

健康づくりはあなたから

健康さっぽろ21

— 札幌市健康づくり基本計画 —



札幌市



「健康さっぽろ21」は、21世紀の札幌市民の生涯を通した健康の実現に向けて、市民一人ひとりが主体的に健康増進をはかっていくことを目指すための指針です。

少子・高齢化の急速な進展、生活様式の多様化などにもないがん、糖尿病、心臓病などの生活習慣病の増加、介護による社会的負担の増大、育児不安、児童虐待など新たな問題をもたらしています。

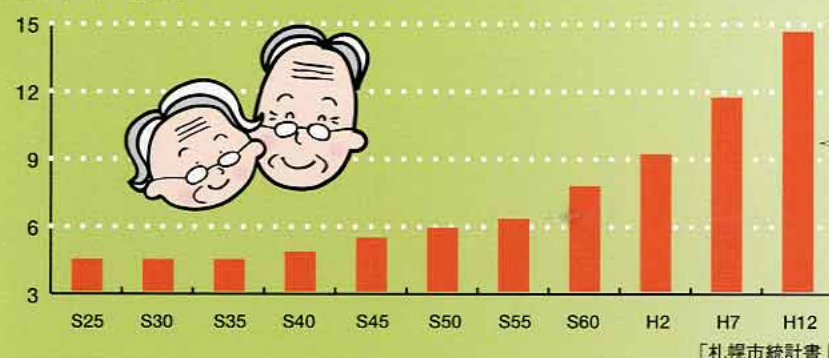
これからの健康づくりは単に長く生きることではなく、自立して生きいきと暮らすことができる健康寿命の延伸とQOL（生活の質）を高めていくことにあります。

市民一人ひとりが主体的に取り組み健康を実現できるように、地域・関係機関・札幌市などみんなが手を携え協働して応援していきます。

札幌市の現状は

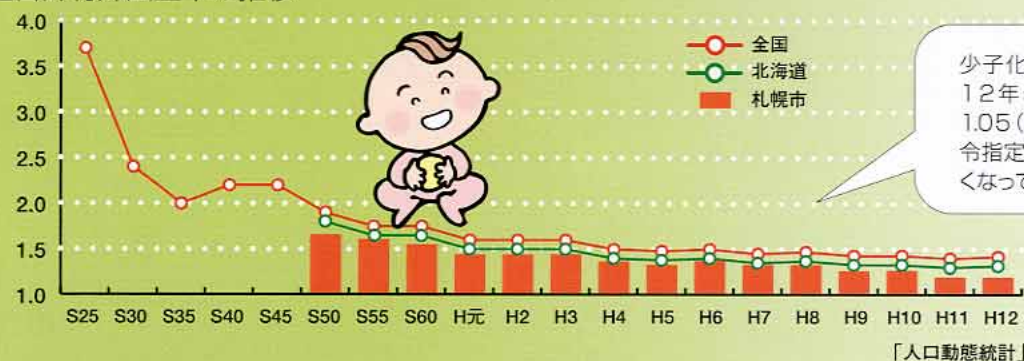


■高齢化率の推移



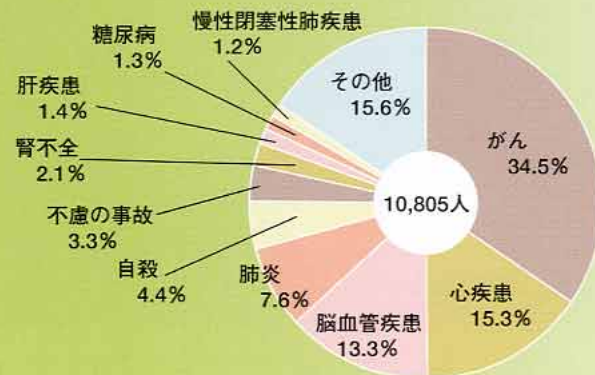
平成12年の高齢化率は14.4%にのぼり、急速に高齢化がすすんでいます。

■合計特殊出生率の推移



少子化もすすんでおり、平成12年の合計特殊出生率は1.05（札幌市衛生年報）と政令指定都市の中でもっとも低くなっています。

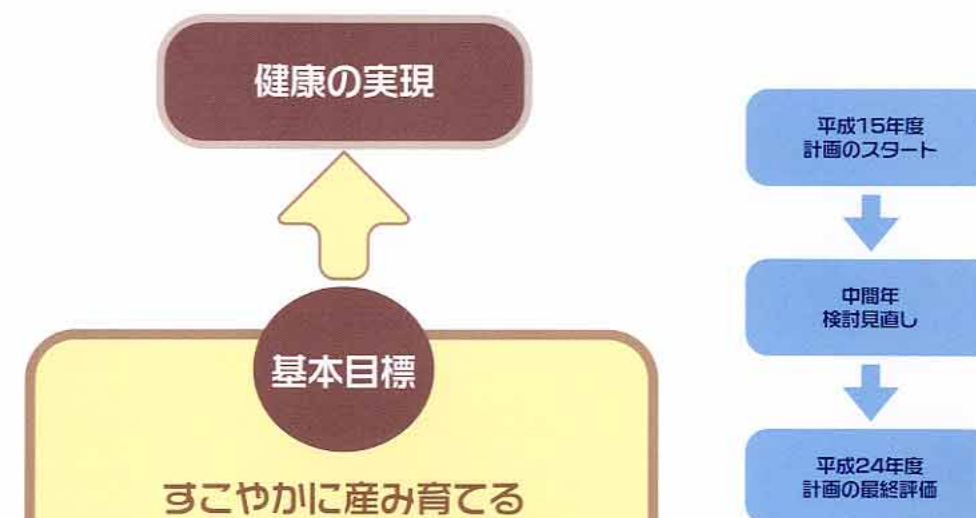
■死因別割合（平成12年）



がん、心疾患、脳血管疾患の三疾患で、死亡原因の6割を占めています。



健康づくりの主役は、市民一人ひとりです。皆さんの主体的な健康づくりを、関係機関・札幌市などが協働して応援し、生きがいをもって豊かな生活をおくることができるまちの実現を目指します。



健康づくりの課題

母子保健
栄養・食生活
身体活動・冬季の健康づくり
休養・こころの健康づくり
たばこ
アルコール
歯の健康
糖尿病・循環器病・がん
健康危機管理

個人を支える関係機関

家庭
地域
自主活動グループ
保育所・幼稚園・学校
職場
健康関連企業
マスメディア
保健医療専門家・関係団体
札幌市

市民一人ひとりの健康づくりを応援します



健康づくりをすすめるうえで重要な課題について、10年後の目安となる目標をたてました。

母子保健

未成年の喫煙、飲酒、薬物乱用などは、生涯にわたる健康に影響を及ぼします。また、性感染症や人工妊娠中絶の増加は次世代を担う子どもの重要な問題です。育児不安や虐待などが増加しており、安心して子どもを産み育てる環境づくりが必要となっています。

主な指標	現状	目標
未成年の喫煙を認めない(16~19歳)	35.6%	▶ 100%
未成年の飲酒を認めない(16~19歳)	18.6%	▶ 100%
薬物への正しい知識を持つ人(16~19歳)	22.3%	▶ 100%
正しい性感染症の知識を持つ人(16~19歳)	4.6%	▶ 100%
人工妊娠中絶率(人口千対)		
10歳代	24.0	▶ なくす
20~24歳	41.6	▶ 半減
子育てに心配ごとのある4ヶ月児の母親	45.5%	▶ 減らす
父親の育児参加に満足する母親	17.5%	▶ 増やす
虐待していると思うことがある親	10.2%	▶ 減らす
事故防止の工夫をしている家庭	19.4%	▶ 100%

栄養・食生活

健康増進のためにバランスのとれた栄養・食生活は欠かせません。朝食をとらない人の増加やインスタント・加工食品などへの過度の依存が心配されています。適正で必要な栄養の摂取やよい食習慣を身につけていくことが必要です。

※肥満とやせの判定方法

「体重(kg)÷(身長(m))²」で求められる体格指数(BMI)を用いる。

BMI=22を標準とし、以下のように定めている。

	や せ	普 通	肥 満
BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上

主な指標	現状	目標
毎日朝食をとる人		
中・高校生	79.5%	▶ 100%
20歳代男性	49.8%	▶ 70%以上
20歳代女性	59.3%	▶ 70%以上
30歳代男性	52.9%	▶ 70%以上
20歳代女性のやせ	23.1%	▶ 15%以下
30歳代男性の肥満	31.2%	▶ 20%以下
成人の野菜摂取量	263g	▶ 350g以上
成人の牛乳・乳製品摂取量	124g	▶ 150g以上

身体活動・冬季の健康づくり

身体活動や運動は健康の維持・増進、病気の予防、ストレス軽減、子どもの発育促進、高齢者の転倒・骨折予防に必要です。また、積雪寒冷の本市では、冬季の健康づくりが課題となっています。

主な指標	現状	目標
運動習慣のある成人		
男 性	21.5%	▶ 32%以上
女 性	21.4%	▶ 32%以上
1日あたりの歩数(15歳以上)		
男 性	7,654歩	▶ 8,700歩以上
女 性	7,238歩	▶ 8,200歩以上
外出に積極的な60歳以上の人		
男 性	57.0%	▶ 67%以上
女 性	65.4%	▶ 75%以上

休養・こころの健康づくり

休養は疲労の回復と明日への英気を養う意義があり、こころの健康づくりにも欠かせません。また、ストレスに適切に対処できる能力を身につけることも必要です。

主な指標	現状	目標
睡眠で疲労がとれない成人	26.3%	▶ 24%以下
地域活動に参加する60歳以上の人		
男 性	37.4%	▶ 47%以上
女 性	42.2%	▶ 52%以上
ストレスを感じている成人	73.6%	▶ 66%以下
自殺率(人口10万対)	26.1	▶ 減らす

たばこ

喫煙はがんの危険因子になることが明らかにされており、心臓病、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連する異常、歯周病とも関係があります。また、受動喫煙による健康への影響も指摘されています。未成年、妊婦の喫煙防止への取り組みとともに分煙を推進することが重要です。

主な指標	現状	目標
成人の喫煙率		
男 性	53.2%	▶ 減らす
女 性	25.4%	▶ 減らす
妊婦の喫煙率	18.7%	▶ なくす
未成年の喫煙率(15~19歳)	15.8%	▶ なくす
妊婦の受動喫煙に配慮する人	32.3%	▶ 100%
喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を持つ人(15歳以上)		
肺がん	87.1%	▶ 100%
気管支炎	57.4%	▶ 100%
喘 息	51.0%	▶ 100%
歯周病	18.6%	▶ 100%
妊娠に関連した異常	62.6%	▶ 100%

アルコール

アルコールは心身をリラックスさせる働きがありますが、過度な飲酒は肝機能障害、脳卒中、糖尿病、アルコール依存症などにつながります。また、未成年者と妊婦の飲酒は大きな問題です。

主な指標	現状	目標
成人の多量飲酒者		
男 性	7.9%	▶ 減らす
女 性	2.1%	▶ 減らす
未成年の飲酒率(15~19歳)	38.9%	▶ なくす
妊婦の飲酒率	40.5%	▶ なくす

歯の健康

歯の健康は心身の健康と密接な関連があります。80歳時に自分の歯を20本以上保つ「8020」運動が大切です。自分の歯でかめる高齢者ほどQOL(生活の質)が高いといわれています。

主な指標	現状	目標
むし歯のない3歳児	70.3%	▶ 80%以上
フッ素塗布を受けた3歳児	51.9%	▶ 65%以上
歯間部清掃用器具を使用する人		
40歳代	36.9%	▶ 65%以上
50歳代	31.3%	▶ 60%以上
過去1年間に歯科健診を受けた成人	46.2%	▶ 52%以上

糖尿病・循環器病・がん

糖尿病・循環器病・がんは生活習慣病の代表的なものです。いずれも慢性・進行性であり、QOLに大きな影響を与える疾患です。発病を予防するために、食生活、喫煙、飲酒、運動などの生活習慣の見直しが求められています。

主な指標	現状	目標
成人の肥満		
男 性(20~60歳代)	26.4%	▶ 15%以下
女 性(40~60歳代)	16.7%	▶ 減らす
すこやか健診受診率	37.8%	▶ 50%
がん検診の受診率		
肺がん	4.7%	▶ 30%
胃がん	10.9%	▶ 30%
大腸がん	12.4%	▶ 30%
乳がん	13.1%	▶ 30%
子宮がん	21.4%	▶ 30%

健康危機管理

健康危機管理の問題は、一時に多数の市民の健康に影響を及ぼす要因が増加していることです。感染症や食中毒などの発生とまん延を防ぎ、市民の健康と生活の安全を確保することがますます重要になっています。

主な指標	現状	目標
麻疹の予防接種を受けた1歳6カ月児	84.3%	▶ 95%以上
インフルエンザ予防接種を受けた65歳以上の人	29.5%	▶ 増やす



健康づくりのポイントを紹介しましょう。

幼年期 (0～4歳)

心身ともに急速に発育・発達する時期です。

健康づくりのポイント

- 早寝早起き、規則的な食事など、生活のリズムをつくりましょう
- 親と子のスキンシップを大切にしましょう
- 自然とふれあい、友だちとよく遊びましょう
- 子どもの安全を守り、家庭内外の危険な場所を確認し子どもの安全を守りましょう
- 育児についての心配ごとや悩みは、ひとりで抱え込まないで早めに相談しましょう
- 子どもの前での喫煙はやめましょう
- 定期健診と予防接種を受けましょう
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましょう

少年期 (5～14歳)

好ましい生活習慣を確立、社会参加への準備をする時期です。

健康づくりのポイント

- バランスのとれた食事と十分な睡眠をとりましょう
- 運動習慣を身につけましょう
- 永久歯のむし歯と歯肉炎を予防しましょう
- たばこやお酒の害について学びましょう
- 悩みごとはひとりで抱え込まないでだれかに相談しましょう

青年期 (15～24歳)

青年期前半は子どもから大人へ移行する時期であり、後半は就職、結婚など社会的に自立した生活がはじまります。

健康づくりのポイント

- 十分な睡眠をとり、自分なりの気分転換の方法を身につけましょう
- 朝食は必ずとり、無理なダイエットはやめましょう
- 悩みは自分一人で抱えこまないようにしましょう
- たばこやお酒の健康への影響について正しく理解しましょう
- むし歯や歯周病を予防しましょう
- 性と性感染症への正しい知識を身につけ行動しましょう
- 薬物の依存性と有害性を学び、誘惑に負けない意志をもちましょう

壮年期 (25～44歳)

人生でもっとも活動的で身体的機能も充実している時期です。この年代の生活習慣が将来の生活習慣病の発症に関わってきます。

健康づくりのポイント

- バランスのよい食事と運動習慣により、適正体重を維持しましょう
- お酒はほどほどにし、たばこは見直しましょう
- 自分なりのストレスの対処方法をみつけましょう
- 体力の維持・増進のために運動しましょう
- 歯ぐきの健康チェックを受け、歯周病を予防しましょう
- 定期的に健康診断を受けましょう

中年期 (45～64歳)

社会の中核となる年代ですが、さまざまなストレスが多く、自分の健康や体力に不安を感じはじめる時期です。生活習慣病の発症予防など健康管理が大切です。

健康づくりのポイント

- 食生活を見直し、適正体重を維持しましょう
- お酒はほどほどにし、たばこは見直しましょう
- 十分に睡眠と休養をとりましょう
- 悩みは専門家などに気軽に相談しましょう
- 骨粗しょう症予防のため、カルシウムの摂取と適度な運動を心がけましょう
- 定期的に健康診断や歯科健診を受けましょう

高年期 (65歳以上)

高年期前半(65～74歳)は豊かな収穫を得ながら人生を楽しむ時期といえます。後半(75歳～)になると体力の低下が目立ち、これまでの生活習慣による個人差が大きくなりますが、いつまでも身体的・精神的活動を維持していくことが大切です。

健康づくりのポイント

- 歯と口の健康を保ちましょう
- 牛乳・乳製品、豆、緑黄色野菜を食べましょう
- 散歩や体操などで体力を維持しましょう
- 豊かな経験と知識を生かし、生きがいのある生活をおくりましょう
- 定期的に健康診断や歯科健診を受けましょう

地域と健康づくり

基本的な視点

市民の自主性を
基本とした健康づくり

パートナーシップに
基づく健康づくり

健康づくりを支援する
環境づくり

これからの健康づくりは、個人の努力とあわせて町内会などの地域組織や自主活動グループ、札幌市などが手を携え、それぞれの役割を果たしながら市民一人ひとりの健康を実現していくことができるように、地域ぐるみで健康づくりをすすめていくことがより一層重要になります。

市民に求められていることは、「健康な地域は自分たちでつくる」という意識をもち、主体的に参加していくことです。市民一人ひとりの健康づくりは、健康な地域につながり、そして健康なまち札幌へとつながるでしょう。



札幌市は市民の健康づくりを応援しています

札幌市中央保健センター 中央区南3条西11丁目	511-7221
札幌市北保健センター 北区北25条西6丁目	757-1181
札幌市東保健センター 東区北10条東7丁目	711-3211
札幌市白石保健センター 白石区本町通3丁目北	862-1881
札幌市厚別保健センター 厚別区厚別中央1条5丁目	895-1881
札幌市豊平保健センター 豊平区平野6条10丁目	822-2400

札幌市清田保健センター 清田区平岡1条1丁目	889-2400
札幌市南保健センター 南区南郷内9条11丁目	581-5211
札幌市西保健センター 西区星62条7丁目	621-4241
札幌市手稲保健センター 手稲区苗田1条11丁目	681-1211
札幌市保健所 中央区大通西10丁目	622-5151
札幌市精神保健福祉センター 中央区大通西10丁目	622-2561

健康さっぽろ21

札幌市健康づくり基本計画

平成14年12月

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 3F

発行／札幌市保健福祉局 保健所 健康企画課

tel.(011)622-5151 fax.(011)622-7221



さっぽろ市
0211-00-02-437
142-72