

元気なまちづくりはあなたの健康づくりから

健康さっぽろ21

— 札幌市健康づくり基本計画 —

中間評価と今後の推進

平成20～24年度

2008～2012

【概要版】

ゴール

～目標の実現～

領域ごとの目標の実現を
目指します。
(平成24年度)

中間評価

～推進状況～

健康づくりの現況にもとづいて
中間評価を行いました。
(平成19年度)

スタート

～「健康さっぽろ21」の策定～

市民一人ひとりが主体的に
健康づくりを進めるための指針を
策定しました。
(平成14年12月)

札幌市

「健康さっぽろ21」とは

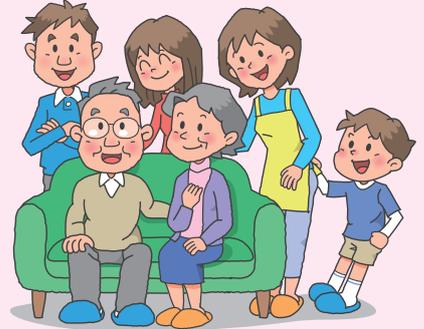
「健康さっぽろ21」(平成14年12月策定)では、市民一人ひとりが自らの健康づくりを実現することを目指し、次の基本理念、基本目標を設定しました。

基本理念

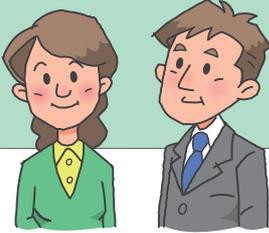
市民一人ひとりの健康
づくりを応援します

基本目標

- すこやかに産み育てる
- 健康寿命の延伸
- 健康な地域づくり



健康づくりをすすめていくうえで重要となる課題を9つの領域に分けて、10年後(平成24年度)の目安となる目標値をたてています。また、6段階のライフステージにあわせた健康づくりのポイントを示しています。



わたしの健康づくりマニフェスト

運 動

- 1年を通して毎日適度な運動をします
- 1日「もう2000歩」歩きます



食 事

- 毎日朝食をとります
- 野菜を毎日350g以上食べます
- バランスの良い食事をとります



休 養

- 疲労をためずに、十分な睡眠をとります
- 上手にストレスとつきあいます



「健康さっぽろ21」の中間評価と今後の取組

中間評価を行いました!

健康づくりの現状と目標に対する進行状況について中間評価を行い、今後の計画推進に向けての重点取組を示しました。

中間評価の方法

- 健康づくりの現状を把握するため、平成18年度に「健康さっぽろ21の推進に関する市民意識調査」「札幌市健康・栄養調査」を行いました。
- 領域ごとに掲げた指標の目標値に対する進行状況は、計画策定時の数値と現況値を比較しています。

※指標の評価

◆ 具体的な数値目標を掲げている指標

「◎：目標を達成している」

「○：目標値に向かって推移している」

「△：変化なしまたは目標値から遠ざかっている」

◆ 傾向を示している指標（増やす、減らすなど）

「○：目標値に向かって推移している」

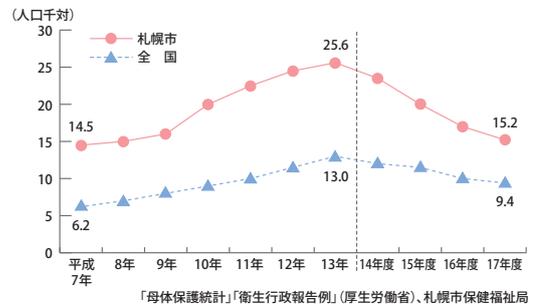
「△：変化なしまたは目標値から遠ざかっている」

1 母子保健

現状と課題

- 人工妊娠中絶率、妊婦の喫煙率・飲酒率は全国平均を上回っています。
- 若者に薬物や性感染症に関する正しい知識を普及させることが必要です。
- 児童相談所の虐待受理件数は増加傾向にあり、児童虐待の早期発見・予防が大切です。
- 未成年の喫煙率・飲酒率は減少しています。

10代の妊娠中絶率の推移



主な指標	策定時	現況値	目標	評価
未成年の喫煙率(15~19歳)	15.8%	▶ 5.5%	なくす	○
未成年の飲酒率(15~19歳)	38.9%	▶ 22.0%	なくす	○
正しい性感染症の知識を持つ人(16~19歳)	4.6%	▶ 6.0%	100%	○
薬物への正しい知識を持つ人(16~19歳)	22.3%	▶ 18.4%	100%	△
人工妊娠中絶率 (人口千対)	24.0 10代 41.6 20~24歳	▶ 15.2 ▶ 35.7	なくす 半減	○ ○
妊婦の喫煙率	18.7%	▶ 13.0%	なくす	○
妊婦の飲酒率	40.5%	▶ 30.8%	なくす	○
ゆったりとした気分で育児をしている母親	88.9%	▶ 88.7%	増やす	△
B C G接種を受けた1歳児	97.5%	▶ 99.2%	現状維持	◎
児童相談所の虐待受理件数	301件	▶ 310件	減らす	△



今後の重点取組

- 若者に妊娠や性感染症、喫煙や飲酒・薬物に関する正しい知識を広めます。
 - ・思春期ヘルスケア事業ほか
- 妊娠中の喫煙・受動喫煙・飲酒が胎児に及ぼす影響について普及啓発します。
- 子どもを安心して生み育てる環境づくりを推進します。
 - ・生後4か月までの全戸訪問
- 子どもの健康な成長発達を支援します。

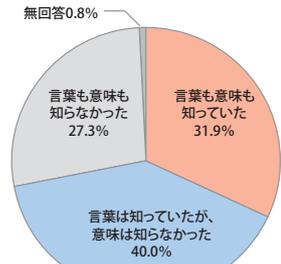
2 栄養・食生活

現状と課題

- 毎日朝食をとる中・高校生は減少しています。
- 成人の牛乳・乳製品の摂取量は減少しています。
- 成人の果物摂取量は増加していますが、野菜の摂取量は減少しています。
- 食育の認知度を高める必要があります。
- 食塩摂取量が10g未満の成人は目標を達成しています。



食育の認知度



「健康さっぽろ21の推進に関する市民意識調査」

主な指標	策定時	現況値	目標	評価
20歳代女性のやせ	23.1%	▶ 21.2%	15%以下	○
30歳代男性の肥満	31.2%	▶ 24.8%	20%以下	○
食塩摂取量が10g未満の成人	40.4%	▶ 53.0%	50%以上	◎
成人の牛乳・乳製品摂取量	124g	▶ 105.5g	150g以上	△
成人の野菜摂取量	263g	▶ 254g	350g以上	△
成人の果物摂取量	83.1g	▶ 102g	150g以上	○
中・高校生	79.5%	▶ 75.9%	100%	△
毎日朝食をとる人				
20歳代男性	49.8%	▶ 51.1%	70%以上	○
20歳代女性	59.3%	▶ 64.8%	70%以上	○
30歳代男性	52.9%	▶ 53.1%	70%以上	○

New

新しい指標	現状	目標
毎日朝食をとる小学生※	83.3%	100%
食事バランスガイドなどを活用する人※	52.0%	60%以上
メタボリックシンドロームを知っている人※	55.6%	80%以上

※：「札幌市食育推進計画」平成20年度策定予定

食育とは：様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、豊かで健全な食生活を実践する力を育てることです。

今後の重点取組

- 子どものときからの食育を進めます。
・食育推進計画の推進
- メタボリックシンドローム対策を進めるために、望ましい食事内容や食習慣等の情報提供を行います。
・食事バランスガイド等の活用
・野菜摂取強化事業など
- 高齢者の食生活改善を進めます。
- 外食料理栄養成分表示などの食環境整備を行います。

3 身体活動・冬季の健康づくり

現状と課題

- 1日あたりの歩数は減少しています。
- 運動習慣のある成人は増えていますが、まだ3割未満です。
- 冬期間に意識的に運動をしている人（除雪を除く）は50%未満であり、1年を通じた運動習慣の定着が必要です。



主な指標	策定時	現況値	目標	評価
運動習慣のある成人※				
男性	21.5%	▶ 26.6%	32%以上	○
女性	21.4%	▶ 28.2%	32%以上	○
1日あたりの歩数(15歳以上)				
男性	7,654歩	▶ 7,282歩	8,700歩以上	△
女性	7,238歩	▶ 6,908歩	8,200歩以上	△
外出に積極的な60歳以上の人				
男性	57.0%	▶ 66.7%	67%以上	○
女性	65.4%	▶ 65.7%	75%以上	○
冬期間に意識的に運動している人(除雪を除く)				
男性	今後調査	▶ 45.6%	増やす	-
女性	今後調査	▶ 44.8%	増やす	-

※運動習慣のある成人：1回30分以上で週2回以上、1年以上継続している運動の実践のある成人

今後の重点取組

- 運動習慣の定着を図り、地域の健康づくり活動を支援します。
・ウォーキングマップの活用、ホームページでの情報提供等
- 高齢者の介護予防、転倒・骨折予防を進めます。
- 冬季の健康づくりを推進します。

4 休養・こころの健康づくり

現状と課題

- 睡眠により疲労がとれない成人は増加しています。
- ストレスを感じている成人は減っていません。
- 自殺率（人口10万対）は増加傾向にあります。
- 高齢になるにつれ、積極的な外出を心がけることが大切です。



主な指標	策定時	現況値	目標	評価
睡眠により疲労がとれない成人	26.3%	▶ 27.4%	24%以下	△
地域活動に参加している	男性 37.4%	▶ 36.9%	47%以上	△
60歳以上の人	女性 42.2%	▶ 46.7%	52%以上	○
ストレスを感じている成人	73.6%	▶ 73.2%	66%以下	○
自殺率（人口10万対）	26.1	▶ 25.2	減らす	△ ¹⁾

1) 一度減少したものの再び増加傾向がみられることから評価は△とする。

今後の重点取組

- 休養のとり方やストレスの対処法について普及します。
- 高齢者の社会参加意欲の向上を目指します。
- 職場でのメンタルヘルスの向上を進めます。

5 たばこ

現状と課題

- 成人の喫煙率は減少しています。
- 妊婦の喫煙率は減少傾向にあります。
- 妊婦の受動喫煙に配慮する人は増えています。



主な指標	策定時	現況値	目標	評価
成人の喫煙率	男性 53.2%	▶ 39.9%	減らす	○
	女性 25.4%	▶ 19.5%		○
未成年の喫煙率（15～19歳）	15.8%	▶ 5.5%	なくす	○
妊婦の喫煙率	18.7%	▶ 13.0%	なくす	○
妊婦の受動喫煙に配慮する人	32.3%	▶ 35.8%	100%	○

今後の重点取組

- 未成年者と妊婦に対する喫煙防止の普及啓発を進めます。
- 受動喫煙を減らす環境づくりを進めます。
・禁煙・完全分煙施設の登録
- 禁煙支援体制を整備します。

6 アルコール

現状と課題

- 妊婦の飲酒率は減少していますが、3割を超えています。
- 未成年や妊婦の飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識を広めることが重要です。
- 成人の多量飲酒者は減少しています。



主な指標	策定時	現況値	目標	評価
成人の多量飲酒者	男性 7.9%	▶ 5.6%	減らす	○
	女性 2.1%	▶ 1.9%		○
未成年の飲酒率（15～19歳）	38.9%	▶ 22.0%	なくす	○
妊婦の飲酒率	40.5%	▶ 30.8%	なくす	○

※ 多量飲酒者：平均して1日に純アルコール60g（日本酒で3合）以上を飲んでいる人

今後の重点取組

- 適度な飲酒についての知識を提供します。
- 未成年者や妊婦の飲酒防止の普及を図ります。

7 歯の健康

現状と課題

- むし歯のない3歳児は増加していますが、むし歯になるおそれがある1歳6か月児は増加しています。
- 歯周疾患の予防・早期発見・早期治療の体制整備が重要です。
- フッ素塗布を受けた3歳児は増加し、目標を達成しています。



主な指標	策定時	現況値	目標	評価	
むし歯になるおそれがある1歳6か月児	28.8%	▶ 29.7%	20%以下	△	
むし歯のない3歳児	70.3%	▶ 75.8%	80%以上	○	
フッ素塗布を受けた3歳児	51.9%	▶ 66.3%	65%以上	◎	
歯間部清掃用具を 使用する人	40歳代 50歳代	36.9% 31.3%	▶ 39.8% ▶ 39.4%	65%以上 60%以上	○ ○
過去1年間に歯科検診を受けた成人	46.2%	▶ 47.6%	52%以上	○	

今後の重点取組

- 歯の健康に関する情報提供を行います。
- 定期的な歯科検診受診の体制整備を進めます。
- かかりつけ歯科医の普及を図ります。

8 糖尿病・循環器病・がん

現状と課題

- 年齢が高くなるにつれ、肥満者の割合が高くなっています。
- がん検診の受診率は、子宮がんを除き、目標を下回っています。
- メタボリックシンドロームの正しい知識や新たな健診・保健指導の普及が大切です。
- すこやか健診の受診率は増加し、目標を達成しています。

主な指標	策定時	現況値	目標	評価	
成人の肥満	男性(20~60歳代) 女性(40~60歳代)	26.4% 16.7%	▶ 25.3% ▶ 19.1%	15%以下 減らす	○ △
脂肪エネルギー比率が適正な20~49歳	19.9%	▶ 30.2%	40%以上	○	
運動習慣のある成人	男性 女性	21.5% 21.4%	▶ 26.6% ▶ 28.2%	32%以上 32%以上	○ ○
食塩摂取量が10g未満の成人	40.4%	▶ 53.0%	50%以上	◎	
すこやか健診受診率	37.8%	▶ 51.4%	50%	◎	
がん検診の受診率	肺がん	4.7%	▶ 3.8%	各検診とも	△
	胃がん	10.9%	▶ 11.1%	○	
	大腸がん	12.4%	▶ 15.1%	30%	○
	乳がん	13.1%	▶ 17.3%	↓	○
	子宮がん	21.4%	▶ 30.6%	50%*	◎

今後の重点取組

- 糖尿病・循環器病・がんの予防等の知識の普及を図ります。
- 健康診断、がん検診などの受診率を高めるように努めます。
*がん検診受診率の目標をこれまでの30%から**50%**に変更して取り組みます。
- 生活習慣改善に取り組む機会を提供します。

New

新しい指標	現状	目標
メタボリックシンドロームを知っている人 ^{※1}	55.6%	80%以上
特定健康診査の実施率 ^{※2}	(-)	65%
特定保健指導の実施率 ^{※2}	(-)	45%
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率 ^{※2}	(-)	10%の減少

※1：「札幌市食育推進計画」平成20年度策定予定
 ※2：「札幌市国民健康保険特定健康診査等実施計画」より（平成20年度から実施）



9 健康危機管理

現状と課題

- 結核については、新たな患者が毎年登録されており、平成18年末の結核登録者数は797人です。
- 平成18年のHIV感染者届出数は22人です。届出数のうち発病者の割合が増加の傾向にあることから、早期における相談・検査体制の充実が重要です。
- 麻しんの予防接種を受けた1歳6か月児は増加しています。

主な指標	策定時	現況値	目標	評価
麻しんの予防接種を受けた1歳6か月児	84.3%	▶ 93.0%	95%以上	○
インフルエンザの予防接種を受けた 65歳以上の入	29.5%	▶ 51.1%	増やす	○

New

新しい指標	現状	目標
HIV感染者届出数のうち、発病してからの届出数	27.0%	減らす

今後の重点取組

- 感染症の予防を普及啓発します。
・エイズなどの感染症の相談・健診の充実
- 健康危機管理体制を充実します。

「健康さっぽろ21」の今後の推進

今後の重要方針（平成20～24年度）

中間評価の結果をもとに、今後の健康づくりをさらに具体的に推進していくため、以下の3つを「重要方針」とします。

母子保健の推進

- 健やかな妊娠・出産・育児の推進
- 思春期の健康教育の推進

生活習慣の改善

- メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防
- ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ
- ライフステージに応じた生活習慣改善

健康づくりを支える環境づくり

- 地域のネットワーク促進
- 地域・職域の連携
- 産業界との協働
- 関係機関との連携
- 情報の提供

～生活習慣病を予防するために～

たばこ

- たばこは吸いません
- たばこの害を正しく知り禁煙・分煙を目指します

NO! NO! スモキング

健診

- 1年に1回は、健康診断・がん検診・歯科検診を受けます
- メタボリックシンドロームを予防するため生活習慣を見直します



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満をベースに、高血糖、脂質異常、高血圧等が複数重なることにより動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病といった命にかかわる病気を発病する危険性が、急激に高まります。

※ A に該当し、さらに

B の3項目の中の2つ以上に該当する人は**メタボリック**症候群です。

A

ウエスト周囲径

男性 ≥ 85 cm
女性 ≥ 90 cm

B

- 血糖：空腹時血糖 100mg/dl 以上
または HbA1c 5.2%以上
- 脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上
または HDL-コレステロール 40mg/dl 未満
- 血圧：収縮期 130mmHg 以上
または拡張期 85mmHg 以上

ライフステージごとの健康づくり

※毎日の生活のなかで、それぞれのライフステージごとの健康づくりに取り組みましょう。

		ライフステージ					
		幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高年期 (65歳以上)
領域	母子保健	かかりつけ小児科医をもつ 新生児訪問指導を受ける 乳幼児健診を受ける		望まない妊娠や性感染症を防ぐ 性や性感染症、薬物に関する正しい知識を学習する 妊娠中の喫煙・飲酒をしない 育児に関する悩みを相談する		女性の健康問題について相談や受診をする	
	栄養・食生活	栄養バランスのとれた食事をとる	毎日朝食を食べる 食育について正しく学ぶ		栄養バランスのとれた食事をとる 無理なダイエットはしない 外食栄養表示の活用	骨粗しょう症予防のためカルシウムをとる 脂肪や塩分を控え、栄養バランスのとれた食事をとる	栄養バランスのとれた食事をとる
	身体活動・冬季の健康づくり	外で元気に遊ぶ 不慮の事故に気をつける 親子で体を使って遊ぶ			運動習慣を定着させる 運動により体力の維持・増進をはかる		積極的に外出する 冬期の転倒・骨折を予防する
	休養・心の健康づくり	早寝早起きなど規則正しい生活をする 親子のスキンシップを持つ	十分な睡眠をとる・悩み事を誰かに相談する 悩み事を誰かに相談する		疲労やストレスをためない		趣味や旅行など余暇を楽しむ
	たばこ	受動喫煙を防ぐ 妊娠・子育て中の家族の喫煙を防ぐ		喫煙の害について正しく学ぶ 未成年の喫煙を防ぐ	喫煙を減らす		
	アルコール	授乳中の母親の飲酒を防ぐ	未成年の飲酒を防ぐ 飲酒の害について正しく学ぶ		適度な飲酒を心がける 妊婦の飲酒を防ぐ		
	歯の健康	フッ素塗布をする 歯磨きを習慣化する 甘い飲み物をとり過ぎない		歯科検診・歯周疾患健診を受診する	歯間部清掃用具を使用する		
	糖尿病・循環器病・がん			体重管理を心がける 定期的な健康診断・がん検診を受ける			
	健康危機管理	予防接種を受ける 手洗い・うがいを習慣づける		感染症について正しく学ぶ 感染症などに不安のある人は早めに検査を受ける			インフルエンザ予防接種を受ける

健康づくりについてのお問合せ・ご相談は

中央保健センター 511-7221
北保健センター 757-1181
東保健センター 711-3211
白石保健センター 862-1881

厚別保健センター 895-1881
豊平保健センター 822-2400
清田保健センター 889-2400
南保健センター 581-5211

西保健センター 621-4241
手稲保健センター 681-1211
札幌市保健所 622-5151
精神保健福祉センター 622-2561

【問合せ】札幌市保健所健康企画課 (TEL:011-622-5151)

平成20年3月

健康さっぽろ21ホームページ <http://www.kenko-sapporo21.jp/main.html>

