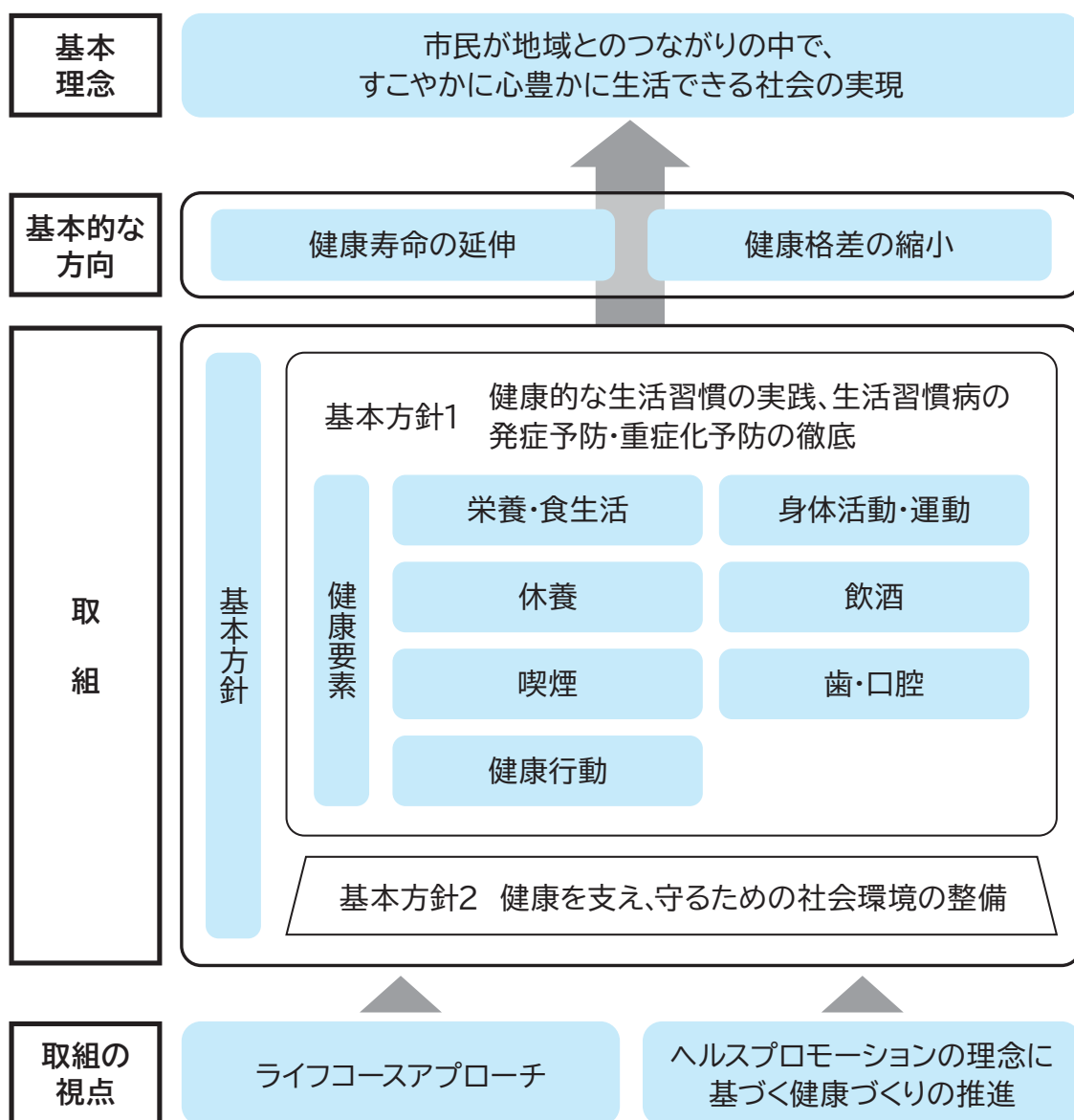


1 計画の概念図

本計画の概念図を以下に示します。

概念図の構造を説明すると『基本理念』が描くビジョン(像)を実現するために『基本的な方向』を目指して『取組』を実施する。『取組』は『取組の視点』を持ちつつ『基本方針』に基づいて行う」ということになります。以降でそれぞれについて解説します。



2 基本理念

「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」

市民が地域の中での世代を超えた様々な交流を通して、住民同士のつながりを深め、主体的に健康づくりに取り組むことにより、あらゆる世代の市民が、疾病や障がいの有無、経済状況等にかかわらず、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を目指します。

なお、この基本理念は前計画（健康さっぽろ21（第二次））と同様です。それはこの基本理念の表すものが、第2章で見たように、今後札幌市で進行する超高齢社会・人口減少社会においてさらに重要となるからです。

特に「地域とのつながり」は、人口減少社会においては市民の心身の健康にとってとても重要になってきます。

「すこやかに心豊かに」は、「健康な生活」とは「身体のすこやかさ」だけではなく、「心の豊かさ」も保たれた状態であることを表しています。

「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」は、個々の市民の健康だけが着目されるのではなく、札幌市が全体として「すこやかに心豊かに生活できる」まちへと変わっていく必要があることを表しています。

3 基本的な方向（全体目標）

基本理念を実現するための「基本的な方向」を以下のように設定します。

（1）健康寿命の延伸

少子高齢化の進展及び人口減少局面に入るとともに、人生100年時代を迎えるにあたっては、市民が地域の中での交流を通して、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すためには、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命を延伸させることが重要です。

健康寿命は、札幌市における健康づくりの取組全体の指標となります。前計画期間においては、目標としていた平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加がみられましたが、全国と比較すると平均寿命と健康寿命の差が大きくなっています。

札幌市の働く世代においては、男性の肥満の割合の増加がみられ、国民健康保険医療費全体に占めるメタボリックシンドローム関連疾患の割合は40歳代から徐々に上昇しています。また、運動習慣のある人の割合は高齢者よりも低いなどの課題もあることから、特に働く世代の健康づくりの更なる取組を進め、引き続き平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指します。

(2) 健康格差の縮小

あらゆる世代の市民が、疾病や障がいの有無、健康への関心の有無、経済状況等に関わらず、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すためには、健康に問題や不安のある市民の状況を改善することで、健康格差を縮小させることが重要です。

4 基本方針

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

基本理念が示すビジョンを実現するためには、まず、個々の市民が日々、健康的な生活を実践するよう努めることが大切です。

そのような生活習慣を踏まえながら、生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底することで、市民個々人の健康寿命の延伸が図られます。

また、健康的な生活が習慣となり、生活習慣病の発症予防・重症化予防に関心のある市民が増えることで、市民間の健康格差が縮小します。

札幌市では、この基本方針1に基づき「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔」「健康行動」の7つの健康要素に分類される取組を行っていきます。

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ことと、市民の健康を守ることが重要です。

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必要があります。

札幌市では、ウェルネス(健康)を推進するため、産学官の知見等を生かし、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ます。

また、健康づくりの取組を支え強化するために、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。

さらに、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寿命の延伸と健康格差の縮小を目指します。

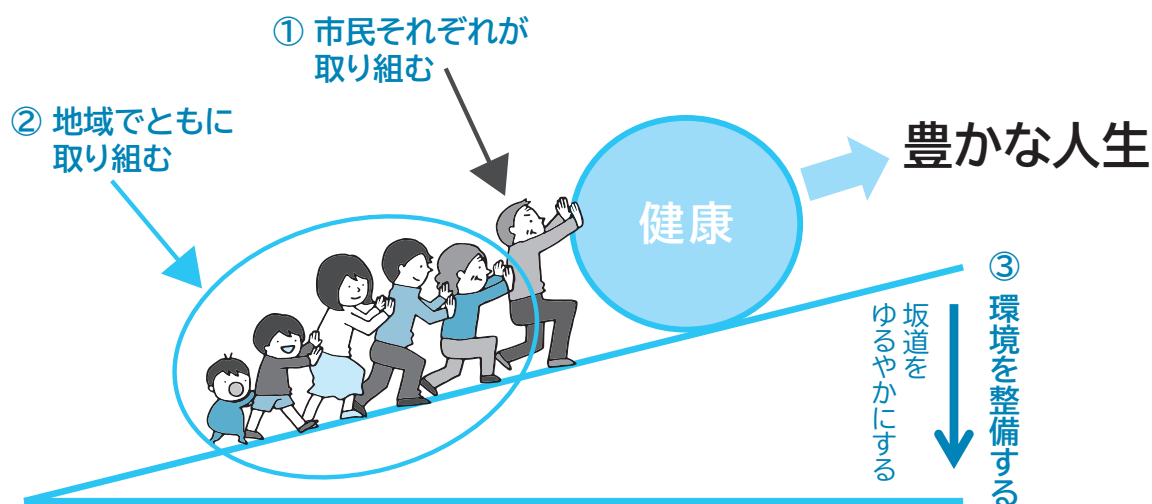
5 取組の視点

視点1:ライフコースアプローチ

第2章で見たように札幌市においてさらに高齢化が進むこと、また、社会がより多様化していくことを踏まえると、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)において適切な取組を行っていくことに加え、市民が各ライフステージでどのような環境に置かれ、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・支援を行っていくことが大切になってきます。このような視点をもって取組を進めていきます。

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WHO(世界保健機関)が1986年のオタワ憲章において提唱した新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし改善できるようにするプロセス」と定義されています。



この健康戦略において次の3つの要素が重要となります。

①市民それぞれが取り組む

何よりも市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。

定期的に健康診断を受けることなどにより自分自身の健康状態を知り、主体的に健康管理や健康づくりのための取組を行っていきます。

②地域でともに取り組む

基本理念にも掲げているように、健康づくりにおいても「地域とのつながり」が大切です。

地域の市民同士がつながること、様々な団体(町内会組織・地域活動団体・自主活動グループなど)が連携しながら健康づくりに取り組むことが、市民個々人が行う健康づくりをより促進します。

③環境を整備する

健康づくりを推進するためには、社会全体として健康づくりに取り組みやすい環境を整備することが必要です。

札幌市は、様々なサービスを提供する企業・団体、保健医療関係団体、教育機関等と連携しながら、ともに市民や地域が健康づくりに取り組みやすい環境整備に取り組んでいきます。