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2022年(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2024年(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
・50歳以上で咀嚼良好な人を増やします
・高齢になっても自分の歯を有する人を増やします

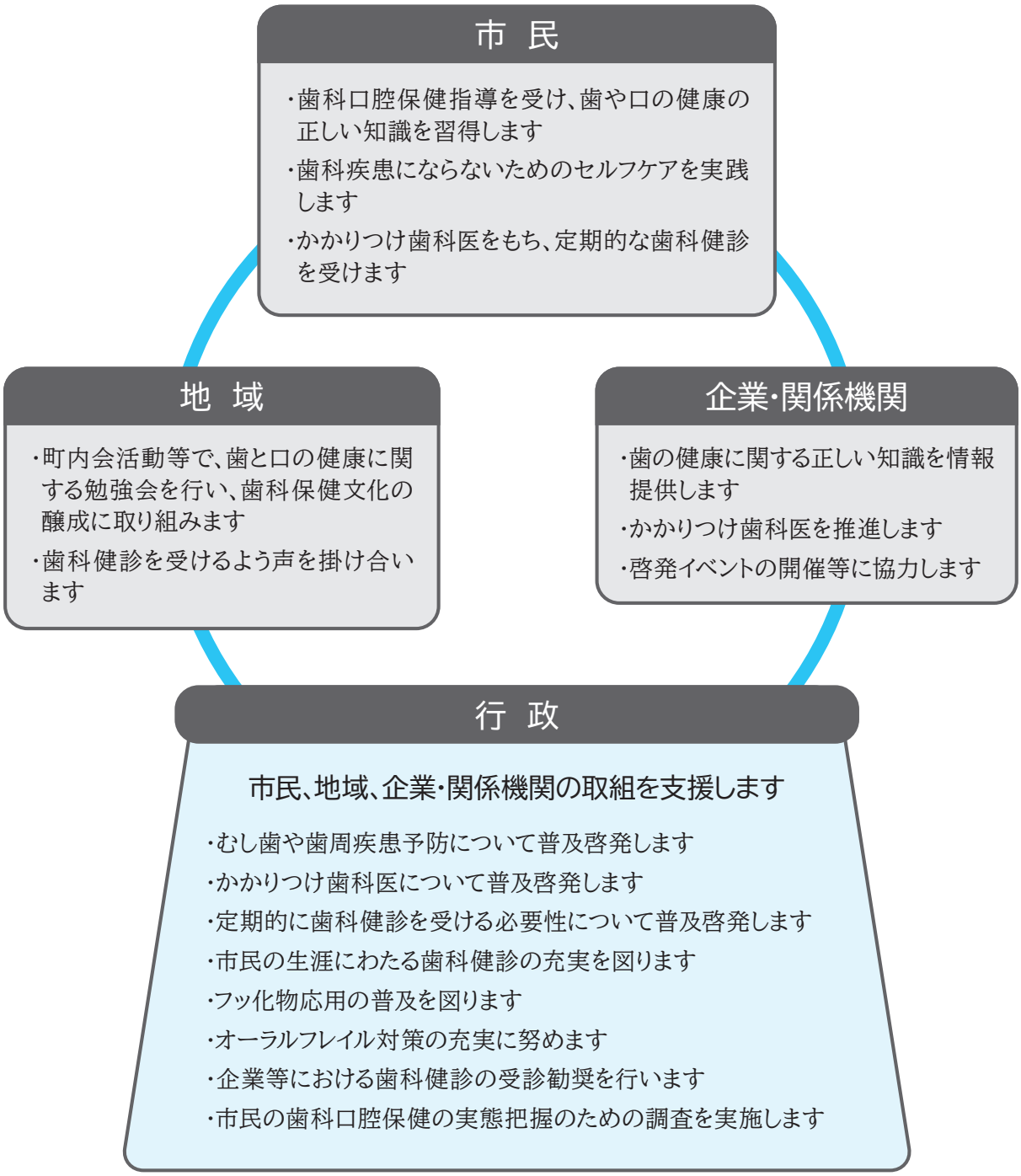
〈成果指標〉

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か月までのお子さん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〉



コラム

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がありますか?	はい	いいえ
口の渇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関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、2020年度(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。
- 第二次計画の最終評価では、麻しん・風しん混合ワクチンの第II期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。
- 自らの健康に関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			36.8%	31.8%	令和11年度
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			23.4%	増やす	令和11年度
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】
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】
国民健康保険特定健康診査	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。 【保)保険医療部国保健康推進担当課】

取組・事業名	概　要
国民健康保険特定保健指導	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。 【保）保険医療部国保健康推進担当課】
国民健康保険生活習慣病予防対策事業	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。 【保）保険医療部国保健康推進担当課】
乳幼児健康診査	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。 【区保健福祉部健康・子ども課】
「さっぽろっ子『健やかな体』の育成プラン」の推進	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。 【教）学校教育部教育推進課】
感染症健康危機管理	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。 【保）保健所感染症総合対策課】
エイズ・性感染症予防対策事業	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。 【保）保健所感染症総合対策課】
（仮称）健康アプリの導入	40歳以上の市民を対象とし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」することで、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。 【保）高齢保健福祉部高齢福祉課】

〈実現に向けて取り組むこと〉

市 民

・自分の健康に関心を持ちます
・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、世代に応じた内容を普及啓発します

コラム

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

コラム

（仮称）健康アプリで楽しみながら健康づくり

札幌市では、健康寿命の延伸に向けた取組を進めており、その取組の一つとして、40歳以上の市民を対象に、（仮称）健康アプリを令和8年度に導入する予定です。

（仮称）健康アプリは、健康増進に効果的な「健康管理」、「歩くこと」、「人と会うこと」につながる活動を「見える化」して、皆さんの健康づくりを支えます。

健康につながる活動への参加で、プレゼントの抽選や電子マネー（※）に交換できるポイントを獲得でき、健康活動が楽しみとなるようなお手伝いをします。

皆さんも、（仮称）健康アプリを利用して、楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか。

※ポイントを電子マネーへ交換できる方は、65歳以上で敬老パスの交付を受けていない方などの条件を満たした方です。なお、敬老パスをお使いの方は、ポイントを電子マネーに交換できませんが、健康アプリはご利用いただけます。

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】
健康づくりネットワークの促進	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。 【区保健福祉部健康・子ども課】

取組・事業名	概　要
介護予防活動の充実	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。 【保)高齢保健福祉部介護保険課】

● 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スマートフォンアプリなどのデジタルの活用、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」	「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。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
さっぽろウェルネスパートナー協定	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。 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。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
札幌市ウェルネス推進会議	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。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
札幌圏域地域・職域連携推進連絡会札幌部会	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。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
(仮称)健康アプリの導入	40歳以上の市民を対象とし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」することで、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。 【保)高齢保健福祉部高齢福祉課】
加工食品の栄養成分表示普及事業	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。 【保)保健所保健管理課、各区保健福祉部健康・子ども課】

取組・事業名	概　要
さっぽろ受動喫煙防止宣言	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。 【保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
公園緑地や自然歩道、市民の森の利活用	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。 【建) みどりの推進部みどりの推進課】
ウォーカブルシティの推進	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。 【政)政策企画部政策推進課】

コラム

「さっぽろ圏スマートアプリ」を活用した健康づくり

市民の皆様のウェルネス(健康)の推進に関する取組の一環として、企業等の皆様の対抗による「歩く」企画「SAPPORO・ウォークチャレンジ」を開催するなど、このアプリを活用した健康づくりの取組を企画しています。

アプリの内容や企画内容は随時更新されますので、詳細は、「さっぽろウェルネスプロジェクト」のホームページをご覧ください。

コラム

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、各種取組を進めております。「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。

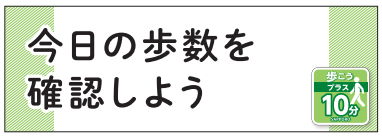
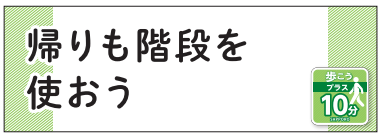
＜ロゴマークのデザインコンセプト＞

・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。

コラム

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。