組織の活動活性化やネットワーク化を支援します。</p> <p style="text-align: right;">【区保健福祉部健康・子ども課】</p>
介護予防活動の充実	<p>市内 53 か所の介護予防センターが、介護予防教室の実施やフレイル予防・介護予防の普及啓発を行い、地域組織や関係機関等と連携しながら、介護予防に資する通いの場の立ち上げ、継続に向けた支援を行い、高齢者の活動や活躍の場を創出します。また、住民主体の介護予防活動が継続的に実施されるよう、活動の中心となるリーダーやサポーターの養成及び支援に取り組みます。</p> <p style="text-align: right;">【保 高齢保健福祉部介護保険課】</p>

● 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あることから、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、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。

取組・事業名	概 要
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」	<p>「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 つのヒントを元に様々な活動を行います。</p> <p style="text-align: right;">【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】</p>

取組・事業名	概 要
さっぽろウェルネスパートナー協定	<p>札幌市と企業が相互に連携及び協力し、札幌市民のウェルネス(健康寿命延伸)を推進することを目的として、「さっぽろウェルネスパートナー協定」を創設しました。</p> <p>①札幌市民の健康寿命の延伸に資する取組、②健康寿命延伸に取り組む札幌市内の企業・団体の活動の促進に資する取組、③札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ 21」の推進に資する取組について、札幌市と企業が相互に有する資源・リソースを共有しながら連携及び協力して実践します。</p> <p style="text-align: right;">【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】</p>
札幌市ウェルネス推進会議	<p>産学官の知見を活かすことで多くの市民の健康意識醸成と健康行動の促進に向けた取組の報告や情報交換を目的とした会議を開催します。</p> <p style="text-align: right;">【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】</p>
札幌圏域地域・職域連携推進連絡会札幌部会	<p>地域保健と職域保健の連携により、健康づくりのための健康情報の共有や保健事業の共同実施、健康づくりに関する社会資源の相互活用を行い、生涯を通じた継続的な保健サービスの提供体制を整備し、生活習慣病予防対策を推進します。</p> <p style="text-align: right;">【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】</p>
(仮称)高齢者向け健康ポイントアプリの導入	<p>高齢者の世代特性に合わせたスマートフォンアプリを導入し、日常的な健康づくりや社会参加などの身近な活動を「見える化」するとともに、活動のインセンティブとしてのポイントを付与することで、高齢者が目標をもって楽しみながら自然に健康になれる仕組みを構築します。</p> <p style="text-align: right;">【保)高齢保健福祉部高齢福祉課】</p>
加工食品の栄養成分表示普及事業	<p>市民自らが健康づくりを行うために加工食品の栄養成分表示により、適正な情報提供を行うことが必要となっています。加工食品製造等の関係業者に対し、正しい表示の普及啓発と方法等の指導を行います。また、市民に対しては、表示された栄養成分の理解促進に向けた啓発事業を行います。</p> <p style="text-align: right;">【保)保健所保健管理課、各区保健福祉部健康・子ども課】</p>

取組・事業名	概 要
さっぽろ受動喫煙防止宣言	<p>受動喫煙を防止するために市民一人ひとりが受動喫煙防止に取り組みやすい環境をつくること、また一人ひとりの行動を運動として札幌市全体に広めていくため、市民、各団体や事業者及び行政が一体となって受動喫煙防止のため行動する決意を表明する「さっぽろ受動喫煙防止宣言」を行います。</p> <p>【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】</p>
公園緑地や自然歩道、市民の森の利活用	<p>身近な公園緑地における余暇活動や自然歩道、市民の森での散策ができる環境づくりを進めます。</p> <p>【建) みどりの推進部みどりの推進課】</p>
ウォーカブルシティの推進	<p>健康寿命延伸に向けて、歩行を中心とした身体活動を促進するため、主に歩道や沿道施設等のハード面に着目し、目指すべきまちの将来像やその実現に向けた効果的な手法等について検討し、取組を進めます。</p> <p>【政)政策企画部政策推進課】</p>

札幌ウェルネスロゴマークについて



札幌市は、第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン(令和4~13年度)において、3つのまちづくりの重要概念の一つに「ウェルネス」(健康寿命の延伸)を掲げ、各種取組を進めています。「ウェルネス」をより推進していくため、札幌市立大学と連携し、札幌市のウェルネスの取組を表すロゴマークを制作いたしました。

また、キャッチフレーズと4つの円のアイコンも制作いたしました。

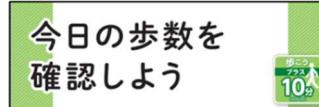
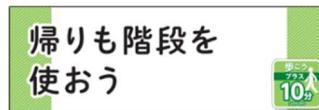
<ロゴマークのデザインコンセプト>

- ・SAPPORO ウェルネスの文字の背景にある模様は、wellness の「W」をモチーフ。
- ・札幌市民のウェルネスに繋がる活動が活発になるようにという願いを込めて、右上がりで勢いを感じられる形にするとともに、健康な市民が両手を挙げている形にも見えるよう表現。

職場における健康づくりの支援ツールを提供

仕事や家事・子育てで忙しい働く世代の健康づくりでは、毎日の行動の中で自然と健康づくりに取り組める環境をつくることが、行動を継続するうえで大切です。

札幌市では、職場を通じてのアプローチも効果的であると考え、階段の利用や座りっぱなしを避けること、野菜摂取や検診受診の推奨、受動喫煙防止など、事業所内に掲示できるポスターやステッカーを職場の健康づくりに活用いただけるように作成し、ホームページなどでご案内しています。事業所内での健康づくりの取組にぜひご活用ください。



コラム

ウォーカブルシティの推進

札幌市では、居心地が良く歩きたくなるまち「ウォーカブルシティ」を形成することで市民の健康増進や賑わいの創出などを目指し、「都心」「地域交流拠点」「住宅市街地」それぞれの特性を生かした空間の整備を進めることとしています。宮の沢地区では、地域のみなさんと一緒に「宮の沢未来ビジョン」を作成し、夏冬それぞれの公共的空間活用について目指す姿を可視化し、官民が連携して実現に向けて取り組んでいます。



都心部の広場活用事例（北3条広場）



宮の沢未来ビジョン（ちえりあ前広場）

● 健康な生活を守る環境づくり

健康づくりに取り組む基盤として、市民を取り巻く環境が起因となる健康被害を防止し、安全・安心に生活できるための環境整備に取組んでいます。

取組・事業名	概要
医療安全相談窓口の運営	既存の医療安全相談窓口を充実し、医療安全に関する市民への情報提供や相談機能、普及啓発を強化します。 【保】保健所医務薬事課】
薬物乱用防止の推進	薬物の危険性や乱用の防止等に関する市民に向けた啓発を行います。市独自の事業のほか、関係団体とも連携し、広範に普及啓発を行います。 【保】保健所医務薬事課】
安全・安心な食のまち・さっぽろ推進事業	食品衛生法等に基づく「規制」による食の安全確保はもとより、事業者の自主的な衛生管理の推進や、市民及び事業者間の相互理解の促進を図ります。 【保】保健所食の安全推進課】

<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。

健康要素	次世代		
	乳幼児期(0~5歳)	学童期(6~12歳)	思春期(13~19歳)
食生活・栄養		毎日朝食を食べる。主食・主菜・副菜をそろえて うす味に慣れる	正しい生活習慣を身につけ、命の大切さを学ぼう 必要な食事量を知り、
身体活動・運動		運動習慣を身につける 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイムを減らす	
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) 悩み事は
飲酒		飲酒はしない 飲酒が及ぼす影響について学ぶ	
喫煙		タバコの害について学ぶ	
歯・口腔		かかりつけ歯科医を持ち、 むし歯予防のためにフッ化物を積極的に利用する	歯周病予防のため、
健康行動	乳幼児健診を受ける 早寝早起きの習慣をつける 麻しん・風しんなどの予防接種を受ける	定期的に健診を受け、自分の健康状態を 自分の健康に関心を持ち、 薬について	生涯教育やボランティア、地域活動に
(札幌市)市民の取組をライフコースアプローチ、			

働く世代	40~64歳	高齢世代
20~30歳代 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	65歳以上 社会とつながりを持ち、年齢に あつた健康づくりに取り組もう
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		
食塩を控える	意識してたんぱく質をとる	
必要量(適正量)を摂取する		
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		
座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする		
口コモティブシンドロームについて正しく知る		
	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	
6時間以上を目安として睡眠時間を確保する	床上時間が8時間以上とならないこと を目安に必要な睡眠時間を確保する	
誰かに相談する		
適量飲酒を心がけ、休肝日をつくる		
妊娠婦や20歳未満に飲酒を勧めない		
(妊娠)妊娠中は飲酒しない		
喫煙はしない		
喫煙する際は、受動喫煙させない		
COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知る		
定期的に歯科健診を受ける		
(フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物入り歯みがき剤)		
定期的な歯石除去や歯間部清掃用具(歯科ブラシ・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
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		
(妊娠)妊娠健診を受ける		
健康的な生活習慣や運動習慣について学び実践する		
地域や職場で連携して健康づくりに取り組む		
正しい知識を得る		
積極的に取り組む等し、人との関わりを大切にする		
ヘルスプロモーションの視点をもって促進・支援する		

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

保健医療関係機関や学識経験者、市民委員等で組織する「札幌市健康づくり推進協議会」において、計画を推進していきます。

2 計画の進行管理と評価

毎年度、計画に掲げる施策の進行状況等を把握・評価し、次年度の施策につなげます。

また、2030年(令和12年)度を目途に、計画の進捗状況、社会状況の変化等を踏まえて中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。