

はじめに

札幌市民の健康を取り巻く環境は、少子・高齢化と核家族化の進行、生活様式の多様化などにとともに大きく変化してきました。

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など生活習慣病が増加しており、これにともなって介護を必要とする人などの増加が見られるとともに、育児不安、児童虐待など次代を担う子どもたちをめぐるさまざまな課題も指摘されています。

このような中で、だれもが生きいきと暮らすことができる社会を実現していくためには、市民・企業・行政など札幌のまちを構成する皆が手を携え、役割を分かち合って健康づくりをすすめていかなければなりません。

札幌市は、「協働都市」をこれからのまちづくりの目標としました。まさに、健康づくりはまちづくりの一翼をになうものであり、これから目指していく協働都市の実現にほかなりません。

そのためには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりを実践するとともに、個人を取り巻く家庭や学校、地域、職場、関係機関、行政などが連携・協働して、健康づくりを地域全体で取り組んでいくことが重要となります。

このたび、21世紀の市民一人ひとりが生涯を通して健康を実現するための指針として「健康さっぽろ21」を策定いたしました。

今後は、この計画に基づいて健康づくりを支援する取り組みをより一層すすめ、市民一人ひとりが生きがいを持って豊かな生活をおくることができまのの実現を目指してまいります。

市民の皆様、そして関係機関や民間企業の皆様も、この計画の趣旨をご理解いただき、連携と協働のもとに積極的な活動を展開されますことを期待しています。

最後に、この計画の策定にあたり貴重なご意見やご提言をいただきました市民の皆様をはじめ、ご協力いただきました策定委員会委員の皆様から心からお礼申し上げます。

平成14年12月

札幌市長 桂 信 雄

もくじ

第1章 「健康さっぽろ21」の策定にあたって

1 策定の背景	1
2 位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 策定体制	3
(1) 札幌市健康づくり基本計画策定委員会	3
(2) 市民意識調査	3

第2章 計画の基本的考え方

1 基本理念	7
2 基本目標	8
3 基本戦略	9

第3章 札幌市の現状

1 人口構成	13
(1) 人口と高齢化率	13
(2) 平均寿命	14
2 世帯構成	15
3 出生の状況	16
(1) 出生数・出生率	16
(2) 合計特殊出生率	17
4 死亡の状況	18
(1) 死因別死亡数・死亡率	18
(2) 年代別死因と死亡割合	20
(3) 乳児死亡率	21

第4章 領域別の健康づくり

1 母子保健	25
(1) 思春期の心と身体健康づくり	25
(2) 生涯を通じた女性の健康づくり	30
(3) 子どものすこやかな成長への支援	34
2 栄養・食生活	38
3 身体活動・冬季の健康づくり	43
(1) 身体活動・運動	43
(2) 冬季の健康づくり	47

4	休養・こころの健康づくり	49
	(1) 休養	49
	(2) こころの健康づくり	51
5	たばこ	54
6	アルコール	58
7	歯の健康	61
8	糖尿病・循環器病・がん	64
9	健康危機管理	69

第5章 ライフステージごとの健康づくり

1	幼年期（0～4歳）	75
2	少年期（5～14歳）	77
3	青年期（15～24歳）	79
4	壮年期（25～44歳）	81
5	中年期（45～64歳）	83
6	高年期（65歳以上）	85

第6章 地域と健康づくり

1	地域の特性	89
2	健康づくりの現状	91
3	これからの健康づくり	92
	(1) 市民の主体性を基本とした健康づくり	93
	(2) パートナーシップに基づく健康づくり	93
	(3) 健康づくりを支援する環境づくり	93

第7章 計画の推進

1	役割と連携	95
2	目標の実現に向けて	98

資料編

1	指標・現状・目標一覧	101
2	札幌市健康づくり基本計画策定委員会	115
3	健康づくりを考える市民懇談会	120
4	市民意識調査の概要	122
5	用語一覧	139

「健康さっぽろ21」の 策定にあたって

1 章

1	策定の背景	1
2	位置づけ	2
3	計画の期間	3
4	策定体制	3
	(1) 札幌市健康づくり基本計画策定委員会	3
	(2) 市民意識調査	3

「健康さっぽろ21」の策定にあたって

1 策定の背景

日本人の平均寿命は男女とも世界一となり、人々の願いである長寿社会を実現しました。しかし一方で、世界に例をみない速さで少子・高齢化が進み、介護を必要とする人の増加などの新たな問題をもたらしています。また、生活環境の変化、近代化に伴う生活様式の変化、社会の複雑化によるストレスの増加などは、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病やアレルギー性疾患を増加させています。次代を担う子どもたちを取り巻く環境も大きく変化してきており、育児不安、子どもの心の発達、児童虐待などの問題が指摘されています。

平成12年3月、国は「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定しました。これまでの疾病の早期発見・早期治療という二次予防にとどまることなく、生活習慣を改善することにより健康を増進し、生活習慣病などの発病そのものを防ぐ一次予防に力点がおかれています。働きざかり世代の死亡を減少させ、健康寿命（介護を必要としない状態で生活できる期間）の延伸とQOL（生活の質）の向上が重要な課題となっています。さらに同年11月には、親と子がすこやかに暮らせる社会を目指して「健やか親子21」も策定しています。

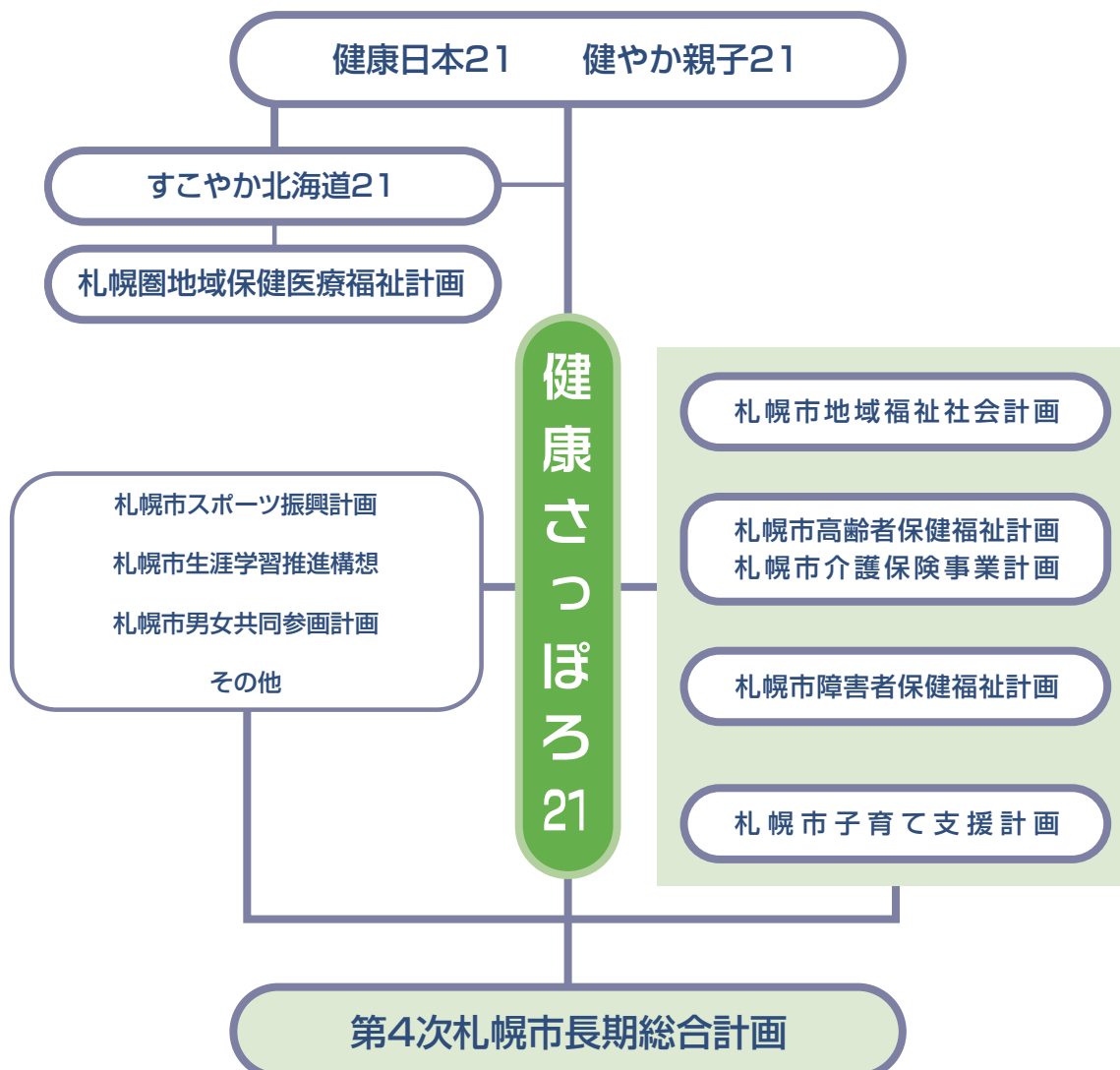
札幌市でも少子・高齢化が確実に進行しており、育児不安や児童虐待などの深刻化や老人医療費の増大、介護による社会的負担がきわめて大きくなることが予測されています。このような背景から、21世紀の市民一人ひとりが生涯を通して健康を実現するための指針として、「健康さっぽろ21」を策定しました。

2 位置づけ

この計画は、国が策定した「健康日本21」の札幌市計画であり、第4次札幌市長期総合計画の健康づくり分野の個別計画として位置づけられます。

本市が独自に健康づくりに対する目標を設定し、市民一人ひとりのライフステージに応じた健康の実現を目指すものです。また、あわせて「健やか親子21」の札幌市計画を含むものとしします。

策定にあたり、「札幌市地域福祉社会計画」をはじめとした本市の福祉関連計画との整合性をはかるとともに、「北海道健康づくり基本指針～すこやか北海道21～」 「札幌圏地域保健医療福祉計画」と連携し効果的な展開をはかるものとしします。



3 計画の期間

この計画の期間は、平成15年度（2003年度）から平成24年度（2012年度）までの10年間とします。

中間年を目途に、目標の妥当性や達成状況についての評価を行い、社会情勢の変化なども考慮しながら、必要に応じて見直しを行います。

4 策定体制

（1）札幌市健康づくり基本計画策定委員会

平成13年5月、学識経験者をはじめ、保健医療関係団体、健康保険団体、健康関係団体、教育関係団体、市民団体などの代表者、さらに一般市民の代表者で構成する「札幌市健康づくり基本計画策定委員会」を設置しました。

策定委員会の中に、健康づくりの具体的な目標値などを検討する「保健衛生部会」、地域の健康づくりのあり方について検討する「地域づくり部会」を設けました。

また、委員会設置に先立ち幅広く市民の意見を聞くために、公募した市民52名による「札幌市健康づくりを考える市民懇談会」を開催しました。

（2）市民意識調査

計画策定にあたり、市民を対象に以下の調査を行い、基礎資料を得ました。

● 札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査

対象：15歳から79歳までの10,000人

期間：平成12年7月～8月

内容：健康づくりに対する考え方、日ごろの食生活や運動など

● 母子保健に関する市民意識調査

対象：乳幼児を養育している8,000人

期間：平成13年4月

内容：子どもの健康、育児に関わる問題など

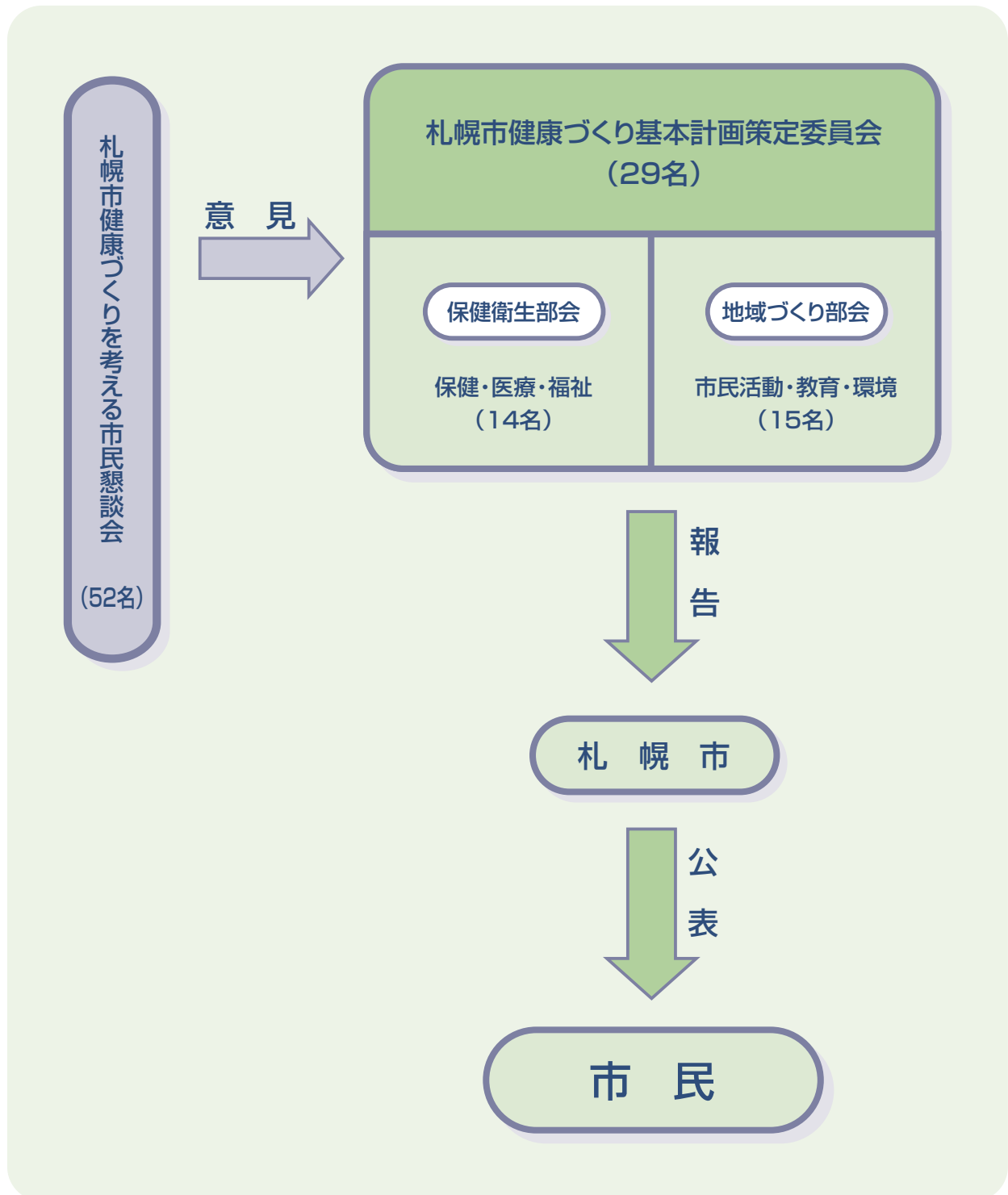
● 思春期に関する市民意識調査

対象：16歳から19歳までの2,000人

期間：平成13年8月～9月

内容：薬物、性、飲酒、喫煙、日常の悩みなど

「健康さっぽろ21」策定までの流れ



計画の基本的考え方

2章

1	基本理念		7
2	基本目標		8
3	基本戦略		9

計画の基本的考え方

1 基本理念

世界保健機関（WHO）が1946年の憲章で示した健康の定義は、「身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」でした。

高齢化社会を迎え、厚生省（当時）の国民健康会議報告書（1985年）は、これからは“一病息災”の時代と指摘し、「多少の症状や持病があっても、自分の身体を大切に、精神的にもめげずに、生き甲斐を持って自立した生活ができる」という健康についての考え方を示しました。

一方、1999年のWHO総会でも、これまでの「身体的・精神的・社会的な健康」に加えて、「人間が人間として安心して存在し、望んでいるものは何かと問いかけながら、輝いて生きる」という考え方を提案しました。

また、健康づくりとは、1986年のWHOオタワ憲章にある「ヘルスプロモーション」にあたるものであり、「住民一人ひとりが自らの決定に基づいて、健康増進や疾病の予防、さらに障害や慢性疾患をコントロールする能力を高めること、健康を支援する環境づくりを行うこと」と定義されています。

これからの健康づくりの基本的な考え方は、単に長く生きることではなく、一人ひとりのQOL（生活の質）を高めていくことにあります。市民自らが主体的に健康づくりを実践していくことができるよう、協働して環境整備をすすめていくことが重要です。

この計画では、だれもが自己の選択に基づいた健康を実現するために、基本理念を次のように設定します。

市民一人ひとりの健康づくりを応援します

2 基本目標

この計画は、乳幼児から高齢者までの総合的な健康づくりの基本計画と位置づけており、同時に「健康日本21」と「健やか親子21」の札幌市計画の性格を持つものです。

この計画では、「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」を基本目標とし、市民の主体的な健康づくりを応援していきます。

すこやかに産み育てる

安心して子どもを産み、ゆとりをもってすこやかに育てるために、家庭や地域の環境づくりが重要です。特に、思春期におけるこころと身体の健康を育むことが、生涯を通した健康づくりを行うための基礎となります。

健康寿命の延伸

市民がすこやかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するために、発病を予防する「一次予防」に重点をおいた対策をすすめ、生活習慣病の予防とストレスに適切に対処する能力を高めて、なお一層の健康増進をはかっていくことが重要です。

健康な地域づくり

地域の中で、人々が世代をこえて自主的に健康づくり活動を推進し、快適・安全な生活環境をつくることが重要になります。

3 基本戦略

健康づくりの主役は市民であり、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識をさらに高め、主体的に取り組んでいくことが必要です。

そこで、本市では、健康づくりの基本戦略として、「地域の特性を生かして」「根拠を示しながら」「市民と各機関が連携して」「すべての市民が協力して」「気軽に楽しく継続して」の5つを掲げ、市民の健康づくりを応援していきます。

地域の特性を生かして

社会・経済的な側面や気候などの自然条件、これまで取り組んできた地域の健康づくり活動などを生かし、生活習慣上の課題などを踏まえて健康づくりを応援します。

根拠を示しながら

健康づくりを効果的にすすめるために、地域の健康課題を明らかにし、科学的根拠に基づく正しい情報の提供を通して、健康づくりを応援します。

市民と各機関が連携して

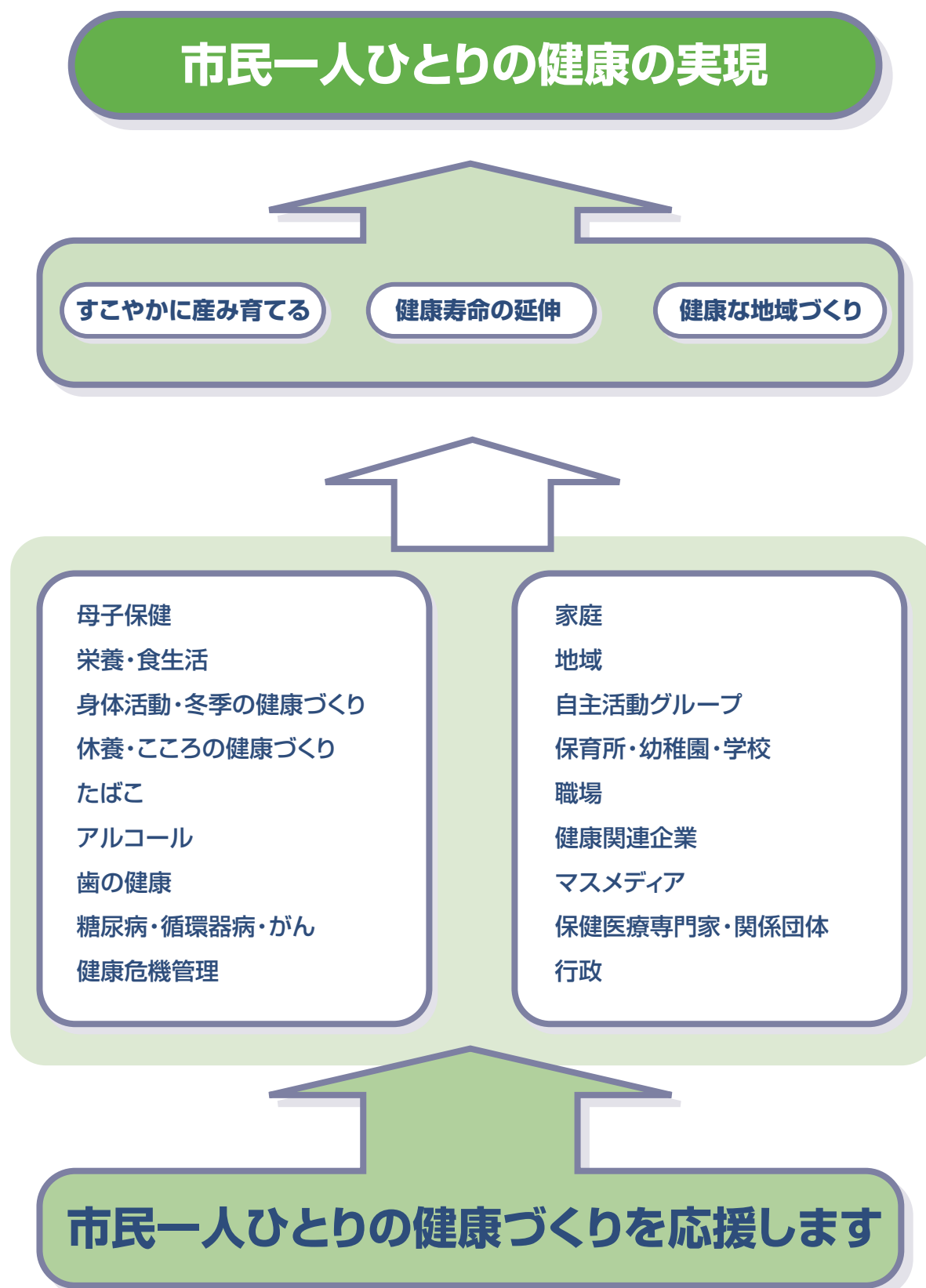
家庭・地域・学校・保健医療関係団体・企業などと行政が協働して健康づくりを応援します。

すべての市民が協力して

すべての市民が、一人ひとりを大切にしながら、地域で協力して健康づくりに取り組むことができるよう応援します。

気軽に楽しく継続して

市民一人ひとりの生活様式にあった健康づくりを、だれもが気軽に楽しく続けられるよう応援します。



札幌市の現状

3章

1	人口構成	13
	(1) 人口と高齢化率	13
	(2) 平均寿命	14
2	世帯構成	15
3	出生の状況	16
	(1) 出生数・出生率	16
	(2) 合計特殊出生率	17
4	死亡の状況	18
	(1) 死因別死亡数・死亡率	18
	(2) 年代別死因と死亡割合	20
	(3) 乳児死亡率	21

札幌市の現状

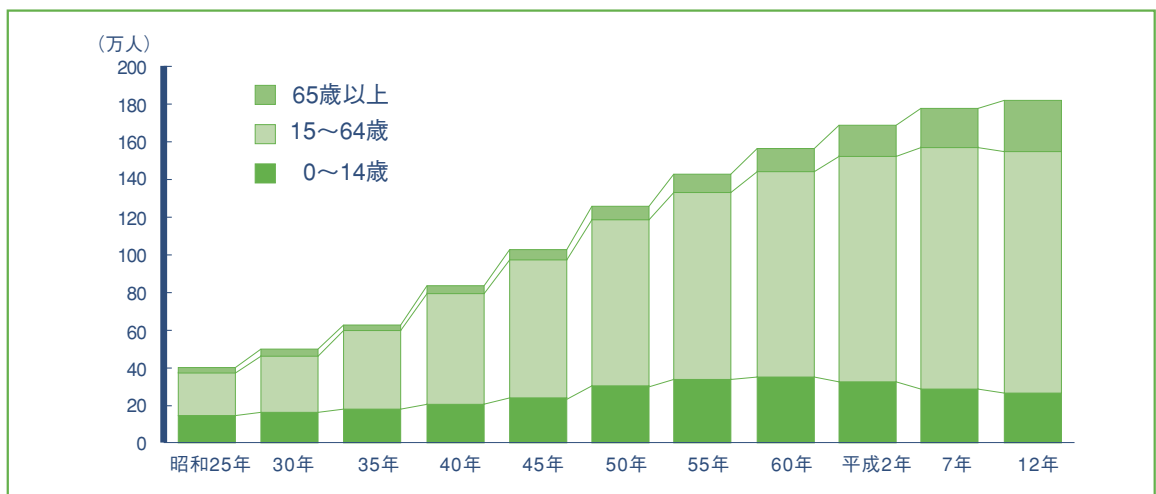
1 人口構成

(1) 人口と高齢化率

本市の人口は、昭和25年から平成13年までのほぼ50年間で4.6倍に増加し、平成13年4月1日現在で1,819,075人を数えています。しかし、近年人口の増加は鈍化し、平成7年以降の人口増加数及び人口増加率はともに戦後最低となっています。

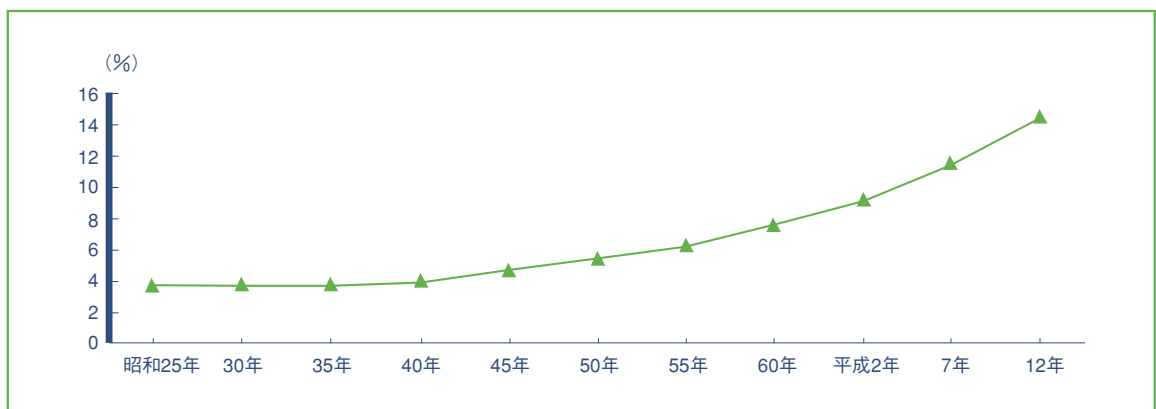
また、平成12年の高齢化率は14.4%（国勢調査）に達し、高齢社会を迎えました。

人口の推移（年齢3区分別）



「札幌市統計書」

高齢化率の推移

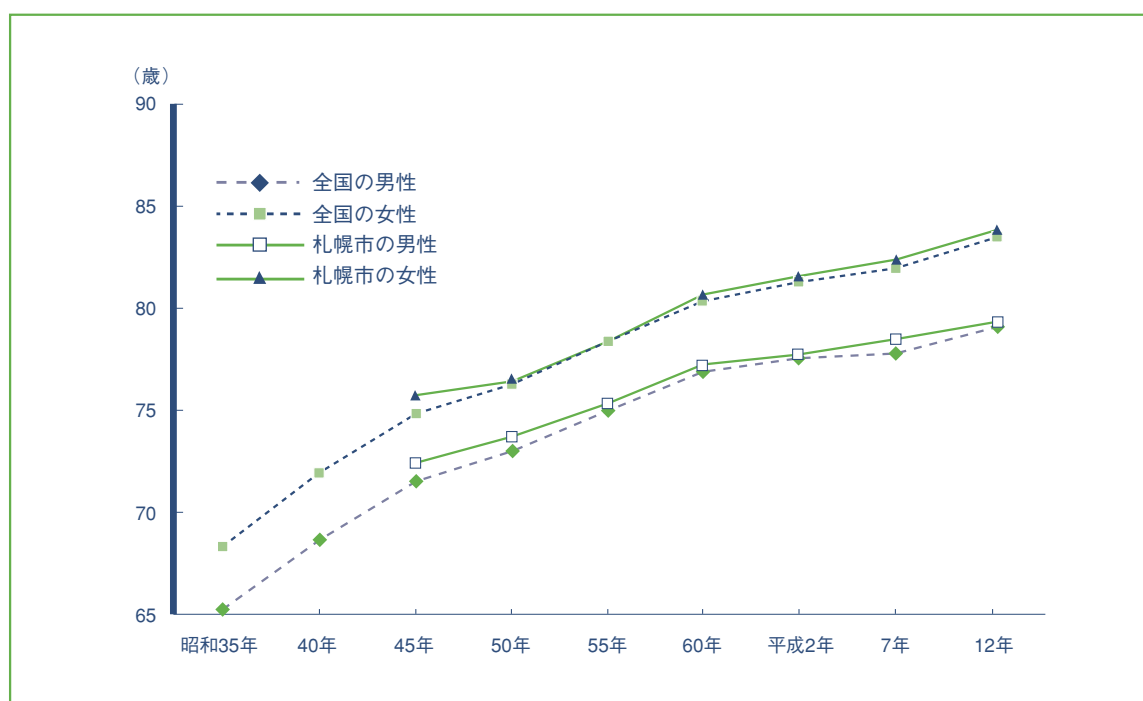


「札幌市統計書」

(2) 平均寿命

市民の平均寿命は、年々着実に伸びています。平成12年では、男性が78.08歳、女性が85.30歳であり、男女とも全国平均（男性77.64歳、女性84.62歳）を上回っています。

平均寿命の推移



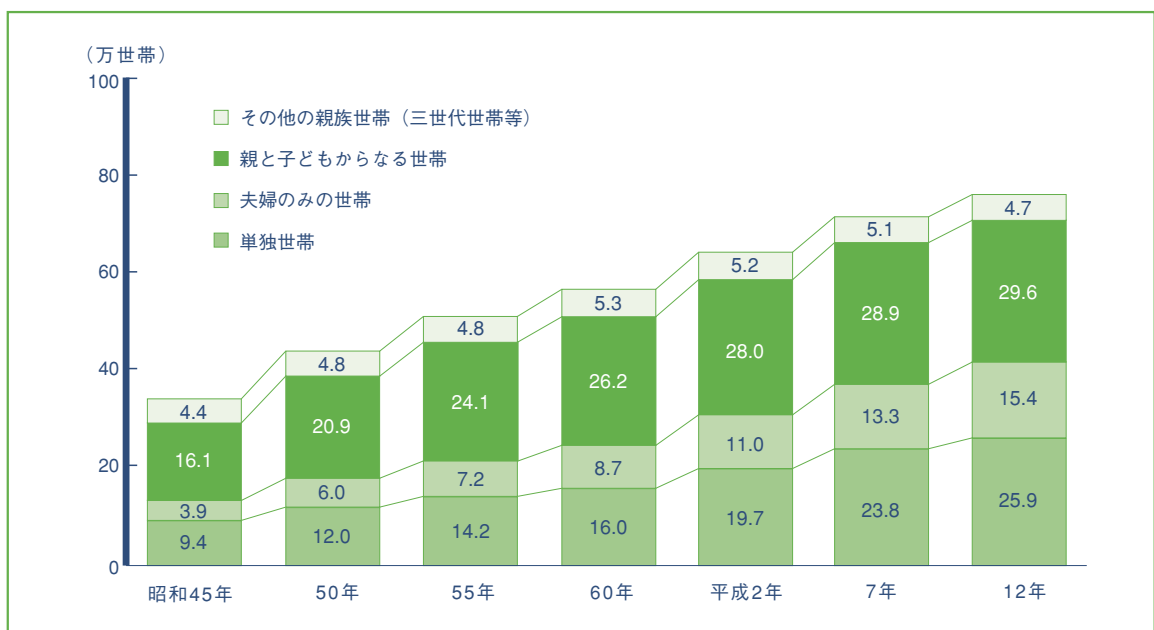
「完全生命表」「簡易生命表」（厚生労働省）

2 世帯構成

世帯数は昭和45年で339,048世帯でしたが、平成12年には759,338世帯になり年々増加を続けています。一方、1世帯あたりの人員は、昭和45年が2.97人で、平成12年には2.33人となっており、減少傾向を示しています。

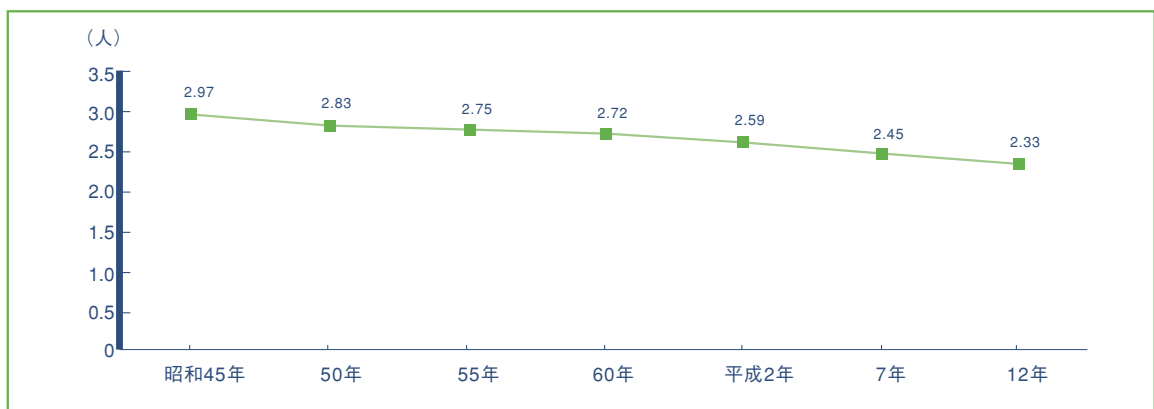
また、平成12年の世帯類型は、「単独世帯」と「夫婦のみの世帯」を合わせて412,351世帯（世帯総数の54.3%）となっています。

類型別世帯数の推移



「札幌市統計書」

平均世帯人員の推移



「札幌市統計書」

3 出生の状況

(1) 出生数・出生率

出生数は、昭和50年前後をピークに減少傾向にあり、平成12年は15,347人となっています。出生率についても、昭和25年をピークに下降傾向で推移しています。

平成12年の出生率は人口千人あたり8.4となっています。

出生数・出生率の推移

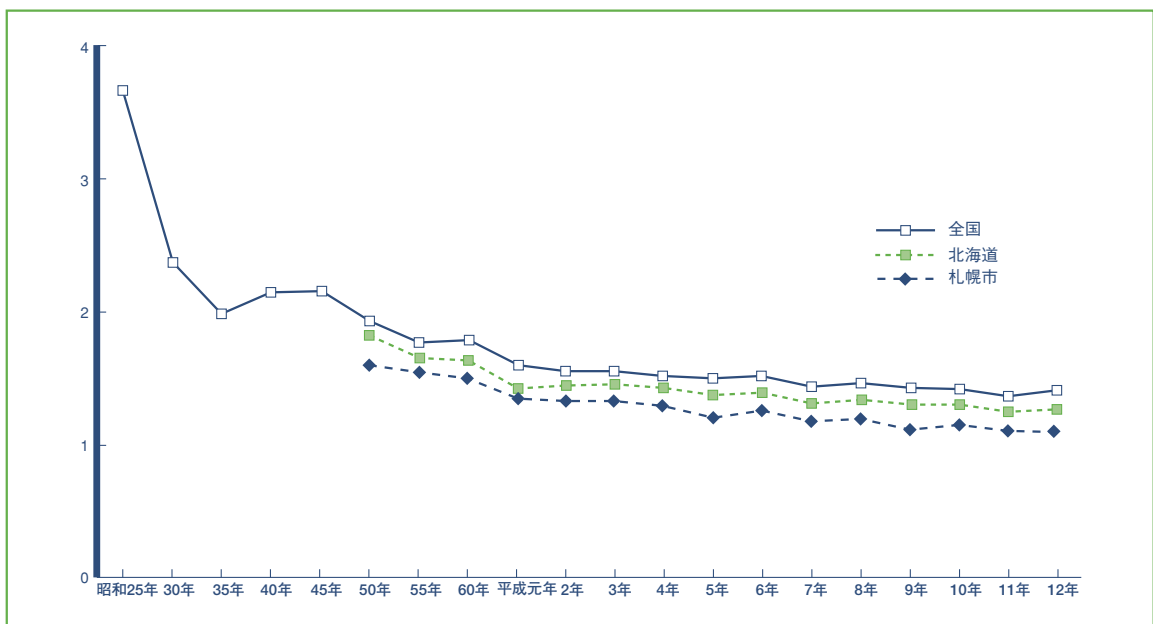


「札幌市衛生年報」

(2) 合計特殊出生率

合計特殊出生率は、全国及び北海道を下回って推移しており、平成12年は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。

合計特殊出生率の推移



「人口動態統計」（厚生労働省）

【用語説明】

合計特殊出生率

15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1人の女子が仮にその年次の年齢別出生率で、一生の間に生むとしたときの子どもの数。

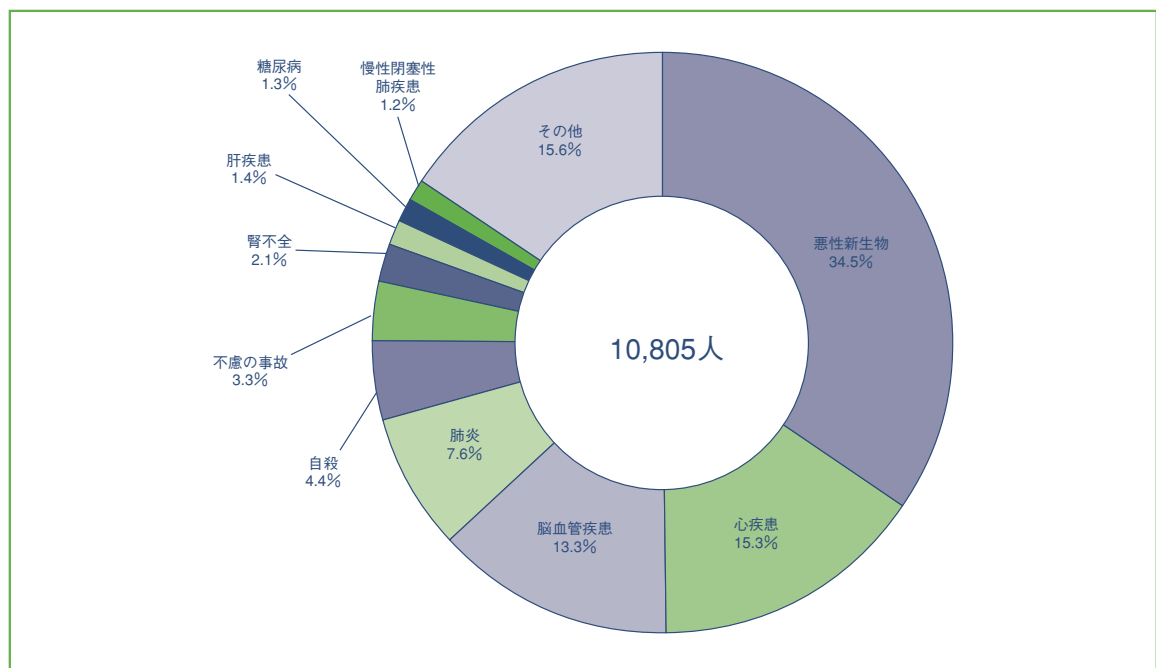
4 死亡の状況

(1) 死因別死亡数・死亡率

平成12年の総死亡者数は10,805人を数え、人口千人あたり5.9で、全国平均(7.7)を下回っています。死因別の第1位は悪性新生物3,726人(34.5%)、第2位は心疾患1,648人(15.3%)、第3位は脳血管疾患1,439人(13.3%)となっており、これらの3疾患で死亡総数の6割をこえています。

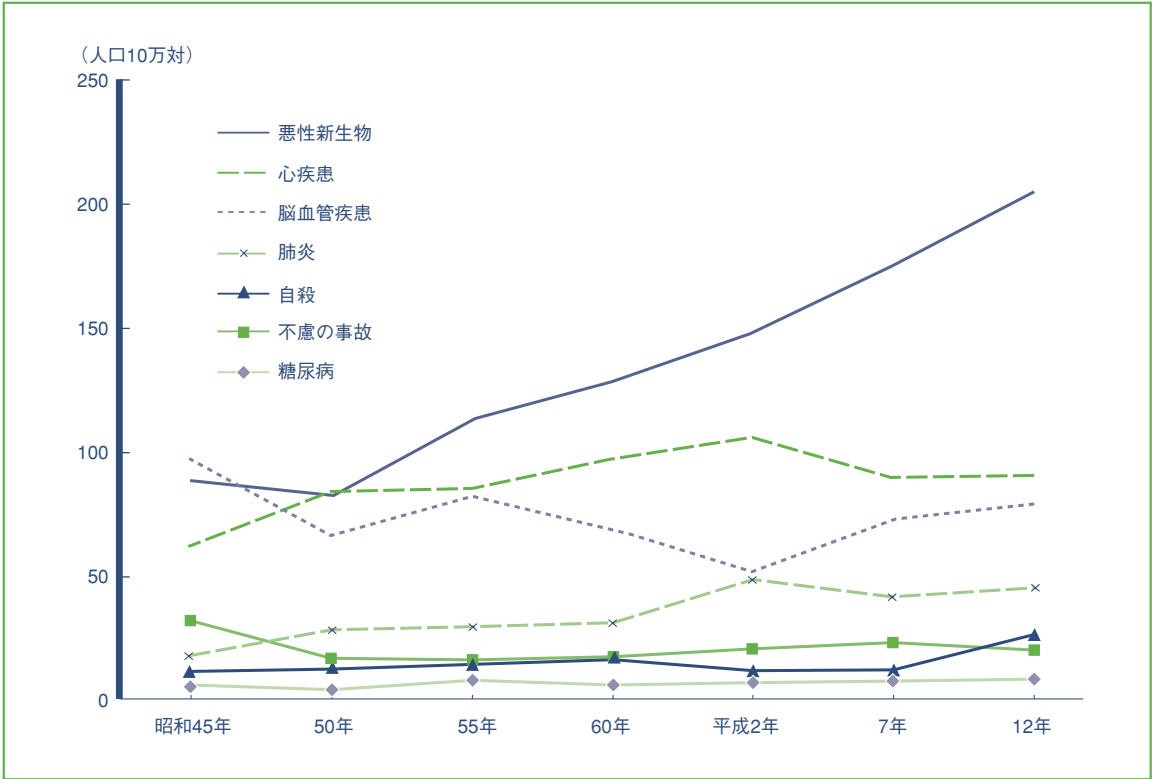
人口10万人あたりの死亡率の推移をみると、脳血管疾患と心疾患が横ばい傾向である一方、悪性新生物は年々増加の一途をたどっています。また、自殺による死亡率も増加傾向を示しています。

死因別割合



「札幌市衛生年報」(平成12年)

主な死因別死亡率の推移



「札幌市衛生年報」

(2) 年代別死因と死亡割合

年代別の死因は、0歳から4歳では「先天奇形、変形及び染色体異常」、5歳から34歳では「不慮の事故」が上位を占めており、15歳以上では「自殺」も多くなっています。35歳以上では、悪性新生物をはじめとして生活習慣病の割合が高くなります。また、45歳からは死亡数が急増しています。

年代別死因と死亡割合

(%)

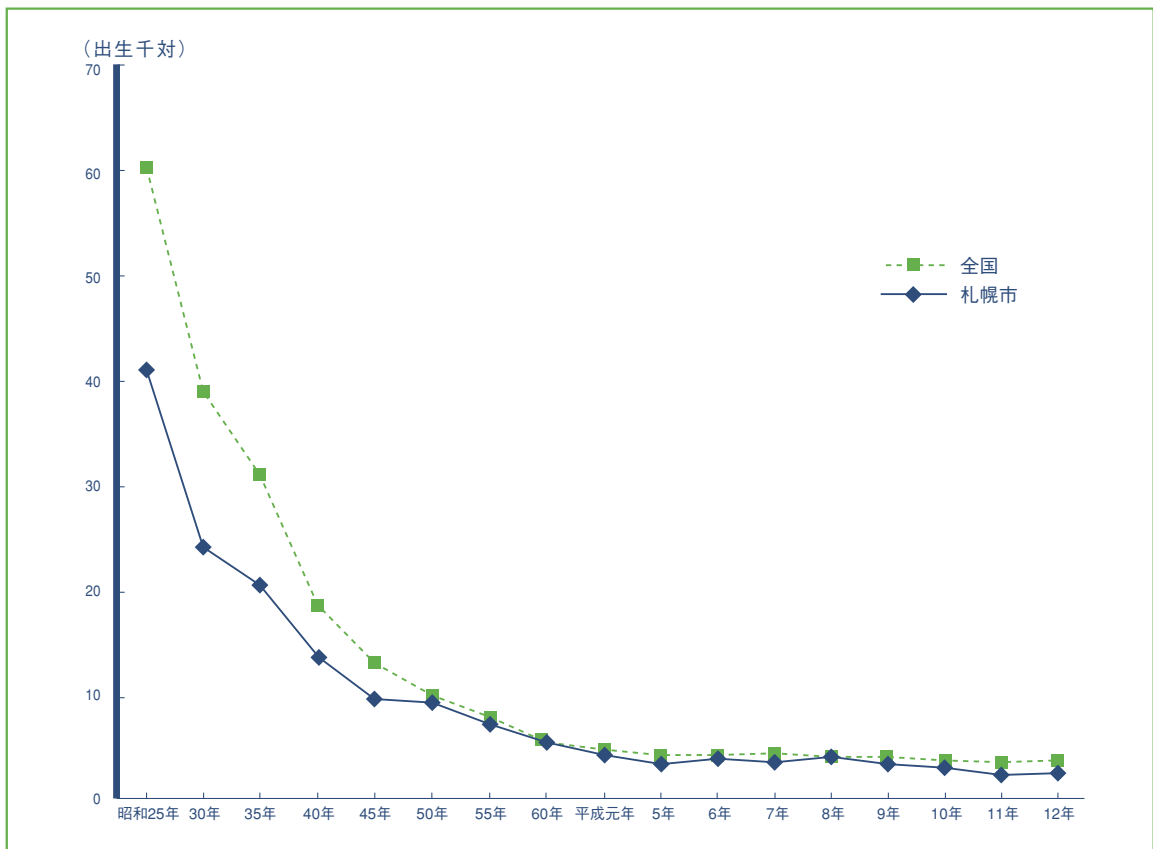
年 齢	死亡 総数 (人)	第1位		第2位		第3位		第4位		第5位	
		死 因	死亡割合	死 因	死亡割合	死 因	死亡割合	死 因	死亡割合	死 因	死亡割合
総 数	10,805	悪性新生物	34.5	心疾患	15.3	脳血管疾患	13.3	肺炎	7.6	自殺	4.4
0 歳	34	先天奇形、 変形及び染 色体異常	32.4	不慮の事故	17.6	周産期に発 生した病態	11.8	心疾患	8.8	乳幼児突然 死症候群	5.9
1～4歳	17	先天奇形、 変形及び染 色体異常	23.5	悪性新生物	11.8	心疾患	11.8	他殺	11.8	不慮の事故	5.9
5～14歳	22	不慮の事故	22.7	悪性新生物	22.7	自殺	13.6	心疾患	9.1	肺炎	4.5
15～24歳	99	不慮の事故	37.4	自殺	31.3	悪性新生物	9.1	ヘルニア及 び腸閉塞	2.0	心疾患	2.0
25～34歳	184	自殺	40.2	不慮の事故	17.9	悪性新生物	16.8	心疾患	9.8	脳血管疾患	3.8
35～44歳	245	悪性新生物	30.2	自殺	22.0	不慮の事故	12.7	心疾患	11.8	脳血管疾患	7.8
45～54歳	889	悪性新生物	44.2	自殺	13.7	心疾患	11.8	脳血管疾患	9.3	不慮の事故	5.6
55～64歳	1,382	悪性新生物	47.4	心疾患	12.1	脳血管疾患	10.1	自殺	8.2	不慮の事故	3.8
65歳以上	7,933	悪性新生物	32.2	心疾患	16.6	脳血管疾患	15.0	肺炎	9.8	腎不全	2.6

「札幌市衛生年報」(平成12年)

(3) 乳児死亡率

乳児死亡率は、全国平均よりも低く推移しており、平成12年は出生千人あたり2.2となっています。

乳児死亡率の推移



「札幌市衛生年報」

領域別の健康づくり

4章

1	母子保健	25
	(1) 思春期の心と身体健康づくり	25
	(2) 生涯を通じた女性の健康づくり	30
	(3) 子どものすこやかな成長への支援	34
2	栄養・食生活	38
3	身体活動・冬季健康づくり	43
	(1) 身体活動・運動	43
	(2) 冬季健康づくり	47
4	休養・こころ健康づくり	49
	(1) 休養	49
	(2) こころ健康づくり	51
5	たばこ	54
6	アルコール	58
7	歯の健康	61
8	糖尿病・循環器病・がん	64
9	健康危機管理	69

4

領域別の健康づくり

ここでは、本市の現状から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、数値で把握できる具体的な指標を設定しました。また、それぞれに10年後の目安となる目標を設定するとともに、目標達成に向けた主要な取り組みの方向性を示しました。

なお、目標値の設定にあたっては、国の現状と本市の現状を比較したうえで、国の目標値を参考にしながら、本市独自に設定しています。

現状の数値については、「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」「母子保健に関する市民意識調査」「思春期に関する市民意識調査」「札幌市民の食生活調査」「国民栄養調査」「札幌市衛生年報」などを用いました。

母子保健

母子保健の水準を維持するとともに、思春期保健、育児不安、子どものこころの発達、児童虐待などへの取り組みを充実させていく必要があります。

栄養・食生活

多くの生活習慣病やQOL（生活の質）と密接な関連があり、健康な生活を送るために欠かすことができないものです。

身体活動・冬季の健康づくり

身体活動には生活習慣病を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素です。本市は積雪寒冷地にあり、運動不足になりがちな冬季の健康づくりが課題といえます。

休養・こころの健康づくり

いきいきと自分らしく生きていくための重要な条件であり、市民一人ひとりのQOLを大きく左右する要素といえます。

たばこ

たばこは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があり、流産・早産や低出生体重児の危険因子でもあります。受動喫煙による健康への影響も明らかです。

アルコール

適度な飲酒は、心身をリラックスさせ、人とのコミュニケーションを円滑にする効果をもつ一方、過度な飲酒は肝機能障害などをもたらす、健康に大きな影響を与えます。

歯の健康

むし歯や歯周病による歯の喪失は、食物を十分にかむことができない、食事や会話を楽しめないなど、QOLに重大な影響を与えます。

糖尿病・循環器病・がん

生活習慣病といわれるこれらの疾患は、生活様式の変化にともない増加しています。がんは本市の最大の死亡原因であり、循環器病も主要な死亡原因の一つになっています。

健康危機管理

食品の安全性確保や感染症対策など、健康危機管理の重要性は増しています。

1 母子保健

母子保健は、母性と乳幼児の健康の保持増進を目指すものです。思春期からの母性・父性の育成や親と子がすこやかに暮らすことができる地域づくりに積極的な取り組みが求められています。

近年、少子化と核家族化の進行、女性の社会進出など、母子を取り巻く環境は大きく変化してきています。

今後は、世界一となったわが国の母子保健水準を維持するとともに、思春期保健、育児不安と子どものこころの問題、児童虐待などへの取り組みを充実していくことが必要です。

本市においても、すこやかに産み育てることができるまちを目指して、「思春期の心と身体健康づくり」「生涯を通した女性の健康づくり」「子どものすこやかな成長への支援」をすすめることが重要になります。

(1) 思春期の心と身体健康づくり

思春期は、身体的には大人になり、精神的には子どもから大人への過渡期です。

身体と精神の成長のアンバランスから、さまざまな問題が生じやすい時期といえます。喫煙や飲酒に興味を持ちはじめ、食生活が不規則になることが多く、美容やファッションへのこだわりから栄養が偏りがちになり、拒食症などの摂食障害につながる場合があります。若者特有の夜ふかしから、睡眠障害になる場合も少なくありません。

また、性感染症や人工妊娠中絶が増える年代でもあります。

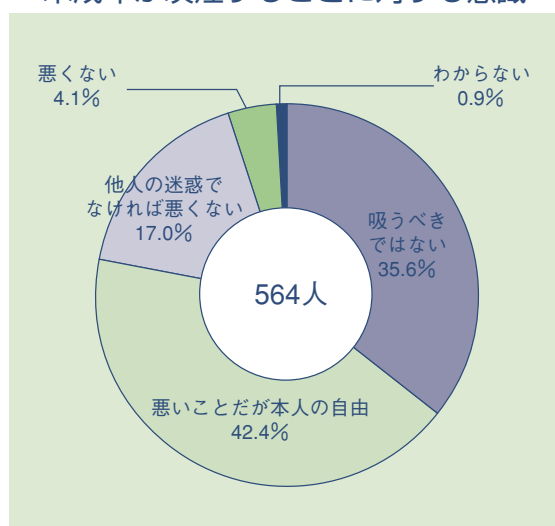
これらの問題は、本人の生涯にわたる健康に影響を及ぼすだけでなく、次世代を担う子どもへの悪影響も心配されます。

思春期は命の大切さを学び、自らの行動に責任を持ち行動する能力（自己決定力）を身につける大切な時期です。生活習慣の基盤づくりや健全な母性・父性の育成が大切になります。

現状と課題

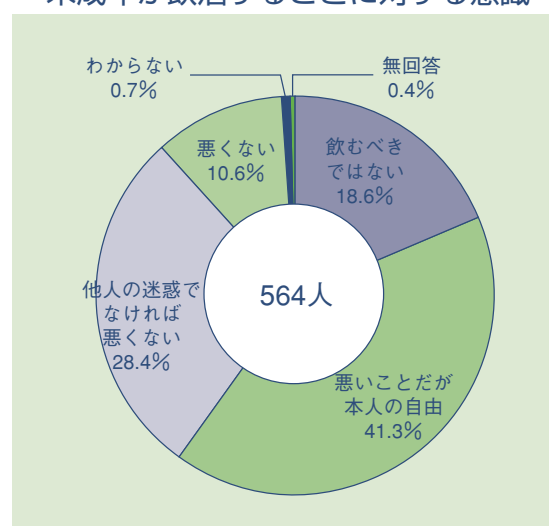
- 中・高校生の朝食摂取率は79.5%にとどまっています。
- 未成年の喫煙と飲酒を容認する未成年は、それぞれ63.5%、80.3%にのぼっています。薬物乱用について肯定的な人も15.1%います。
- 10代の人工妊娠中絶率は増加傾向にあり、全国平均の約2倍となっています。性感染症や薬物への正しい知識を持つ人は少ない状況にあります。
- 10代の自殺率は人口10万人あたり9.2（15～19歳）であり、全国平均（6.4）より高い状況にあります。

未成年が喫煙することに対する意識



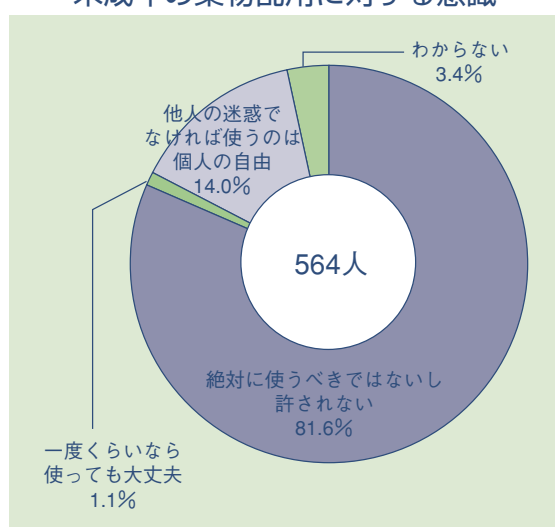
「思春期に関する市民意識調査」

未成年が飲酒することに対する意識



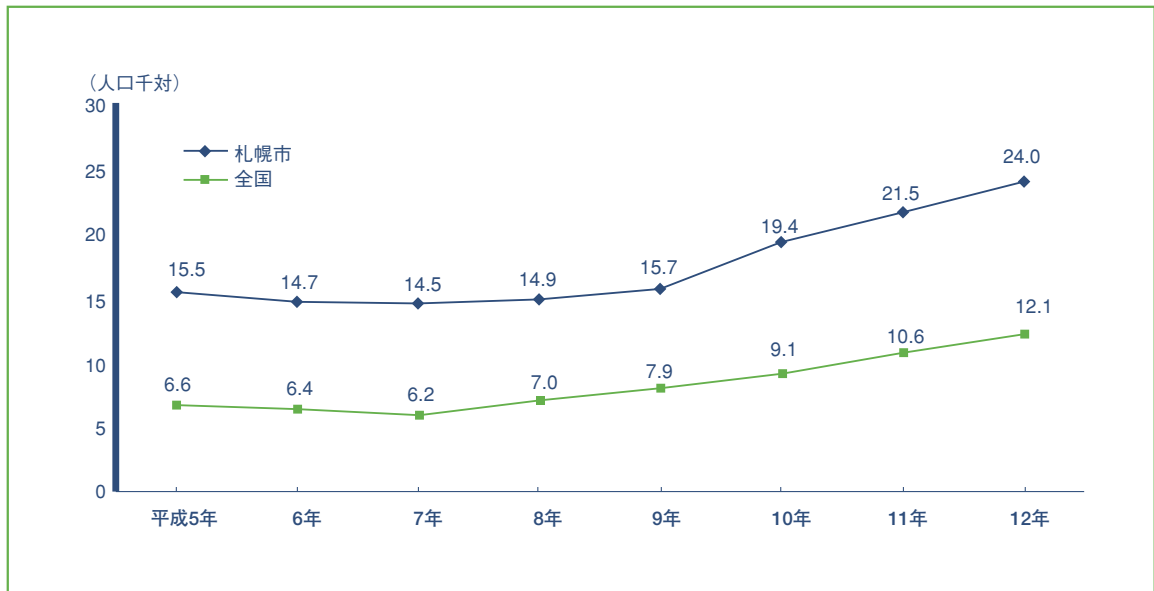
「思春期に関する市民意識調査」

未成年の薬物乱用に対する意識



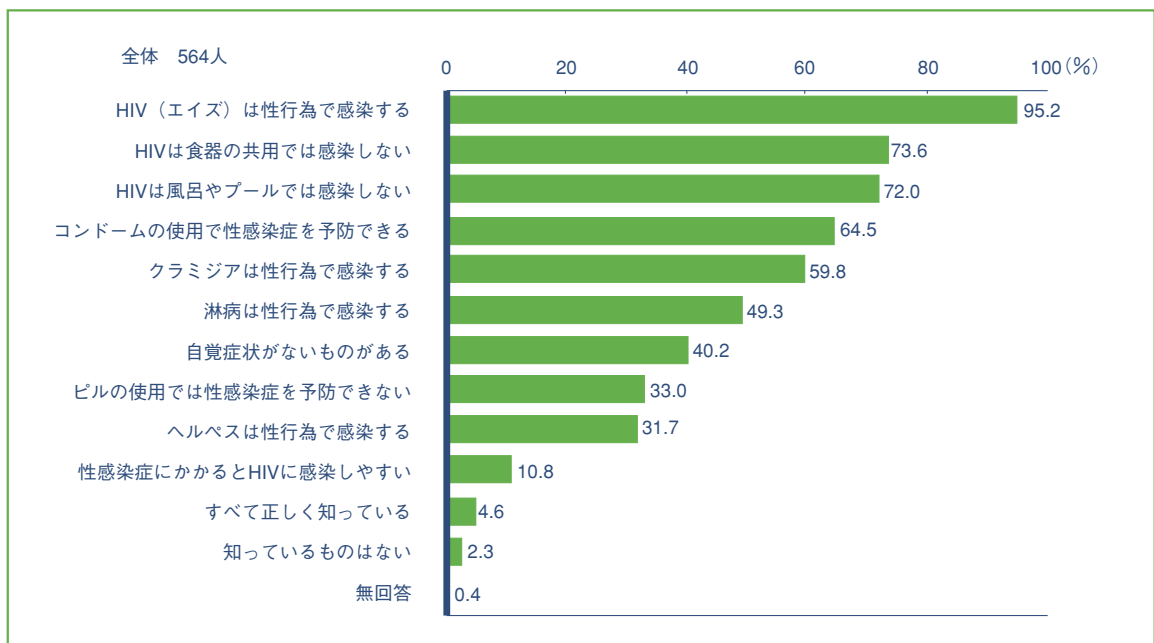
「思春期に関する市民意識調査」

10代の人工妊娠中絶率の推移



「札幌市衛生年報」「母体保護統計」(厚生労働省)

性感染症への認識



「思春期に関する市民意識調査」

目 標

- 命を大切に自分らしく生きる
- 健康的な生活習慣をつくる
- 望まない妊娠と性感染症を防ぐ
- 薬物乱用から身を守る

指 標	現 状	目 標	国の目標
10代の自殺率 (人口10万対)	10～14歳 3.3 15～19歳 9.2	なくす	減少傾向へ
悩みを相談する人がいる (16～19歳)	80.8%	増やす	—
ふれあい体験学習実施校	1校	増やす	—
毎日朝食をとる中・高校生	79.5%	100%	欠食率 0%
未成年の喫煙を認めない (16～19歳)	35.6%	100%	—
未成年の喫煙率 (15～19歳)	15.8%	なくす	0%
未成年の飲酒を認めない (16～19歳)	18.6%	100%	—
未成年の飲酒率 (15～19歳)	38.9%	なくす	0%
10代の人工妊娠中絶率 (人口千対)	24.0	なくす	減少傾向へ
避妊法を正確に知っている人 (16～19歳)	28.0%	100%	100%
保健センター主催の性教育	42回	増やす	—
正しい性感染症の知識を持つ人 (16～19歳)	4.6%	100%	100%
薬物乱用について学んだことがある人 (16～19歳)	91.7%	100%	100%
薬物への正しい知識を持つ人 (16～19歳)	22.3%	100%	100%
薬物の乱用について肯定的な人 (16～19歳)	15.1%	なくす	—

取り組みの方向性

- 1 思春期に特有の心身の変化、性や生殖のしくみ、健康に影響を及ぼす危険因子について、健康教育などを通して科学的な知識と情報を提供します。
 - 健康教育の充実
- 2 「いのち」の大切さを学び、人権尊重と男女平等の精神をはぐくみ、自己決定力を養います。
 - 思春期ヘルスケア事業の推進
- 3 思春期の子どもや保護者が気軽に相談できるように体制を充実します。
 - 思春期相談、エイズ相談、心の健康相談の充実
- 4 保健・医療・教育などの関係機関が連携して、思春期の問題に対応できるように支援します。
 - 思春期ヘルスケア事業の推進

【用語説明】

ふれあい体験学習

中学生が保健センターなどで、乳幼児とのふれあいを体験したり、性や喫煙・飲酒・薬物などに関する健康教育を受ける体験学習。

(2) 生涯を通じた女性の健康づくり

女性の社会進出、高齢出産の増加、更年期以降の人生の延長など、女性の健康を取り巻く環境が急速に変化しています。

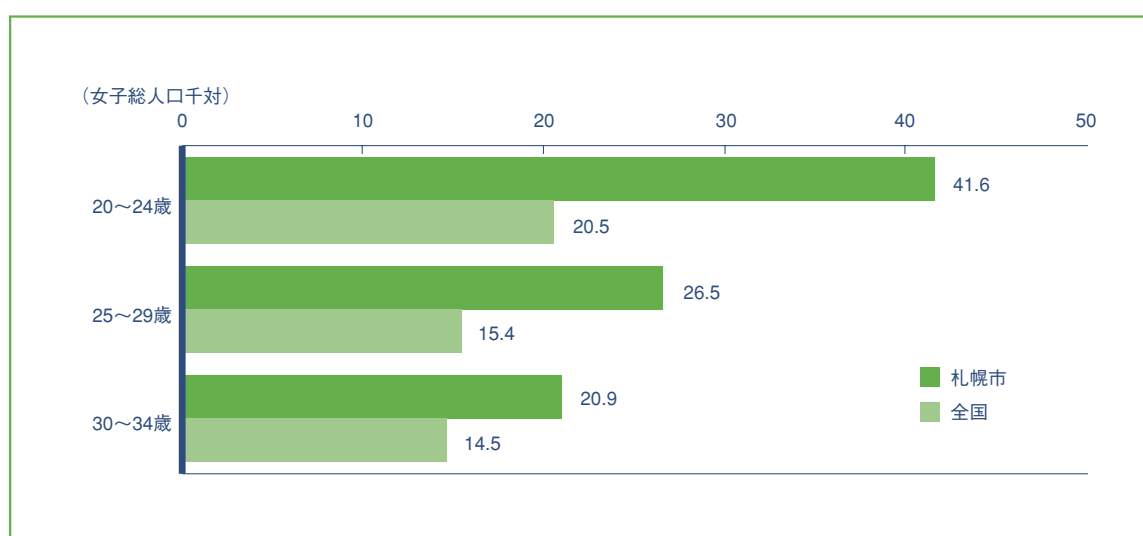
平成8年12月に国が策定した「男女共同参画2000年プラン」の重点目標の中には、リプロダクティブ・ヘルス／ライツ（性と生殖に関する健康／権利）の観点から「生涯を通じた女性の健康支援」が盛り込まれています。

女性がライフステージごとに直面するさまざまな健康課題に対応できるよう支援を行うことは、今後ますます重要になっていきます。

現状と課題

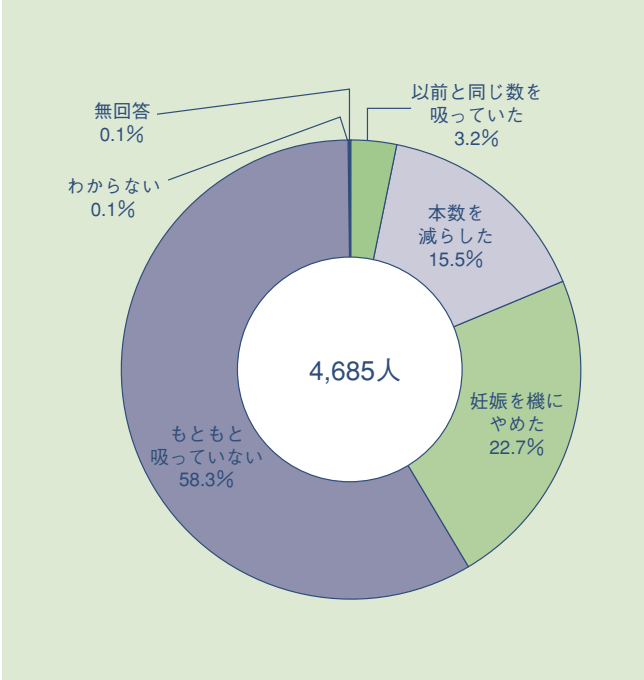
- 本市の人工妊娠中絶率は全般的に高い傾向にあり、特に、20～24歳では全国平均の2倍をこえています。
- 妊娠中の喫煙は、流・早産や低出生体重児の危険因子の一つといわれていますが、妊婦の喫煙率は18.7%にのぼり、全国平均の10.0%を上回っています。
- 胎児の発育・発達に影響を与える妊娠中の飲酒は40.5%となっており、全国平均の18.1%と比較して高くなっています。

人工妊娠中絶率



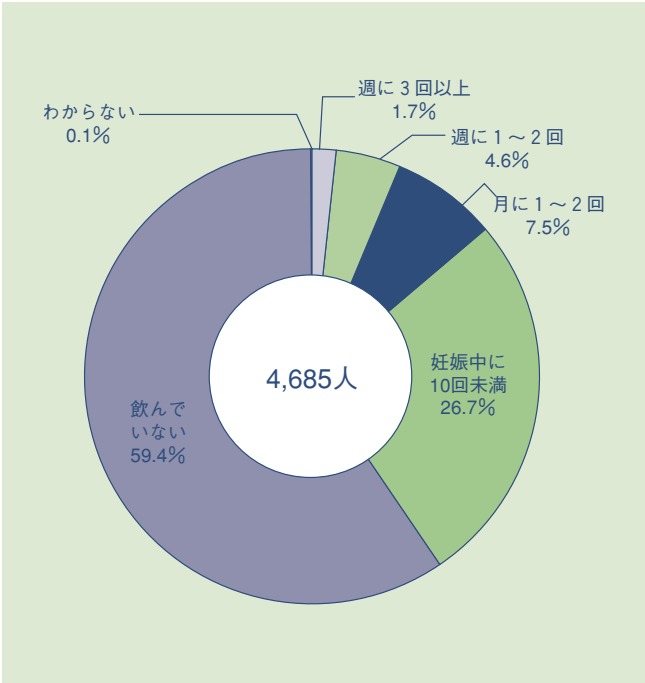
「札幌市衛生年報」（平成12年）
「母体保護統計」（厚生労働省 平成12年）

妊婦の喫煙率



「母子保健に関する市民意識調査」

妊婦の飲酒率



「母子保健に関する市民意識調査」

目 標

- 安全な妊娠・出産を支援する
- 健康に関する悩みを軽減する

指 標	現 状	目 標	国の目標
妊娠11週以下の届出率	83.9%	100%	100%
人工妊娠中絶率（人口千対）	20～24歳 41.6 25～29歳 26.5 30～34歳 20.9	半 減	半 減
妊婦の喫煙率	18.7%	なくす	なくす
妊婦の受動喫煙に配慮する人	32.3%	100%	—
妊婦の飲酒率	40.5%	なくす	なくす
電話による健康相談（※）	18,990件	増やす	—
母親教室に参加の初妊婦（※）	46.2%	増やす	—
妊産婦健康相談の利用者（※）	1,272人	増やす	—
母性健康相談の利用者（※）	2,200人	増やす	—

※ 保健センター実施分

取り組みの方向性

- 1 「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ」の普及啓発をはかります。特に、望まない妊娠を防ぐために、性、妊娠、出産についての教育を充実します。
 - 健康教育の充実
- 2 妊娠・出産のための安全で快適な環境づくりをすすめます。
 - 保健と医療が連携した育児支援ネットワーク事業の実施
 - 母親教室、両親教室、ワーキングマタニティスクール、妊産婦健康相談の充実
- 3 年齢とともに変化していく健康状態を理解できるように、正しい知識の提供に努めます。
 - 女性のフレッシュ健診、すこやか健診の充実
- 4 避妊、妊娠、不妊、性感染症、更年期障害など、健康をめぐるさまざまな問題について気軽に相談できるような体制を充実します。
 - 女性の健康相談の充実

【用語説明】

リプロダクティブ・ヘルス／ライツ

女性が生涯にわたって、主体的に自らの健康の保持増進と自己決定を図ることと、そのための身体的・精神的・社会的な諸権利が基本的人権として保障されること。

受動喫煙

喫煙者が吐くたばこの煙を、喫煙者の周囲にいる非喫煙者が吸ってしまうこと。

(3) 子どものすこやかな成長への支援

育児不安や虐待など、心の問題が原因と思われる事例が増加しています。

子どものすこやかな成長のためには、ゆとりを持って育児ができる環境づくりをすすめることが不可欠です。

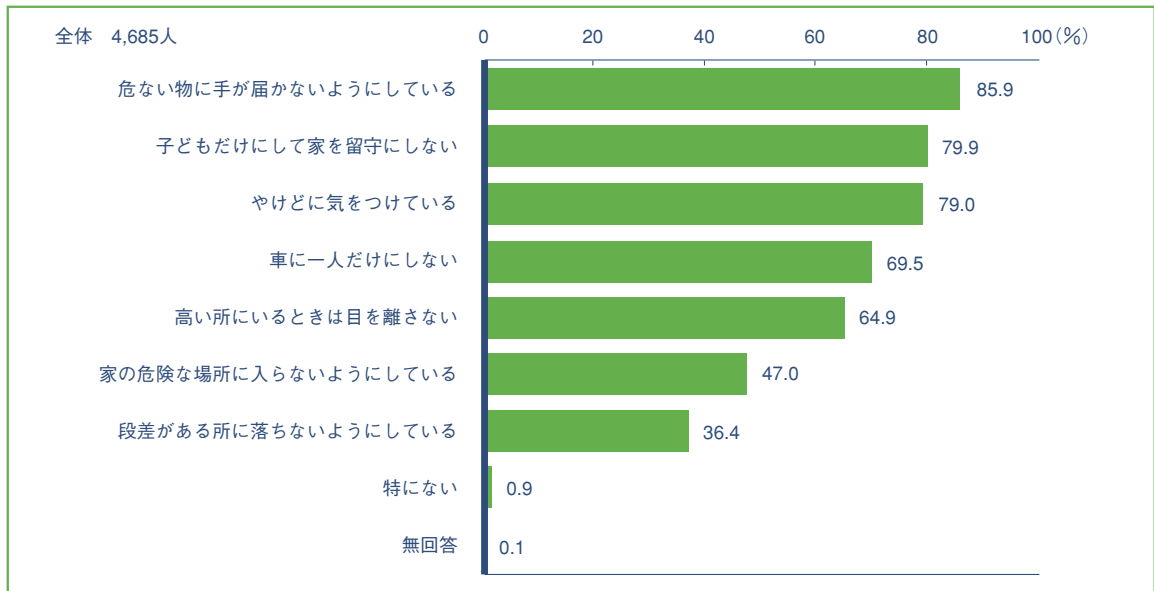
子どもがいつでも安心して適切な医療サービスを受けられるように、かかりつけ医・かかりつけ歯科医の推進をはかる必要があります。また、子どもを予期せぬ事故や感染症から守るために、事故を未然に防ぐ対策と予防接種が重要となります。

乳幼児期は一生の健康の基礎が築かれる時期です。早期から生活習慣病予防への取り組みが求められます。

現状と課題

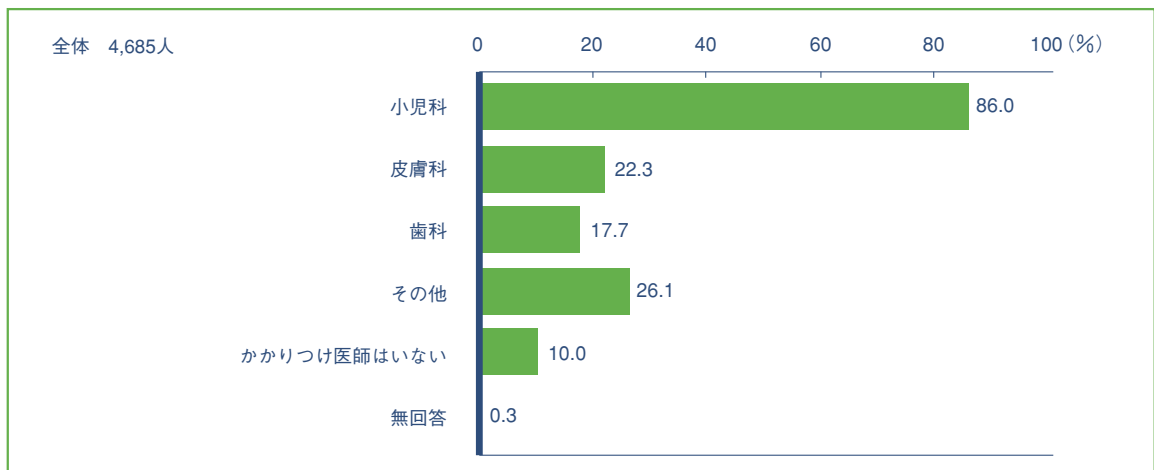
- 88.9%の親がゆったりとした気分で育児をしています。子育てに心配ごとがある3歳児の母親は、70.1%となっています。
- 育児に参加している父親は94.8%と高いといえますが、父親の育児参加に満足している母親は17.5%にとどまっています。
- 子どもの事故防止について、未然に防ぐ工夫が十分に行われているとはいえません。
- 小児科のかかりつけ医がいる家庭は86.0%にとどまっています。
- 虐待についての通報は年々増加してきており、平成13年度に児童相談所で虐待として扱った件数は301件を数えています。虐待の内容として、ネグレクトは53.5%、身体的虐待が36.9%を占めています。

子どもを事故から防ぐ工夫



「母子保健に関する市民意識調査」

かかりつけ医の有無



「母子保健に関する市民意識調査」

虐待の受理件数

	総 数 (件)	虐 待 の 内 容 (%)			
		身体的虐待	心理的虐待	性的虐待	ネグレクト
平成10年度	125	34.4	2.4	4.0	59.2
平成11年度	137	34.3	5.8	5.1	54.8
平成12年度	252	38.1	8.7	2.0	51.2
平成13年度	301	36.9	7.6	2.0	53.5

「札幌市児童相談所」

目 標

- 育児不安の軽減をはかる
- 安心できる育児環境をつくる
- 子どもを事故から守る
- 虐待をなくす

指 標	現 状	目 標	国の目標
ゆったりとした気分で育児をしている母親	88.9%	増やす	増加傾向へ
子育てに心配ごとがある母親	4カ月児の母親 45.5% 10カ月児の母親 53.9% 1歳6カ月児の母親 64.4% 3歳児の母親 70.1%	減らす	減少傾向へ
育児に参加する父親	94.8%	現状値を維持	増加傾向へ
父親の育児参加に満足する母親	17.5%	増やす	—
子どもと遊ぶ父親	86.4%	増やす	増加傾向へ
育児期間に受動喫煙に配慮する人	39.1%	増やす	—
かかりつけ小児科医がいる	86.0%	100%	100%
かかりつけ歯科医がいる	1歳6カ月児 23.3% 3歳児 38.4%	100%	—
小児科の救急医療機関を知っている人	84.8%	100%	100%
B C G接種を受けた1歳児	97.5%	現状値を維持	95%
予防接種を受けた1歳6カ月児	三種混合 91.2% 麻 疹 84.3%	95%以上	95%
不慮の事故の死亡率（人口10万対）	0歳 39.1 1～4歳 1.6	なくす	半 減
うつ伏せ寝している乳児	8.1%	なくす	なくす
母乳のみを飲んだ1カ月児	56.3%	増やす	増加傾向へ
心肺蘇生法を知っている親	24.3%	100%	100%
事故防止の工夫をしている家庭	19.4%	100%	100%
新生児訪問指導実施率（第1子）（※）	74.3%	増やす	—
虐待していると思うことがある親	10.2%	減らす	減少傾向へ
児童相談所の虐待受理件数	301件	減らす	増加を経て減少へ

※ 保健センター実施分

取り組みの方向性

- 1 育児で孤立することを防ぐために、気軽に相談できる体制を充実させ、家庭や地域での育児力の向上を目指します。
 - 健康教育の充実
 - 地域での育児相談の充実
 - 訪問指導の充実
 - 地域の子育て支援のネットワークづくりの推進
 - 世代間交流の推進
 - パンフレットやインターネットなどを通じた情報提供
- 2 かかりつけ医・かかりつけ歯科医の推進と保健・医療・福祉の連携を深めることにより、子どもの発育・発達の支援、疾病の予防・早期発見・早期療育をすすめます。
 - 保健と医療が連携した育児支援ネットワーク事業の実施
- 3 小児の発達段階に応じた具体的な事故防止対策を推進します。
 - 事故予防コーナーの設置の推進
 - 救急蘇生法の普及
 - 母親教室などの充実
- 4 地域や関係機関との連携により、児童虐待の予防・早期発見・再発防止をはかります。
 - 児童虐待予防・防止ネットワーク会議の充実
 - 訪問指導の充実

【用語説明】

ネグレクト

虐待行為の一つで、子どもに適切な養育を行わず放置や遺棄すること。

2 栄養・食生活

栄養・食生活は、子どもたちがすこやかに成長し、市民一人ひとりが健康で幸福な人生をおくるために欠かすことができません。健康を実現するためには、適正で必要な栄養の摂取やよい食習慣づくりが求められています。

食生活を取り巻く家庭や社会の環境変化に伴い、朝食欠食率の増加、調理済食品、インスタント食品や加工食品への過度な依存、食卓を中心とした家族団らんの喪失による孤食傾向などがみられ、身体的、精神的な健康への影響が心配されます。また、栄養・食生活と関連が深いがん、循環器病などの生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

札幌市では、外食料理及び加工食品の栄養成分表示の定着推進とその啓発活動、各区の食生活改善協議会を通して地域に密着した食生活改善事業を展開し、市民の正しい食生活を支援してきました。今後は、さらに良好な食生活を実現するために市民の意識を高め、環境づくりを含む総合的な取り組みが必要です。

現状と課題

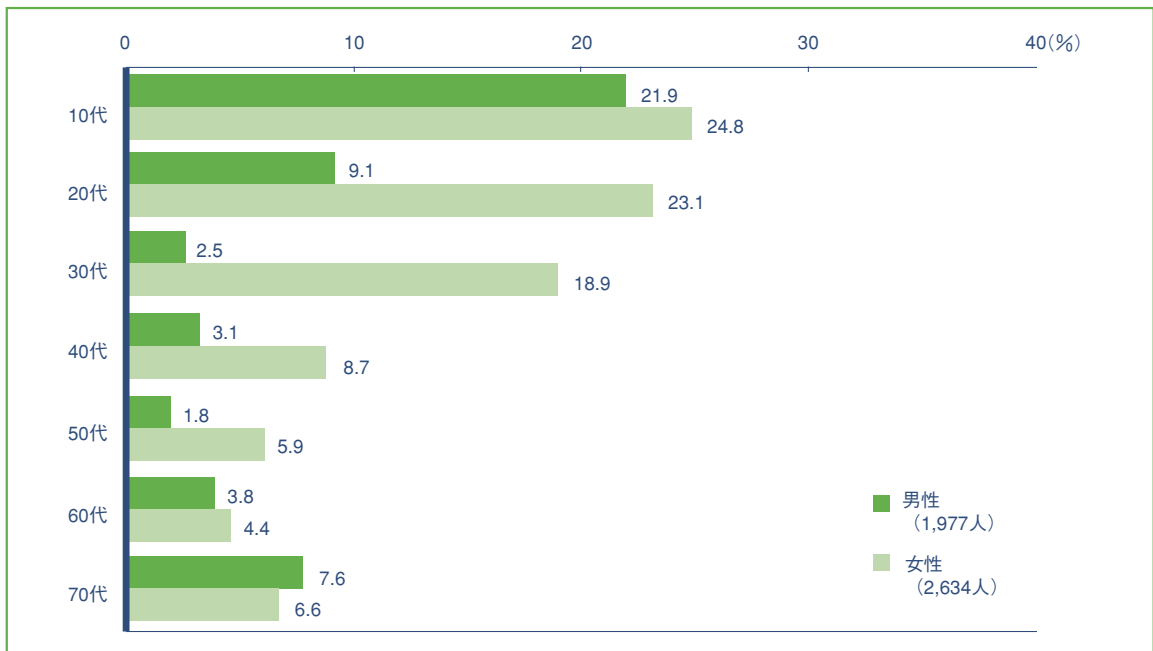
- 市民の肥満状況をみると、30歳代の男性に「肥満」が多く、生活習慣病発症の要因となっていると考えられます。また、10代から30代にかけては、女性の「やせ」が目立っています。
- 栄養摂取状況では、カルシウムの不足と女性の鉄不足が明らかであり、カルシウムは必要量の85.6%、女性の鉄は89.3%しかとれていません。野菜の摂取量も263gと、全国（292g）に比べて低い状況にあります。
- 脂肪エネルギー比率が適正な人（20～49歳）は19.9%にとどまり、過剰な人が67.7%もいることから、今後の生活習慣病の発症増加が心配されます。
- 朝食を毎日とる成人は、男女とも全世代で全国水準を下回っており、特に20歳代と30歳代男性で朝食摂取率が低い状況にあります。中・高校生では、「毎朝食べている」が79.5%にとどまっています。

肥満の割合



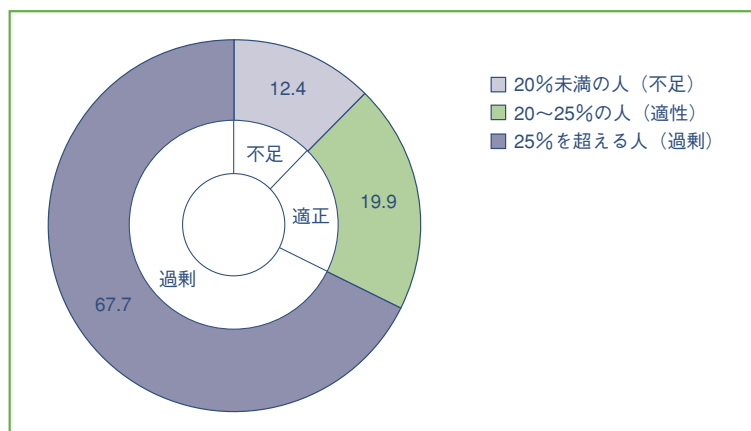
「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」

やせの割合



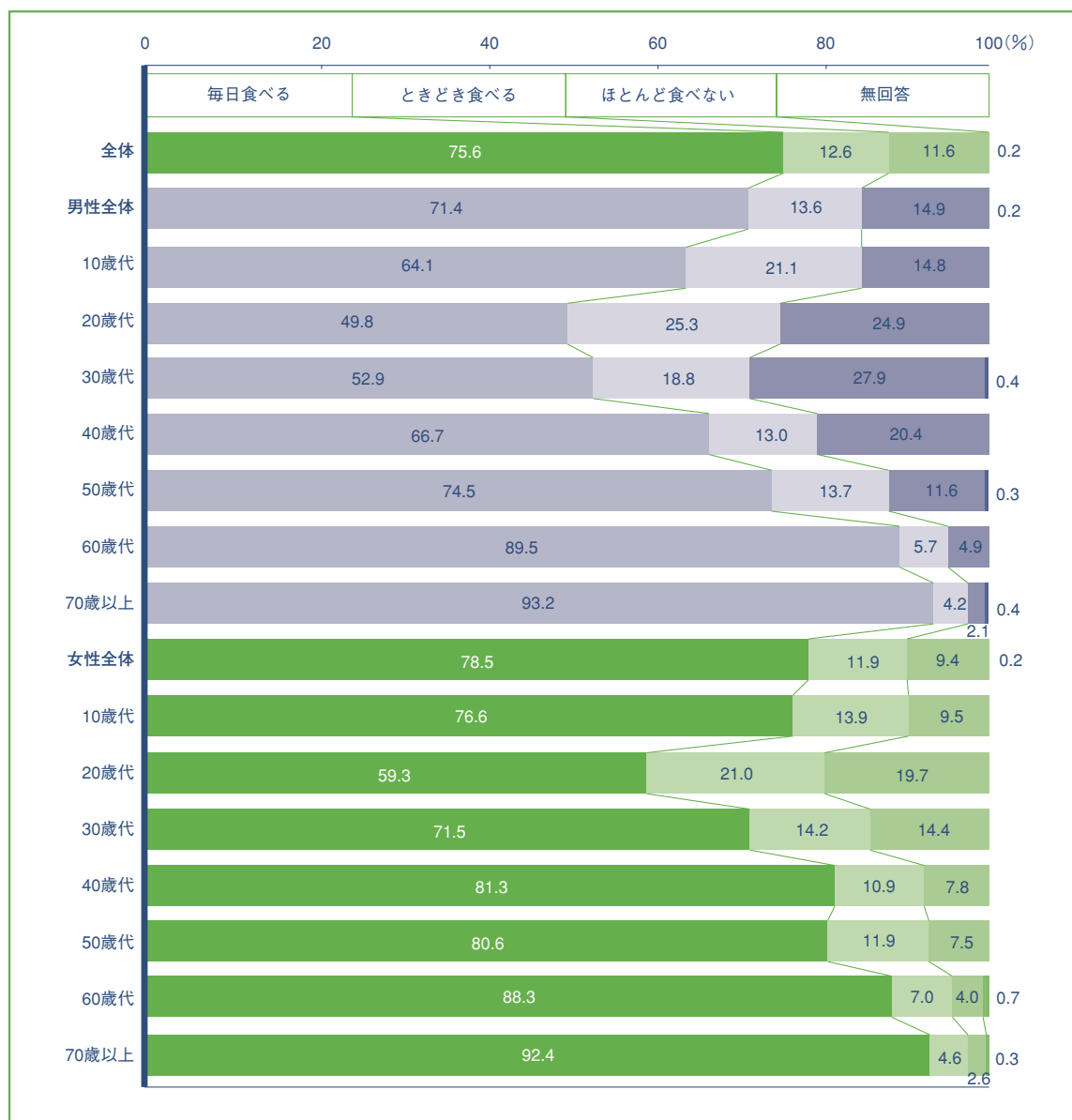
「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」

脂肪エネルギー比率（20～49歳）



「平成10年札幌市民の食生活調査」

朝食の摂取状況



「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」

目 標

- 適正な栄養摂取をすすめる
- よい食習慣を身につける

指 標	現 状	目 標	国の目標
20歳代女性のやせ	23.1%	15%以下	15%以下
30歳代男性の肥満	31.2%	20%以下	15%以下 (20～60歳代男性)
脂肪エネルギー比率が適正な人 (20～49歳)	19.9%	40%以上	—
食塩摂取量が10g未満の成人	40.4%	50%以上	—
成人の牛乳・乳製品摂取量	124 g	150 g 以上	130 g 以上
成人の野菜摂取量 (緑黄色野菜の摂取量)	263 g (77 g)	350 g 以上 (120 g 以上)	350 g 以上 (120 g 以上)
成人の果物摂取量	83.1 g	150 g 以上	150 g 以上 (北海道)
毎日朝食をとる人 中・高校生 20歳代男性 20歳代女性 30歳代男性	79.5% 49.8% 59.3% 52.9%	100% 70%以上	欠食率 中・高校生 0% 20～39歳男性 15%以下
食生活に改善意欲がある人	71.1%	80%以上	80%以上
病気と食事の関係をよく知っている人	32.2%	80%以上	—
外食料理栄養成分表示をしている店舗数	307カ所	3,000カ所	—
外食料理栄養成分表示などを参考に する人	46.8%	80%以上	—

取り組みの方向性

- 1 適正な食事内容や食習慣、病気と食事の関連について情報提供し普及啓発をはかります。
 - 札幌市食生活指針の普及
 - 健康教育の充実
 - 食品の栄養情報の提供
 - 食生活改善推進員活動への支援
- 2 地域と学校との連携を深め、学校給食や食事づくりなどの体験を通して、子どもの心身の健康づくりをすすめます。
- 3 加工食品や外食料理栄養成分表示の普及をはかります。
 - 栄養成分表示の普及啓発
- 4 食生活を通して、資源の大切さと環境に配慮することの重要性について普及啓発します。

【用語説明】

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

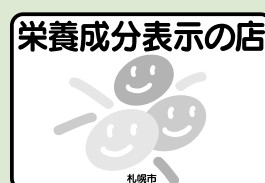
脂肪エネルギー比率

総摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合。

18歳以上は、20～25%が適正とされている。

外食料理栄養成分表示

外食料理店でメニューの栄養成分やエネルギーの表示をすること。札幌市では、3メニュー以上の栄養成分表示を実施している店に「栄養成分表示の店」として、ステッカーを交付している。



3 身体活動・冬季の健康づくり

本市では、日常的な移動手段として車を利用することが多くみられ、冬期間は積雪寒冷により身体を動かす機会がさらに減少する心配があります。身体活動や運動は、健康の維持・増進、生活習慣病をはじめとした疾病の予防、ストレスの軽減、子どもの発育・発達などのために欠かせません。また、楽しみながら身体を動かすことは、心の健康のためにも有効です。日頃から意識的・継続的に運動することが大切になります。

特に高齢者の場合は、閉じこもりがちになるため、ボランティアやサークルなどの地域活動に積極的に参加し、外出する機会を増やす工夫が大切です。1年を通して活動的に生活することは、介護を要する原因となる「転倒・骨折」の予防にもつながります。

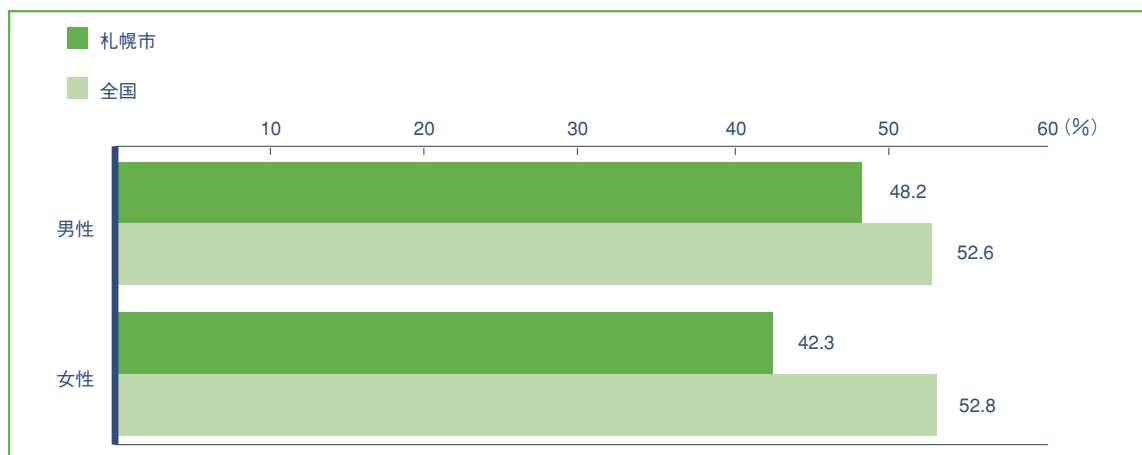
本市の地域特性を生かし、冬季のスポーツに親しむことや屋内の運動施設を活用するなど、市民一人ひとりの体力や健康状態に応じて楽しく無理のない健康づくりをすすめることが重要です。

(1) 身体活動・運動

現状と課題

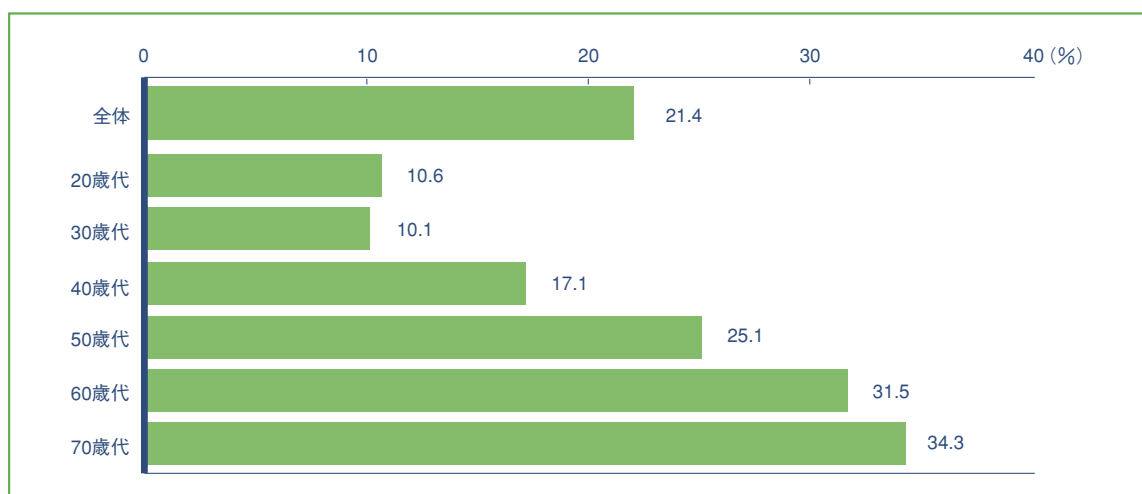
- 日頃から健康の維持増進のために意識的に運動している市民（15歳以上）の割合は、男性48.2%、女性42.3%であり、男女ともに全国（男性52.6%、女性52.8%）と比較して低く、特に女性が低調です。身体活動・運動に対する意識の向上をはかり、日常生活に身体活動・運動を取り入れる人の増加が課題となっています。
- 運動習慣のある成人は、男性21.5%、女性21.4%であり、全国（男性30.2%、女性27.5%）を下回っています。年代別にみると、特に20歳代と30歳代が低調です。
- 地域活動に参加している60歳以上の人は、男性37.4%、女性42.2%となっており、男性では全国値より11ポイントほど下回っています。外出の機会を増やすうえでも、積極的に地域活動に参加していくことが求められています。

意識的に運動している15歳以上の人



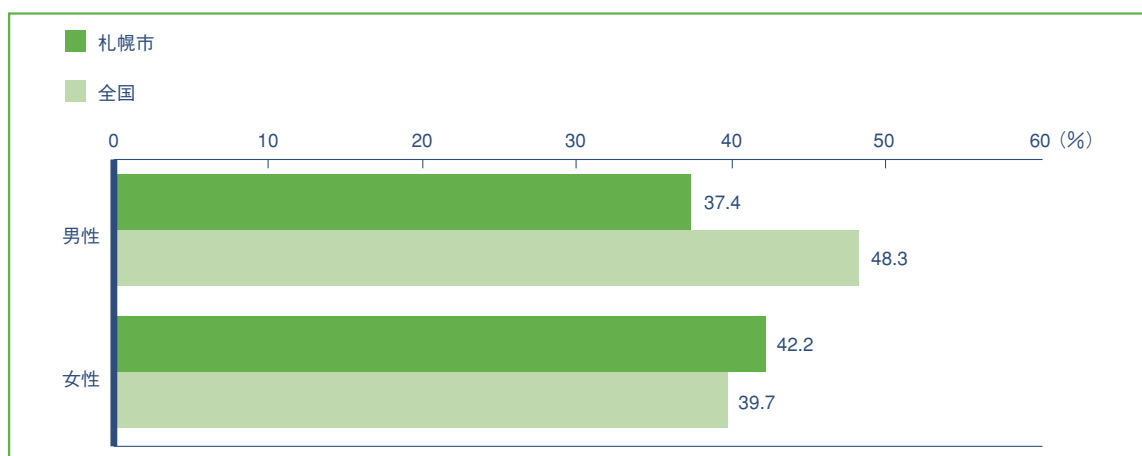
「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」

運動習慣のある成人



「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」

地域活動に参加している60歳以上の人



「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」

目 標

- 運動習慣のある人を増やす
- 地域活動への積極的な参加をすすめる

指 標	現 状	目 標	国の目標
意識的に運動している人(15歳以上)			
男性	48.2%	58%以上	63%以上
女性	42.3%	52%以上	
運動習慣のある成人			
男性	21.5%	32%以上	39%以上
女性	21.4%		35%以上
1日あたりの歩数(15歳以上)			
男性	7,654歩	8,700歩以上	9,200歩以上
女性	7,238歩	8,200歩以上	8,300歩以上 (成人)
70歳以上の1日あたりの歩数			
男性	6,091歩	7,100歩以上	6,700歩以上
女性	5,092歩	6,100歩以上	5,900歩以上
外出に積極的な60歳以上の人			
男性	57.0%	67%以上	70%以上
女性	65.4%	75%以上	
地域活動に参加している60歳以上の人			
男性	37.4%	47%以上	58%以上
女性	42.2%	52%以上	50%以上

取り組みの方向性

- 1 運動施設や地域活動に関する情報提供とネットワーク整備を行います。
 - 健康づくりセンターの活用の促進
 - 学校開放事業や公共スポーツ施設の情報の提供
 - 地域で健康づくり活動を実践しているグループの紹介
- 2 身体活動・運動の有効性、適切な運動の進め方などの普及啓発活動を行い、ウォーキングなどの実践を推進します。
 - 健康づくりセンターの活用の促進
 - ウォーキングマップの活用の促進
- 3 閉じこもりがちな高齢者に対して、外出の機会を提供し転倒や骨折予防のためにスポーツの普及や筋力を高める運動をすすめます。
 - すこやか倶楽部への参加促進
 - 高齢者向けの筋力トレーニング事業の推進
 - 地域で行うスポーツへの参加促進
 - 転倒予防教室の推進

【用語説明】

運動習慣のある人

1回30分以上の運動を週に2回以上行い、1年以上持続している人。

すこやか倶楽部

閉じこもりがちな高齢者を対象に、転倒予防、体力増進のための体操や交流会などを行う事業。

(2) 冬季の健康づくり

現状と課題

- 運動習慣のある成人は、男性21.5%、女性21.4%であり、全国（男性30.2%、女性27.5%）を下回っています。降雪や寒冷に加えて日照時間が短くなる冬季は、自宅に閉じこもりやすくなります。冬季に特有の疾病予防のためにも日頃から健康づくりが重要です。
- 体育館や温水プールの利用者は、12月～2月の冬期は夏期に比べてそれぞれ10%、45%減少しています。この傾向は、健康づくりセンターや区民センター、地区センターにもみられます。
- 成人1日あたりの野菜摂取量は263gであり、全国（292g）よりも少なくなっています。野菜は疾病予防に大きな役割を果たすことから、適正な摂取が課題となっています。

施設の利用状況（平成12年度）

（人）

	夏期（6～8月）	冬期（12～2月）
区体育館・地区体育館	440,830	397,380
温水プール	390,175	215,833
健康づくりセンター （東・中央）	25,150	22,458

目 標

- 冬季の運動不足を補う
- 心身の抵抗力を高める

指 標	現 状	目 標	国の目標
冬期間に意識的に運動している人	今後調査	増やす	—
運動習慣のある成人			
男性	21.5%	32%以上	39%以上
女性	21.4%		35%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	—
成人の野菜摂取量 (緑黄色野菜の摂取量)	263g (77g)	350g以上 (120g以上)	350g以上 (120g以上)
睡眠により疲労がとれない成人	26.3%	24%以下	21%以下

取り組みの方向性

- 1 冬の寒さや雪を利用したスポーツや屋内でできる運動の普及啓発を行い、積極的に身体を動かすための情報を提供します。
 - 歩くスキーなどの促進
 - 健康づくりセンターの活用の促進
 - 学校開放事業や公共スポーツ施設の活用の促進
- 2 冬季の食生活や居住環境などの健康管理に関する知識の普及啓発を行います。
- 3 高齢者の閉じこもりを防ぎ、転倒・骨折予防に関する知識の普及啓発を行います。
- 4 高齢者に対しインフルエンザの予防接種についての情報提供と接種の推進をはかり、重症化の予防に努めます。

4 休養・こころの健康づくり

(1) 休養

休養は、栄養・運動とともに健康づくりの3要素です。疲労の回復と明日への英気を養うためには、休養が大切です。

とりわけ睡眠は、休養の大きな柱となります。睡眠不足は認知機能や判断能力の低下をもたらすだけでなく、気分や食欲などにも影響を及ぼします。さらには、ホルモン系、免疫系、自律神経系のバランスに変調をきたし、身体的・精神的障害の原因になりかねません。

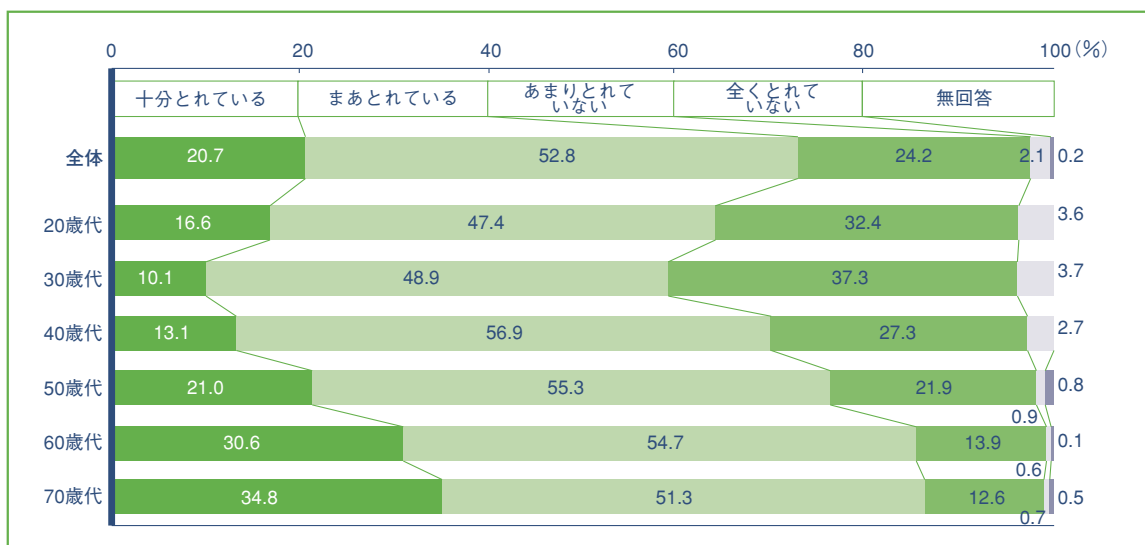
また、英気を養うためには、積極的に外に出かけ、趣味や旅行などを楽しみ、心身ともにリフレッシュすることが求められます。

まず、自分にふさわしい休養のとり方を知ることが重要です。

現状と課題

- 睡眠により疲労が十分にとれていないと感じている成人は26.3%であり、全国（23.1%）より高くなっています。
- 加齢につれて外出の機会が減少するなど、一般的に活動性が低下する傾向がみられます。60歳以上で外出に積極的な人の割合は、男性が57.0%、女性が65.4%で男性より女性が積極的に外出しているといえます。

睡眠による疲労回復の状況（成人）



「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」

目 標

- 良質な睡眠を確保し、上手に休養をとる
- 外出や人との交流を通して英気を養う

指 標	現 状	目 標	国の目標
睡眠により疲労がとれない成人	26.3%	24%以下	21%以下
1日あたりの余暇活動時間（15歳以上）	6時間23分	増やす	5時間10分以上 （北海道）
外出に積極的な60歳以上の人			
男性	57.0%	67%以上	70%以上
女性	65.4%	75%以上	
地域活動に参加している60歳以上の人			
男性	37.4%	47%以上	58%以上
女性	42.2%	52%以上	50%以上

取り組みの方向性

- 1 上手な休養のとり方についての普及啓発をすすめます。
 - 健康教育の充実
 - 広報誌などによる情報の提供
- 2 だれもが気軽に、地域活動や生涯学習などに参加できるように、各種情報の提供を行います。
 - 広報誌などによる情報の提供
 - 生涯学習の場の提供
- 3 高齢者と若者との世代間交流を促進することにより、高齢者の社会参加意欲の向上に努めます。
 - すこやか倶楽部への参加促進
 - 世代間交流の推進

(2) こころの健康づくり

日常生活を送るうえでさまざまなストレスがあります。ストレスは単純に「よくないもの」と認識されがちですが、人が生きていく環境そのものであり、ストレスを感じることはごく自然なことだといえます。ストレスは難問に直面したときに集中力を高めたり、目標達成のために「もうひとふんばり」というときの原動力になります。

ただし、過剰に感じるときがあることも確かです。こころの健康づくりのためには、ストレスについて学び、適切に対処する能力（ストレス耐性）を身につけることが必要です。

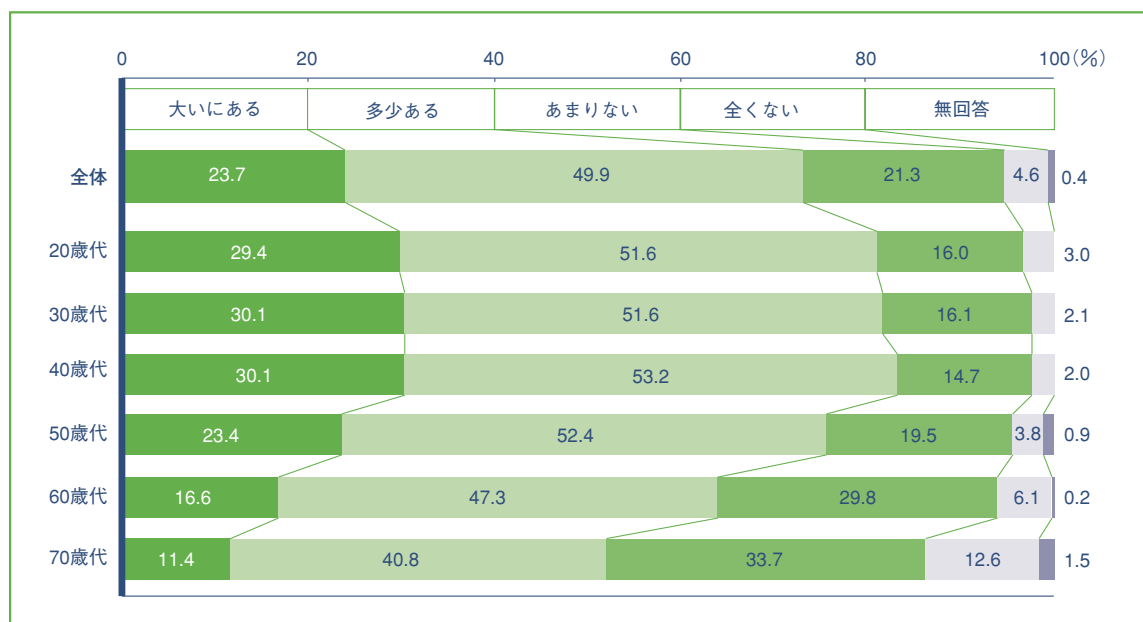
ストレスとの関連が深いこころの病は「うつ病（うつ状態）」です。札幌市では、青年期から中年期にかけて自殺が死因の上位を占めていますが、自殺に追い込まれる人のほとんどが「うつ病（うつ状態）」であるといわれています。壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸とQOL向上のための支援が求められています。

市民一人ひとりが十分な休養をとり、ストレス耐性を高め、一人で悩まず相談機関や専門医に気軽に相談することも大切です。

現状と課題

- 成人の73.6%が多少なりともストレスを感じており、そのうち「大いにある」と答えた人は23.7%で全国（11.9%）と北海道（14.1%）の値を大きく上回っています。ストレスに対する適切な対処が課題となります。
- 札幌市の人口10万人あたりの自殺者は26.1です。自殺と過剰なストレスには密接な関連があるとされており、自殺防止への取り組みは課題といえます。
- 保健センターで行なっている「心の健康相談」や電話相談の利用者は、年々増加しています。

ストレスを感じている成人



「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」

心の健康相談件数の推移

(件)

	心の健康相談	電話相談
平成11年度	1,041	1,413
平成12年度	1,147	1,887
平成13年度	1,234	2,462

「札幌市衛生年報」

目 標

- ストレスを正しく理解し、対処する力をつける
- 一人で悩まず、相談機関や専門医に相談する

指 標	現 状	目 標	国の目標
悩みを相談する人がいる（16～19歳）	80.8%	増やす	—
ストレスを感じている成人	73.6%	66%以下	49%以下
自殺率（人口10万対）	26.1	減らす	26.0以下 （北海道）

取り組みの方向性

- 1 ストレスの意義と対処法について、正しい知識の普及啓発をすすめます。
 - 健康教育の充実
 - こころの健康まつりなどの充実
 - パンフレットなどによる情報の提供
- 2 相談窓口や相談体制の充実をはかります。
 - 心の健康相談の充実
 - 心の健康づくり電話相談の利用促進
 - 札幌市精神保健福祉マップの活用促進
 - 訪問指導の充実
 - 気軽に専門医に相談できるような情報の提供

5 たばこ

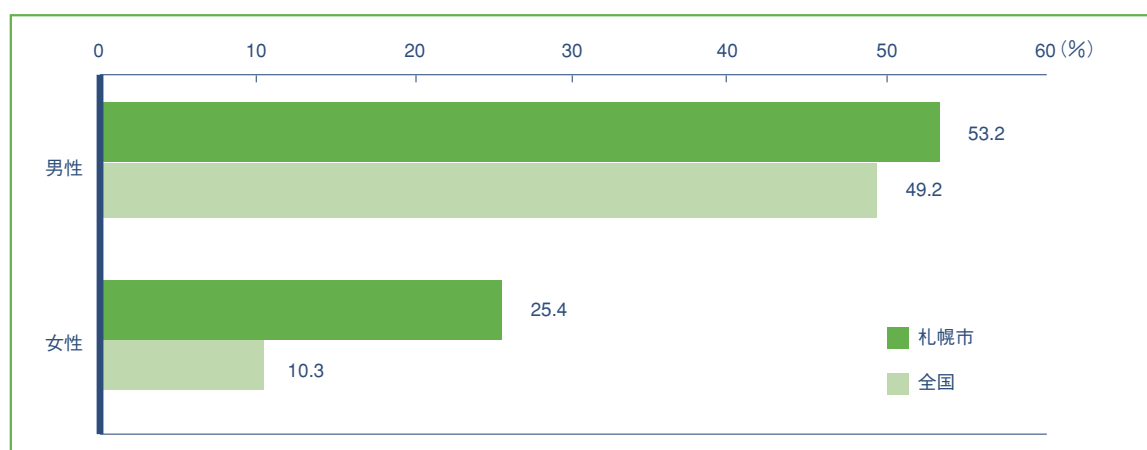
喫煙は、肺がんをはじめさまざまながんの危険因子になることが明らかにされています。また、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常、歯周病とも深い関係があります。非喫煙者も、受動喫煙により、がん、心臓病や呼吸器疾患を発症する危険が増大するといわれています。

たばこは、喫煙者だけではなく非喫煙者の健康にも影響を及ぼすことから、正しい知識の普及と、分煙対策などの環境整備をすすめることが大切です。

現状と課題

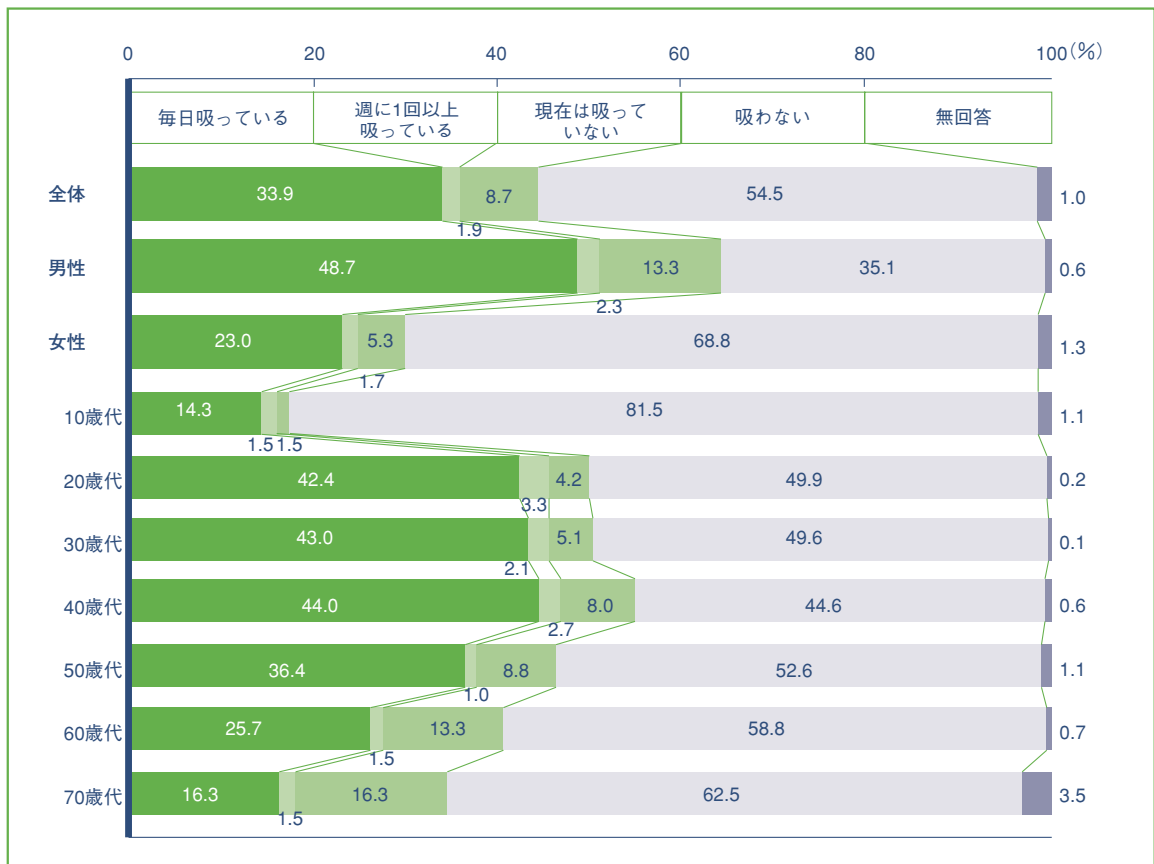
- 成人の喫煙率は男性53.2%、女性25.4%であり、女性の喫煙率は全国（10.3%）と比べて2倍をこえています。
- 喫煙が健康に及ぼす影響について、肺がんを除いて、市民の知識は全般的に十分とはいえません。特に「胃潰瘍」「脳卒中」「歯周病」への影響に対する知識が低くなっています。また、「妊娠に関連した異常」に関して、全国と比較して認識不足が目立っています。
- 喫煙率の減少を目指し、喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及と、受動喫煙を減らす環境づくりの推進が課題となります。特に、未成年者への禁煙教育の充実が重要となります。

成人の喫煙率



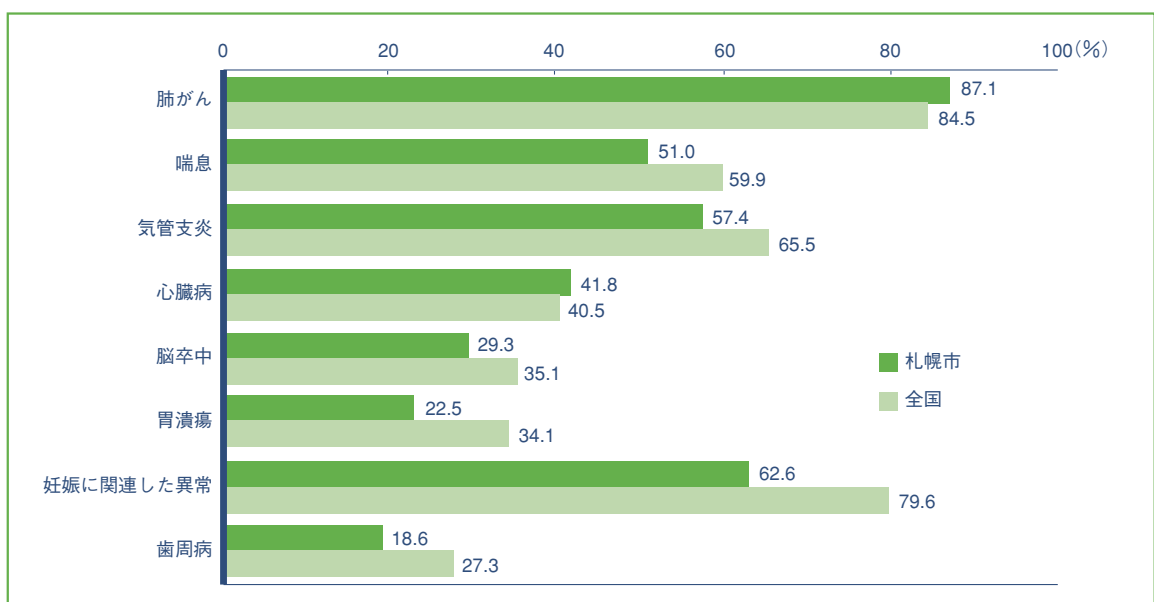
「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」
「国民栄養調査」（平成11年）

喫煙状況



「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」

喫煙が及ぼす健康影響についての知識を持つ人



「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」
「喫煙と健康問題に関する意識調査」(平成10年)

目 標

- 未成年者と妊婦の喫煙をなくす
- 禁煙したい人への支援をすすめる
- 喫煙が健康に及ぼす影響に関する知識を普及する
- 受動喫煙を減らす環境づくりをすすめる

指 標	現 状	目 標	国の目標
未成年の喫煙率（15～19歳）	15.8%	なくす	0%
妊婦の喫煙率	18.7%	なくす	なくす
成人の喫煙率 男性 女性	53.2% 25.4%	減らす	—
禁煙支援の実施施設	今後調査	増やす	—
禁煙指導を受けた人（※）	100人	増やす	—
分煙対策に取り組む公共施設	今後調査	増やす	100% （北海道）
妊婦の受動喫煙に配慮する人	32.3%	100%	—
育児期間に受動喫煙に配慮する人	39.1%	増やす	—
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持つ未成年者 （16～19歳）	肺がん 99.1% 気管支炎 56.0% 喘息 40.6% 心臓病 19.1% 歯周病 30.7% 妊娠に関連した異常 77.3%	100%	100%
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持つ人（15歳以上）	肺がん 87.1% 気管支炎 57.4% 喘息 51.0% 心臓病 41.8% 歯周病 18.6% 妊娠に関連した異常 62.6%	100%	100%

※ 保健センター実施分

取り組みの方向性

- 1 喫煙が健康に及ぼす影響に関する情報提供を推進し、喫煙者が適切な判断ができるように知識の普及をはかります。特に、未成年者と妊婦に対しては、あらゆる機会をとらえて普及啓発をすすめます。
 - パンフレットなどの配布
 - 学校での禁煙教育の実施
 - 健康教育、母親教室、乳幼児健診、生活習慣改善相談などによる普及啓発
- 2 希望者に対して、禁煙ができるよう支援します。
 - 個別健康教育や禁煙教室などの実施
 - 禁煙指導する医療機関などの情報の提供
- 3 分煙対策の推進をはかり、受動喫煙を減らす環境づくりをすすめます。
 - 公共の場などでの分煙の推進

6 アルコール

アルコールは心身をリラックスさせ、コミュニケーションを円滑にするほか、死亡率の低下などの効果があるといわれています。しかし、過度の飲酒は肝機能障害、脳卒中、糖尿病、アルコール依存症などの発症の原因となり、本人の健康を害するだけでなく、周囲の人たちにも影響を与え、飲酒運転などさまざまな問題につながる可能性があります。また、イッキ飲みなど短時間での多量飲酒による急性のアルコール中毒は、危険であり命を落としかねません。

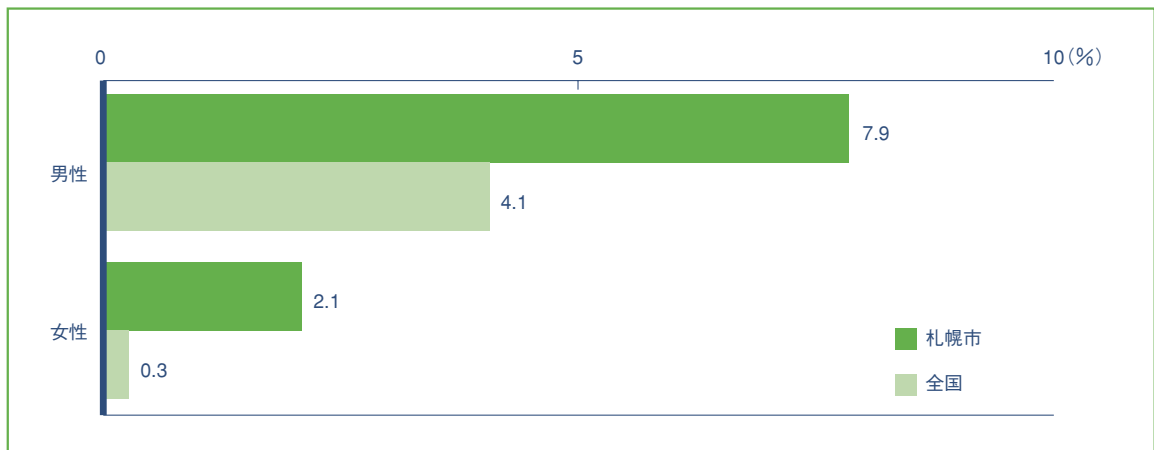
未成年者の飲酒は、心身に及ぼす影響が大きく、また、妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群の原因となることもあります。

適度な飲酒についての知識の普及啓発が重要になります。

現状と課題

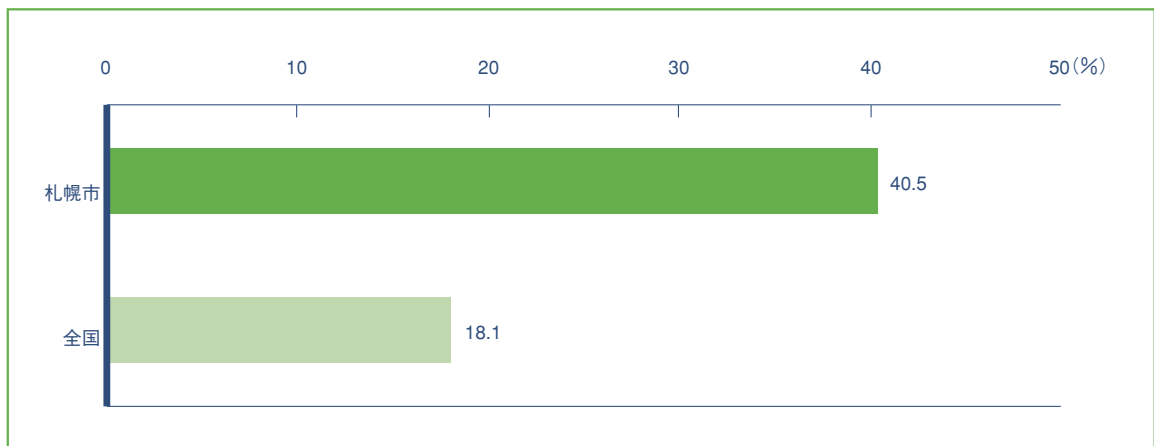
- 成人の飲酒率は男性80.2%、女性61.6%であり、そのうち多量飲酒者（日本酒で平均して1日に3合以上の飲酒者）は、男性の7.9%、女性の2.1%にみられ全国を上回っています。
- 未成年者（15～19歳）の38.9%が飲酒している状況にあります。
- 妊娠中の飲酒率は、40.5%であり、全国（18.1%）の2倍をこえています。

多量飲酒者



「札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」
「平成8年度健康づくりに関する意識調査」(財団法人健康・体力づくり事業団)

妊婦の飲酒率



「母子保健に関する市民意識調査」
「平成12年乳幼児身体発育調査」(厚生労働省)

目 標

- 習慣的な多量飲酒を減らす
- 未成年や妊娠中の飲酒をなくす

指 標	現 状	目 標	国の目標
成人の多量飲酒者			
男性	7.9%	減らす	3.2%以下
女性	2.1%		0.2%以下
未成年の飲酒率（15～19歳）	38.9%	なくす	0%
妊婦の飲酒率	40.5%	なくす	なくす

取り組みの方向性

- 多量飲酒による健康への影響について普及啓発をすすめ、適度な飲酒を実践する上での必要な知識を提供します。
 - 健康教育の充実
- 未成年者、妊娠中の飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発をはかります。
 - 学校教育においてアルコールの害などについて学習する機会の提供
 - 母親教室などを通じた知識の普及啓発

【用語説明】

胎児性アルコール症候群

妊娠中の母親のアルコール摂取によって胎児におこる症状。主な症状としては、発育不全、小頭症、知的障害、多動などがある。

適度な飲酒

平均して1日に純アルコール約20 g 程度の飲酒。

多量飲酒者

平均して1日に純アルコール60 g 以上を飲んでいる人。

（純アルコール量と主な酒類の換算表）

種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウィスキーブランデー (ダブル60ml)	焼酎（35度） (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	20 g	50 g	12 g

7 歯の健康

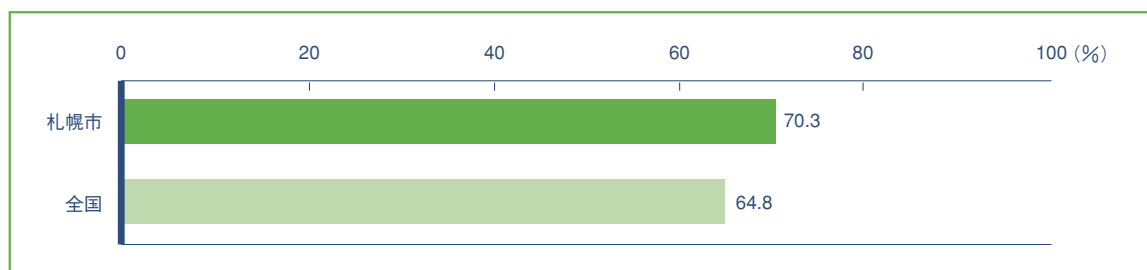
人生80年時代の歯の健康については、生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことを提唱している「8020」運動をすすめていくことになります。このために、乳幼児期から正しい歯みがきやよい食生活などの自己管理、定期的歯科健診と適切な予防措置・治療を受けることにより、生涯自分の歯を保つことが可能になります。

歯の健康は心身の健康に影響を与えるといわれています。「よくかむ」、「よくかめる歯と顎を持つ」ことは、消化吸収を助けるばかりではなく、むし歯と歯周病を予防します。さらに、脳を活性化させ、精神的な満足感を与え、体力を増進させ、ひいては肥満防止にもつながります。自分の歯を多く保持している高齢者ほど、QOLが高いことが明らかになっています。

現状と課題

- 1才6カ月児歯科健診では、ジュースなどの甘味飲料を週に500ml以上飲んでいるなど、3歳までにむし歯になるおそれがある児は28.8%います。
- むし歯のない3歳児の割合は70.3%であり、全国（64.8%）よりも良好ですが、12歳児になると1人あたり3.4本のむし歯がみられ、全国（2.5本）を上回っています。
- 成人の46.2%が過去1年間に歯科健診を受けていますが、まだ十分とはいえません。

むし歯のない3歳児



「3歳児歯科健診結果」（平成12年）

12歳児のむし歯の数

(本)

	札幌市	全国
平成11年度	3.2	2.9
平成12年度	2.7	2.7
平成13年度	3.4	2.5

「学校保健統計調査」

目 標

生涯にわたり自分の歯を保つ

指 標	現 状	目 標	国の目標
むし歯のない3歳児	70.3%	80%以上	80%以上
12歳児のむし歯の数	3.4本	1本以下	1本以下
むし歯になるおそれがある1歳6カ月児	28.8%	20%以下	—
フッ素塗布を受けた3歳児	51.9%	65%以上	50%以上
24本以上の歯を保持する50歳	今後調査	増やす	50%以上 (60歳)
歯間部清掃用器具を使用する人			
40歳代	36.9%	65%以上	50%以上
50歳代	31.3%	60%以上	(40歳・50歳)
過去1年間に歯科健診を受けた成人	46.2%	52%以上	30%以上 (60歳)
成人の喫煙率			
男性	53.2%	減らす	—
女性	25.4%		

取り組みの方向性

- 1 むし歯と歯周病の予防のために、歯みがきや食生活への配慮など歯の健康に関する正しい情報の提供を行い、自己管理能力の向上をはかります。
 - むし歯および歯周病予防の健康教育の充実
 - 歯間部清掃用器具の普及
- 2 各年代に応じた定期的な歯科健診が受けられるように体制整備をすすめ、むし歯や歯周病による歯の喪失を防ぎます。
 - 3歳児以降の定期的な歯科健診の普及
- 3 関係機関の協力のもとに、「かかりつけ歯科医」の推進をはかります。
 - フッ素塗布の推奨
- 4 関係団体との連携をすすめ、「歯の健康づくり」を効果的に推進します。

【用語説明】

ハチマルニイマル 「8020」運動

80歳で自分の歯を20本以上保ち、高齢になっても健康で自立した生活を送ることを目的とした、生涯にわたる歯の健康づくり運動。

札幌市では、50歳で24本以上の歯を保つことを^{ハチマルニイマル}「8020」の中間目標として設定。

フッ素塗布

歯の質を強化し、むし歯を予防するために、フッ化物を歯面に塗布すること。

歯間部清掃器具

普通の歯ブラシでは届かない歯と歯の間、隙間等を磨くための道具。歯と歯の隙間が広いときには、歯間ブラシが、また、隙間が狭い場合には、デンタルフロス、糸（付）ようじ等を用いる。

8 糖尿病・循環器病・がん

食習慣の欧米化、運動不足、高齢化の進行など、生活習慣や社会環境の変化により、糖尿病・循環器病・がんの3大生活習慣病が急増しています。

糖尿病は、放置すると脳卒中や虚血性心疾患などの循環器病の悪化要因となるだけでなく、症状が進行すると、腎症、網膜症、神経症などの合併症を引き起こすこともまれではありません。しかし、生活習慣の改善により進行をおさえることが可能なタイプの糖尿病が全体の95%を占めています。

循環器病の代表的疾患としては、高血圧、心臓病、脳卒中などがあげられます。循環器病の発症には、運動、食生活、喫煙などの生活習慣が深く関わっていることが明らかにされています。

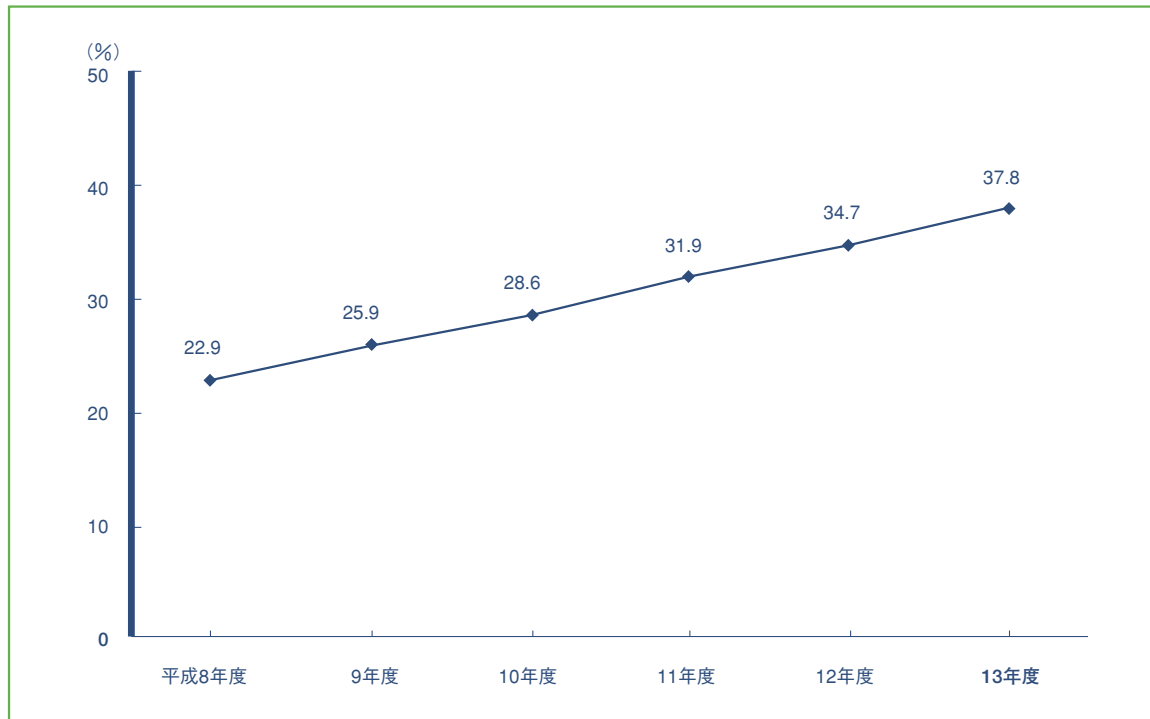
がんは、全国と同様に死因の第1位であり、早期死亡の主な原因といえます。

糖尿病・循環器病・がんはいずれも社会的な負担が大きく、一人ひとりのQOLに影響を与える疾患です。予防のために、発症と密接な関連がある生活習慣の改善が重要になります。

現状と課題

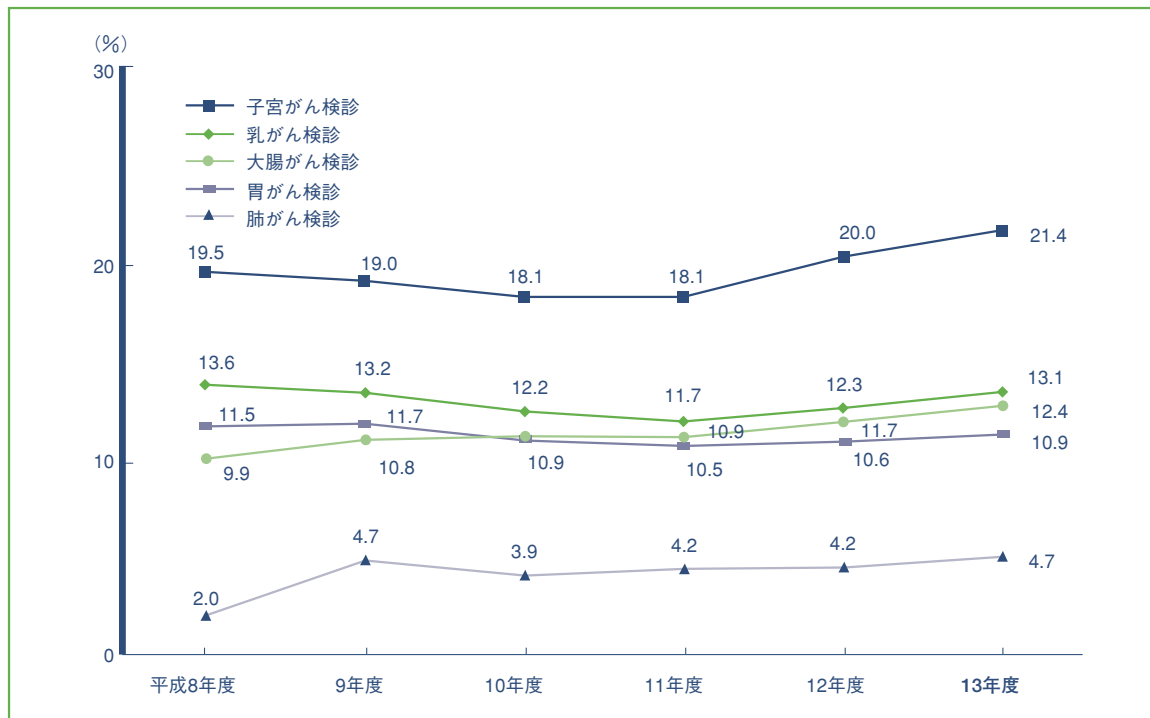
- すこやか健診（札幌市の基本健康診査）の受診率は年々増加してきていますが、平成13年度は37.8%にとどまっています。また、各がん検診についてみると、全体としては低く推移しており、今後さらに受診率を高めていく必要があります。
- がん標準化死亡比をみると、女性の肺がん（119.3）、乳がん（113.9）及び男性の大腸がん（110.6）が全国と比べ高い値を示しています。
- 糖尿病・循環器病・がんの予防のために、食生活の改善や、喫煙、飲酒、運動などの生活習慣の改善をより一層すすめていくことが重要です。

すこやか健診の受診率の推移



「札幌市衛生年報」

がん検診の受診率の推移



「札幌市衛生年報」

目 標

- 糖尿病・循環器病・がんの発症を予防する
- 定期的に健康状態を確認する

指 標	現 状	目 標	国の目標
成人の肥満 男性（20～60歳代） 女性（40～60歳代）	26.4% 16.7%	15%以下 減らす	15%以下 20%以下
脂肪エネルギー比率が適正な人（20～49歳）	19.9%	40%以上	—
1日あたりの歩数（15歳以上） 男性 女性	7,654歩 7,238歩	8,700歩以上 8,200歩以上	9,200歩以上 8,300歩以上 （成人）
運動習慣のある成人 男性 女性	21.5% 21.4%	32%以上	39%以上 35%以上
成人の野菜摂取量 （緑黄色野菜の摂取量）	263 g （77 g）	350 g 以上 （120 g 以上）	350 g 以上 （120 g 以上）
成人の果物摂取量	83.1 g	150 g 以上	150 g 以上 （北海道）
食塩摂取量が10 g 未満の成人	40.4%	50%以上	—
成人の喫煙率 男性 女性	53.2% 25.4%	減らす	—
成人の多量飲酒者 男性 女性	7.9% 2.1%	減らす	3.2%以下 0.2%以下

指 標		現 状	目 標	国の目標
すこやか健診受診率		37.8%	50%	—
すこやか健診受診者	糖尿病の可能性の高い人の割合 (ヘモグロビンA1c 6.1%以上)	8.3%	減らす	—
	血圧の高い人の割合 (収縮期 140mmHg以上) または (拡張期 90mmHg以上)	37.5%	減らす	—
	コレステロール値の高い人の割合 (総コレステロール 220mg/dl以上)	41.2%	減らす	—
	糖尿病に関する指導を受けた人の割合	今後調査	増やす	—
	循環器病に関する指導を受けた人の割合	今後調査	増やす	—
がん検診の受診率		肺がん 4.7% 胃がん 10.9% 大腸がん 12.4% 乳がん 13.1% 子宮がん 21.4%	各検診とも 30%	—
がんの標準化死亡比 (SMR)		肺がん 男性 100.6 女性 119.3 大腸がん 男性 110.6 女性 105.4 乳がん 113.9	各疾患とも 減らす	—

取り組みの方向性

- 1 糖尿病・循環器病・がんの予防、発症、進行についての正しい知識の普及をはかります。
 - 健康教育の充実
- 2 すこやか健診、がん検診などの受診率を高めるように努めます。
 - 疾病の発病予防、早期発見、早期治療の必要性の普及啓発
 - 健康教育の充実
- 3 健診の結果、生活習慣の改善が必要とされた人に、生活習慣改善への取り組みを学ぶ場を提供します。
 - すこやか健診後の個別および集団による健康相談・健康教育の充実強化
 - 運動実践施設などの情報提供
 - 成人健康管理情報システムの活用

【用語説明】

標準化死亡比（SMR：standard mortality ratio）

死因ごとの死亡者数をそれぞれの年齢構成が均一であるという仮定で数値を補正して、相違を比較する指標。全国を100（基準値）とする。

SMR＝100は全国並

SMR＞100は全国より死亡率が高いことを示す。

9 健康危機管理

大きな人口をかかえる札幌市では、人の移動や物流の広域化・国際化、食品の製造・加工技術の高度化・複雑化などにより、一時に多くの市民の健康に影響を及ぼす要因が増加していることから、感染症や食中毒の大規模発生など健康危機管理の問題が危惧されます。

感染症については、新たに出現・発見される新興感染症が報告され、結核など再流行の危険性がある再興感染症も今なお予断を許さない状況にあるといえます。また、乳幼児を中心とする数年おきの麻疹（はしか）の流行やインフルエンザによる高齢者の死亡も問題となっています。

感染症、食中毒など市民の健康、生命の安全に重大な影響を及ぼす事態に対して、被害を最小限にとどめるために、「札幌市健康危機管理実施要領」を策定しています。健康危機に関わる多様な危険要因を早期に把握し、的確な対応を行うことにより、感染症などの発生及びまん延を事前に防止し、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となっています。

現状と課題

- 平成13年の結核患者は、349人を数え、結核罹患率は人口10万人あたり19.0となっており、集団発生事例もみられています。
- 麻疹の流行阻止には予防接種が有効ですが、1歳6カ月児の定期予防接種率は84.3%にとどまっており、平成13年には麻疹の大流行がみられました。
- 65歳以上のインフルエンザ予防接種率は29.5%（平成13年度）となっています。
- 平成13年度までのエイズウイルス感染者は、36人です。
保健所・各区の保健センターが無料・匿名で行っているエイズ抗体検査件数は、開始年度の平成4年度が2,291件、平成13年度には1,067件、また、相談件数は平成4年度が5,591件、平成13年度には1,521件と大幅に減少しており、エイズに対する市民の関心の低下が危惧されています。
- 平成13年の食中毒の発生状況は11件、患者数は157人でした。
- 飲料水や害虫など住まいの衛生に関する相談は、平成13年度には4,092件あり、そのうち3,354件は住まいの害虫に関するものでした。

麻疹の発生状況

(人)

	報告患者数
平成11年	11
平成12年	48
平成13年	925

「感染症発生動向調査」(37定点からの報告)

結核罹患率の推移

(人口10万対)

	札幌市	全国
平成10年	24.6	32.4
平成11年	22.5	34.6
平成12年	19.8	31.0
平成13年	19.0	27.9

「結核発生動向調査」

エイズ抗体検査件数の推移(保健所・保健センター)



「札幌市保健所事業概要」

目 標

- 感染症対策を推進する
- 食品の安全性の確保と住まいの衛生の向上をはかる

指 標	現 状	目 標	国の目標
麻疹の予防接種を受けた1歳6カ月児	84.3%	95%以上	95%
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	—
札幌版 ^{ハ サ ッ プ} HACCPの施設数	0	増やす	—

取り組みの方向性

- 1 感染症の予防について普及啓発を行います。
 - 感染症情報センター機能の充実
 - 結核・エイズなどの感染症の相談・検診体制の充実
 - 高齢者のインフルエンザ予防接種の普及啓発
 - 健康教育の充実
- 2 食品保健と生活衛生について、迅速な情報把握と市民への的確な情報提供に努めます。
 - 食中毒の予防啓発
 - 健康で快適な居住環境づくりの推進
- 3 効果的な監視・指導、試験検査・調査研究体制など食品衛生管理体制の充実と生活衛生の向上をはかります。
 - 札幌版^{ハ サ ッ プ}HACCP（危害分析重要管理点）施設認定制度の創設と普及
 - 環境衛生営業施設への効果的・効率的な監視・指導体制の推進

【用語説明】

^{ハ サ ッ プ}
HACCP

^{ハ サ ッ プ}
HACCP（危害分析重要管理点）とは、食品原材料の受け入れから、製造・加工や製品の保管までの各工程ごとに発生する食品衛生上の危害について分析し、特に重要な点については集中的な衛生管理を行うようにして、製造工程全般を的確に管理し、不良な食品が製造、出荷されることのないようにするシステム。

ライフステージごとの 健康づくり

5章

1	幼年期（0～4歳）	75
2	少年期（5～14歳）	77
3	青年期（15～24歳）	79
4	壮年期（25～44歳）	81
5	中年期（45～64歳）	83
6	高年期（65歳以上）	85



ライフステージごとの健康づくり

「ライフステージ」とは、人生の各段階（年代）のことをいいます。ライフステージに合わせた健康づくりを続けていくことが、「生涯を通した健康づくり」につながります。

個人の生活習慣は長年かけて形成されたものであり、本人が生きてきた歴史の反映でもあります。医師などの専門家に健康によくないと指摘されても、簡単には変えられないというむずかしさがあり、社会的環境や人間関係などさまざまな要因によって、健康的な生活習慣の維持が困難なことも少なくありません。

健康的な生活習慣の形成や改善への課題は、ライフステージごとに異なっています。

ここでは、ライフステージを「幼年期」「少年期」「青年期」「壮年期」「中年期」「高年期」の6段階に分け、それぞれのステージに合わせた健康づくりのポイントについて紹介します。



1 幼年期（0～4歳）

人生の始まりである誕生からの幼年期は、心身が急速に発育・発達する時期であり、生活習慣や個人の健康観の基盤を形成する重要な時期です。

また、親の生活習慣、特に夜ふかしなどが幼年期の子どもに大きな影響を与えかねません。親の健康観が問われる時期だともいえます。

健康づくりの課題

生活習慣の基礎づくり

子どもの成長に合わせて、食事、睡眠、排泄、清潔など基本的な生活習慣をつくる必要があります。昼間はよく遊び、十分に睡眠時間をとることや規則正しい食事などが大切です。

発達に応じた刺激と運動

親と子のスキンシップが発達を刺激します。また、身体機能や感覚機能の発達を促すためには、遊び、野外活動、運動は欠かせません。

児童虐待の防止

虐待は、さまざまな要因が重なったことによりおこりますが、子どものその後の人格形成に大きな影響を与えます。育児に関する心配ごとがあれば早めに相談し、決してひとりでは抱えこまないことが大切です。

不慮の事故防止

不慮の事故の多くが家庭内でおきていますが、大人の努力で防ぐことができます。

子どもの安全を守るために、家庭における事故を防ぐ工夫が大切です。

子どもの発育・発達の確認、疾病の早期発見・予防

子どもの心と身体の発育・発達を阻害する要因を早期に発見・予防し、かかりつけ医・かかりつけ歯科医による的確な対処が重要になります。

健康づくりのポイント

- 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を確立しましょう
- 離乳食から、薄味でおいしく食べる習慣をつけましょう
- 間食は食事の一部と考え、牛乳・乳製品や果物などをとりいれましょう
- 食べ物はしっかり、ゆっくり、よくかんで食べさせるようにしましょう
- 昼間はよく遊ばせ、1日10時間以上の睡眠をとるようにしましょう
- むし歯予防のため、歯みがきの習慣化とフッ素塗布を行いましょう
- 親と子のスキンシップを大切にしましょう
- 子どもの遊び、自然とのふれあいを大切にしましょう
- 年齢の異なる友だちとも交流させましょう
- 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
- 定期的に健康診査を受けましょう
- 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

2 少年期（5～14歳）

少年期は、身体・運動機能と精神神経機能の発達時期であり、あらゆるものに関心を示し、健康の基礎を学ぶ最適な時期といえます。また、生活習慣が確立する時期であり、社会参加への準備段階でもあります。

健康づくりの課題

バランスのよい食生活

間食のとりすぎ、偏食、拒食、肥満などがはじまりやすい時期であり、バランスのよい食習慣の確立が大切になります。

楽しい遊びと運動

室内遊びの傾向がみられます。子どもの活動量や体力の増進のために、楽しく外で遊んだり、運動する必要があります。

規則正しく十分な睡眠

夜ふかしなど不規則な生活は、学校生活や心身の健康に悪影響を及ぼします。規則正しい生活習慣を確立し、十分な睡眠をとることが大切です。

喫煙や飲酒への正しい知識

喫煙や飲酒への興味が芽生える時期であり、防止のために正しい知識を身につける必要があります。

ストレスへの対処

学校などの新しい環境でストレスにさらされやすい時期です。ストレスへの対処法を学び、対人関係を築く能力を育てることが重要です。

むし歯の予防

小学生の84.4%と中学生の81.8%にむし歯がみられます。歯みがきや食生活への配慮などむし歯の予防が必要です。

健康づくりのポイント

- 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい食事をしましょう
- 朝食は必ず食べるようにしましょう
- よく身体を動かし、おなかをすかせて食卓につきましょう
- 牛乳・乳製品を食生活に取り入れましょう
- 規則正しい生活習慣を確立し、十分な睡眠をとりましょう
- 友だちや家族と一緒に戸外で楽しく遊びましょう
- 積極的にさまざまな運動を体験し、運動習慣を身につけましょう
- 喫煙や飲酒の害について学びましょう
- 悩みごとは一人で抱えこまないで、だれかに相談しましょう
- 永久歯のむし歯と歯肉炎を予防しましょう

3 青年期（15～24歳）

青年期前半は、子どもから大人への転換期といえます。身体的に大人になり、性に関する不安や悩みを抱く時期でもあります。後半は就職、結婚、出産、子育てなど、生活環境や生活習慣が大きく変化しはじめます。

健康づくりの課題

規則正しく十分な睡眠

夜ふかしなどの不規則な生活は、日常生活や心身の健康に悪影響を及ぼします。規則正しい生活習慣を確立し、十分な睡眠をとることが大切です。

朝食を毎日、栄養をしっかり

朝食をとらないなど食生活が不規則になりがちで、女性では無理なダイエットがみられる時期です。規則的で、栄養バランスのよい食習慣を確立する必要があります。

運動の習慣化

学生から社会人となり、仕事によっては身体を動かす機会が少なくなります。20歳代で、1日30分以上の運動を週2回以上行い、1年以上持続している人は1割程度にとどまっています。健康の保持・増進のためにも、運動の習慣化は大切です。

ストレス対処能力の向上

近年の新たな問題である摂食障害やひきこもりなどがはじまる時期です。さまざまなストレスへの対処能力の向上が求められています。

喫煙や飲酒への正しい理解

喫煙や飲酒の習慣がはじまる時期であり、喫煙や多量飲酒が及ぼす健康影響を正しく理解する必要があります。

歯の健康

20歳代の歯科健診の受診率は38.8%にとどまっています。壮年期以降の歯周病などを予防するために、歯の健康に対する関心を高めていく必要があります。

性、性感染症や薬物への正しい知識

人工妊娠中絶や性感染症が増加し、薬物乱用・依存がみられる時期です。性感染症や薬物に対する正しい知識をもち、予防することが大切です。

健康づくりのポイント

- 朝食は必ずとり、無理なダイエットはやめましょう
- 運動を生活の一部にとりいれましょう
- 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
- 悩みは自分一人で抱えこまないようにしましょう
- 喫煙や飲酒の習慣を見直し、健康に及ぼす影響を理解しましょう
- 歯周病を予防し、歯の健康に注意しましょう
- 性や性感染症予防について正しい知識を身につけ行動しましょう
- 薬物の依存性や有害性を学び、誘惑に負けない意志をもちましょう

4 壮年期（25～44歳）

壮年期は、いわゆる働きざかりといわれ、人生で最も活動的になる時期といえます。身体的機能も充実する時期ですが、社会的環境や人間関係などにより、望ましい生活習慣を維持することがむずかしくなりがちです。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。

健康づくりの課題

肥満予防と体重管理

食習慣や運動不足から、男性の肥満者が多くなってくる時期です。肥満は生活習慣病の発症要因ともなるため、体重管理が大切になります。

喫煙習慣と飲酒習慣の改善

毎日喫煙する人、飲酒の機会や量が多くなる人が増加する年代であり、喫煙習慣と飲酒習慣の改善が必要になります。

ストレスと上手につきあう

仕事、結婚、出産、子育てなど、日常的なストレスは避けられません。ストレスと上手につきあう工夫が必要です。

体力の維持・増進

この年代の後半は、運動不足などから体力が低下しはじめる時期であり、生活習慣病にかかりやすくなるといえます。持久力を保つような運動などを行い、体力の維持・増進をはかることが大切です。

歯周病予防

歯周病の発症しやすい時期です。歯周病は40歳以降に歯を失う大きな原因であり、予防は欠かせません。

健康診断を受ける

壮年期後半は生活習慣病が大きな問題になります。35歳～44歳の死因の第1位は悪性新生物（がん）です。早期発見のために、すこやか健診やがん検診、職場での健康診断を積極的に受ける必要があります。

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ましょう
- 喫煙習慣を見直しましょう
- 自分なりのストレス対処法を見つけましょう
- 体力の維持・増進のために運動をしましょう
- 歯ぐきの健康チェックを受け、歯周病の発症を予防しましょう
- すこやか健診やがん検診、職場での健康診断を積極的に受け、自分の健康状態を把握し生活習慣を見直しましょう

5 中年期（45～64歳）

中年期は社会の中核となる年代ですが、身体機能が明らかに低下傾向を示し、健康や体力に不安を感じはじめます。これまでの生活習慣が要因となった生活習慣病の発症が少なくありません。また、歯周病などが進行し、歯を失いやすい時期といえます。さらに、家庭や職場で責任の重い立場にあることから、ストレスの多い年代でもあります。

健康づくりの課題

生活習慣の見直し

高年期のQOL（生活の質）のために生活習慣を見直し、自らの健康設計をすることが大切です。

食生活の見直し

食生活を見直し、脂肪や塩分を控えるなど栄養のバランスや自分の適正量を再確認する必要があります。

過労をさけ、ストレスと上手につきあう

過労や更年期障害などにより心身が不安定になりやすい時期です。休養や余暇の楽しみ方を工夫し、ストレスと上手につきあい、必要なときには気軽に専門家に相談することも必要です。

歯の喪失を防ぐ

歯周病などにより歯の喪失が急増する時期であり、防止のための努力が求められます。

骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症になると骨折しやすくなり、高年期に介護を要する原因となる場合が少なくありません。骨粗しょう症の予防のために中年期からの対策が欠かせません。

健康診断を受ける

生活習慣病の発症による生活への影響が大きくなる時期です。がん、心臓病、脳卒中による死亡が、全体の6割以上を占めるようになります。早期発見のために、すこやか健診やがん検診、職場での健康診断を積極的に受ける必要があります。

健康づくりのポイント

- 食生活の見直しと適度な運動により、適正体重の維持に努めましょう
- 喫煙習慣を見直しましょう
- お酒はほどほどにしましょう
- 十分な睡眠と休養をとりましょう
- 趣味や自分のための時間をつくりましょう
- 自然とふれあいましょう
- ストレスと上手につき合い、必要な時には専門家に気軽に相談しましょう
- 歯の手入れを十分に行い、定期的に歯科健診を受けて歯の喪失を防ぎましょう
- カルシウムの摂取、適度な運動、戸外での運動などにより、丈夫な骨を保ちましょう
- すこやか健診やがん検診、職場での健康診断を積極的に受け、自分の健康状態を把握し生活習慣を見直しましょう

6 高年期（65歳以上）

高年期前半（65～74歳）は人生の成熟期であり、豊かな収穫を得ながら人生を楽しむ時期といえます。また、活躍の場が家庭や地域へと移り、新たな活動の広がりを見せる年代でもあります。自分の健康に対する不安が大きくなりますが、培ってきた知識・技能を生かした活動への取り組みは、生きがいのある人生につながります。

高年期後半（75歳～）になると体力の低下が目立ち、さまざまな病気にかかりやすくなります。これまでの生活習慣による個人差が大きくあらわれる時期といえます。

生きがいを失い、家に閉じこもりがちになる傾向があり、介護を要する状態になる場合もあります。一方、無理をせず、気分よくいきいきと毎日を過ごしている人も少なくありません。いつまでも身体的・精神的活動を持続していくことが大切です。

健康づくりの課題

自分の歯を大切に

歯と口腔の健康の維持は、食生活の質の確保、円滑な日常会話、肺炎予防、痴呆予防につながり、QOLの向上のために重要です。

質を重視した食生活

老化が進み、生活習慣病の急増がみられる時期です。健康寿命を延伸し、骨粗しょう症を予防するために、量より質を重視した食生活が大切です。

身体活動・運動

運動機能や筋力低下がもたらす転倒や骨折を予防し、行動範囲を維持するために、日常的な身体活動・運動の必要があります。

こころの病の予防

高年期はうつ病が大きな問題となります。適度に運動を行い、質のよい栄養・休養をとり、地域活動へ参加するなど生きがいのある毎日を過ごし、こころの病を予防することも必要です。

健康診断を受ける

生活習慣病の発症による生活への影響が大きくなる時期です。

がん、心臓病、脳卒中による死亡が、全体の6割以上を占めるようになります。早期発見のために、すこやか健診やがん健診などを積極的に受ける必要があります。

健康づくりのポイント

- 歯の手入れをして、歯と口の健康を保ちましょう
- 牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜を食べましょう
- 散歩や体操などを行いましょう
- あらゆる機会をとらえて外出しましょう
- 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
- 文化活動、ボランティア活動などに参加し、地域の人たちと交流しましょう
- 転倒に注意しましょう
- 体調の変化に気をつけましょう
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもちましょう
- すこやか健診やがん検診などを積極的に受け、自分の健康状態を把握し生活習慣を見直しましょう

メモ

地域と健康づくり

6章

1	地域の特性	89
2	健康づくりの現状	91
3	これからの健康づくり	92
	(1) 市民の主体性を基本とした健康づくり	93
	(2) パートナーシップに基づく健康づくり	93
	(3) 健康づくりを支援する環境づくり	93

地域と健康づくり

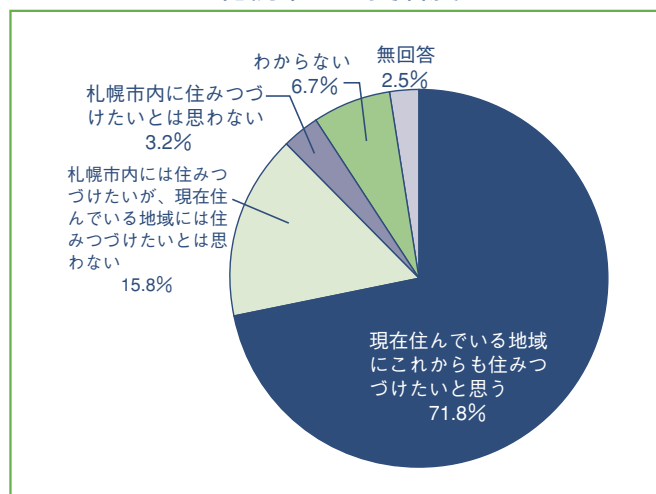
1 地域の特性

札幌市は、全国屈指の広大な面積に180万をこえる市民が暮らす大都市ですが、秋には鮭が遡上する豊平川が中心部を流れ、市域の64%を森林が占める自然と緑が豊かなまちです。札幌の奥座敷と呼ばれている定山溪温泉は、市民の憩いの場としてばかりでなく、観光地としても全国的に知られています。街並みは整然として美しく、地下鉄やバス、JRなどの公共交通機関が整備されており、暮らしやすいまちといえます。

四季の変化がはっきりしており、春と秋は心地よく、夏はさわやかで、積雪寒冷の冬があります。札幌のシンボルである藻岩山は、春・夏・秋は気軽に登れる山として、冬季は市民スキー場として親しまれています。市民は、四季折々の自然環境を楽しみながら、一人ひとりの健康づくりに生かしていくことができます。

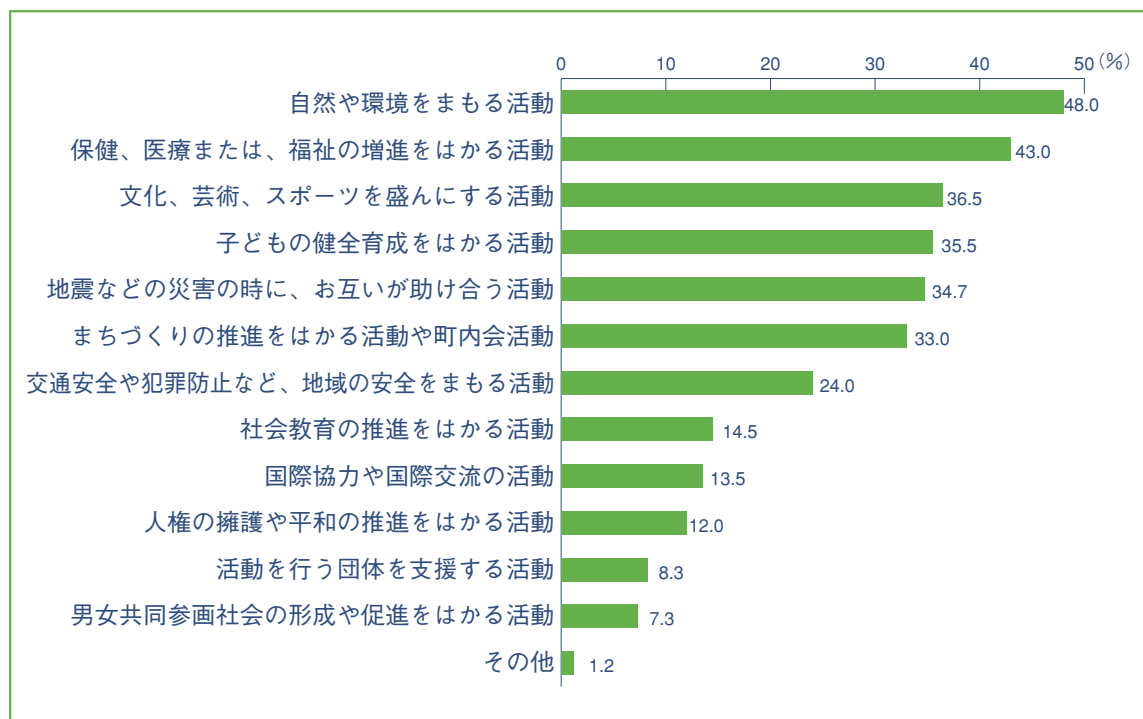
平成13年に行った札幌市市政世論調査では、71.8%の人が「現在住んでいる地域にこれからも住み続けたいと思う」と答えており、多くの市民が地域に愛着を感じている様子がうかがえます。平成13年度の町内会加入率は76.1%であり、町内会組織は地域での活動の大きな役割を担い、「住み心地のよいまち」を目指して活動しています。また、市民の48.3%がNPO（民間非営利団体）やボランティア、町内会活動へ参加したいと考えています。特に、40歳代、50歳代で参加意欲が高くなっています。参加したい分野としては、「保健・医療・福祉の増進を図る活動」が「自然や環境をまもる活動」に次いで第2位であり、健康についての関心が高まっています（平成11年度札幌市市政モニター調査）。

札幌市への愛着度



「平成13年度札幌市市政世論調査」

今後参加したい市民活動



「平成11年度札幌市市政モニター調査」

少子・高齢化は全国的な傾向ですが、札幌市も例外ではありません。高齢化の進行は著しく、高齢化率が7%から14%になるまでの期間は、全国平均が24年でしたが、本市は16年しかかかっていません。少子化の指標となる合計特殊出生率も、平成12年は1.05にとどまり、全国平均の1.36を大きく下回っています。

都市化の進展と高度情報化社会の到来とともに、個人の価値観や生活様式は大きく変わり、市民のニーズも多様化しています。同時に、子育てや青少年の健全育成、働きざかり世代の健康、高齢者の介護予防や自立支援など、健康づくりに関する課題も多様化してきています。

2 健康づくりの現状

札幌市は、昭和56年に市民総ぐるみの健康づくり運動を展開し、日常生活に定着させることを目標に「健康づくり運動の推進について（推進方策）」を策定しました。同時に、学識経験者や保健医療関係団体、住民組織などの代表者で構成する「札幌市健康づくり運動推進協議会」を設置し、健康づくり運動のあり方などについて協議を重ねてきました。そのなかで、特に地域の健康づくりが重要であるとの認識が示され、各区の保健センターでは、地域組織の育成、人材養成、健康づくりの普及啓発に取り組んでいます。

（1）地域組織の育成

健康づくりを地域に定着・発展させることを目的に、昭和60年から連合町内会を対象とした「札幌市区健康づくり運動推進地区事業」を行い、平成13年度までに、全市90の連合町内会のうち77連合町内会が指定を受けています。指定期間終了後には、ウォーキング、体力測定、講演会、世代間交流会など地域の特色を生かした健康づくりの自主活動が続けられています。

また、健康づくりに関する各種教室などへの参加をきっかけに自主活動グループも誕生しており、健康学習や運動実践など生活習慣改善の取り組みが行われています。

（2）人材の養成

健康づくりを推進するボランティアの育成を目的として、「健康づくりリーダー養成研修」や「食生活改善推進員養成講座」を実施しています。受講修了者は、町内会活動や自主活動グループなどに参画し、地域の健康づくりの担い手として活躍しています。

（3）普及啓発

健康づくりの正しい知識の普及啓発を目的に、医師会、歯科医師会、薬剤師会との共催による市民健康教育や地域健康教室を実施しています。また、町内会や老人クラブ、自主活動グループなどが行う健康学習への支援や、健康づくりに関する各種啓発事業を行なっています。

そのほか、各区の市民部、市民局スポーツ部、教育委員会生涯学習部、健康づくりセンターなどでも、講演会、スポーツ、レクリエーション、運動実践指導などを通して、健康づくりを支援しています。スポーツ分野では教育委員会の委嘱を受けた体育指導委員が、地域の実情に応じたスポーツ行事の企画と運営に努めるなどの活動を行っています。

3 これからの健康づくり

本市では、地域組織の育成、人材養成、普及啓発の3つを柱として地域の健康づくりに取り組んできました。活発に活動が行なわれている地域がある一方、まだ地域全体に活動が広がっているとはいえない状況もあります。

これからの健康づくりは、町内会などの地域組織や自主活動グループ、行政などが手を携え、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。

市民一人ひとりが、地域社会や自然環境などが個人の行動や生活様式に密接に関係していることを自覚し、「健康な地域は自分たちでつくる」という意識をもって、主体的に健康づくり活動に参加していくことが期待されています。健康づくり活動により、地域住民の連帯感が深まり地域を活性化することができれば、健康づくりは「地域づくり」「まちづくり」の一翼を担うものとなります。

健康づくりをすすめていくためには、市民一人ひとりのニーズに応じた個別的支援と、健康づくりを地域で取り組む地域活動支援の双方の調和がとれている必要があります。

基本的な視点として、「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いた健康づくり」「健康づくりを支援する環境づくり」の3つが重要となります。

市民のねがう健康なまち

- ・ 笑顔であいさつがかわせるまち
 - ・ こころの健康を育むことのできるまち
 - ・ 近所仲良く誰とでも話することができるまち
 - ・ ここに住んでいて良かったとえられるまち
- 「健康づくりを考える市民懇談会」から（平成13年5月）

(1) 市民の自主性を基本とした健康づくり

健康づくりでは、市民の自主性の尊重が基本になります。一人ひとりが望ましい生活習慣を身につけるための健康づくりに主体的に取り組むことが大切です。

また、グループや組織での取り組みには、企画・運営の自主性はもちろんのこと、財政面の自立も重要です。

(2) パートナーシップに基づく健康づくり

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、だれもが生きいきと暮らせる地域社会を実現していくためには、市民と行政が対等な立場でそれぞれの役割を明らかにし、認め合い、相互の信頼を高めながら連携・協働する、いわゆるパートナーシップに基づく健康づくりを推進していくことが必要です。

(3) 健康づくりを支援する環境づくり

地域の健康づくり活動を総合的、効率的に展開していくためには、行政機関をはじめ町内会、福祉のまち推進センター、老人クラブ、自主活動グループなどの地域組織や、健康づくりリーダー、食生活改善推進員、体育指導委員、健康運動指導士など、健康づくりを支える人々との協働が必要となります。

地域の健康づくりをすすめる中核的な役割を担う保健センターは、保健・医療・福祉等の関連分野と相互に連携をはかることが重要となります。

健康づくりセンターは、生活習慣病予防や健康の保持・増進をはかる施設として運動実践指導を中心とした健康づくりを支援しています。今後とも「札幌市健康づくりセンター整備基本計画」に基づいて、施設整備のあり方を検討していく必要があります。

区役所や連絡所をはじめ、地区会館、区民センター、学校体育施設（学校開放事業）、児童会館、健康づくりセンター、屋外スポーツ施設などが、それぞれの機能を十分発揮しながら、地域住民の主体的な健康づくり活動を支援していくことが重要となります。

さらに、医師会、歯科医師会、薬剤師会、さまざまな保健医療関連団体、学校、職場などとも連携を一層深め、環境づくりをすすめていくことが重要です。

計画の推進

7章

1	役割と連携	95
2	目標の実現に向けて	98

計画の推進

1 役割と連携

本計画に掲げた目標達成のためには、市民一人ひとりが健康づくりの重要性を理解し、自らが主体的に実践していくことが基本となります。しかし、個人の努力だけでは困難な場合も少なくありません。市民が取り組む健康づくりを支援する社会的なネットワークと環境の整備が求められます。家庭をはじめ、自主活動グループ、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、札幌市が手を携え市民を支えて行くことが重要となります。各関係機関がそれぞれの役割と機能を認識し、健康づくりに向けて連携を強化していくことが期待されています。

市民一人ひとりの「自分の健康は自分でつくる」という意識を高め、自分の健康状態に応じた取り組みをすすめることができるように、関係機関がもつ健康づくりについての情報を積極的に市民に提供していく必要があります。

(1) 家庭

市民が健康づくりを実践する場は、日々の暮らしの場である家庭といえます。家庭では、家族一人ひとりが健康で文化的な生活を営むために、日常的なコミュニケーションが大切になります。心身の健康づくり、疾病や感染症・食中毒の予防、災害時の対応、事故防止などへの知識や心がまえについて、身につける努力をすることが期待されています。

また、家庭は地域を形成しています。地域の人たちと一緒に地域の特性を生かした健康づくりを実践していくことが必要です。

(2) 地域

地域は、個人の健康づくりを支えていくうえでも大変重要なものとして位置づけられます。このため、健康づくりを実践できる場所や機会の提供、健康づくり運動を推進する自主活動グループ、ボランティア、NPO、地域組織の活性化など、地域において健康づくりの輪が広がることが期待されます。

地域で開催される文化やスポーツ・レクリエーションなどの町内会行事に積極的に参加し、仲間とともに健康づくりに取り組むことが大切です。

(3) 自主活動グループ

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためには、共通した目的意識を持ち、ともに活動する自主活動グループの果たす役割は重要です。地域における健康課題や住民の意識の把握、健康づくり学習会の開催、健康に関する情報提供など、それぞれのグループの特性を生かして仲間づくりをすすめ、さらにネットワーク化をはかるなど活動の輪を広げることが期待されます。

(4) 保育所・幼稚園・学校

幼年期から青年期にかけて、保育所・幼稚園・学校は多くの時間を過ごす場であり、集団生活を通して社会性や望ましい生活習慣を身につける場です。特に、保育所・幼稚園は、健康の基礎を築く大切な時期を過ごす場であり、家庭との連携が重要になります。

学校は、保健体育の授業や給食による健康づくりはもとより、この時期にこころと身体の健康の大切さを認識できるような指導や自分の健康を管理していける能力を育てる教育が期待されます。学校での生命の尊重や喫煙・飲酒・薬物乱用防止などに対する教育は、壮年期以降の健康づくりに大きな効果をもたらすといえます。

学校施設を地域に開放し、地域住民の健康学習や健康づくりの場としての役割を果たすことも期待されます。

(5) 職場

長い時間を過ごす職場のあり方は、勤労者の健康づくりに大きな影響を与えます。

活気にあふれた魅力的な職場を実現するために、定期的な健康診断やその結果に基づく相談・指導の実施、家族を含めた福利厚生の実施など健康に配慮した環境づくりを進めていくことが求められています。

(6) 健康関連企業

健康関連企業は、食品、医薬品、運動用品、スポーツ施設など、健康に関連する商品やサービスを提供しています。市民が健康的な生活習慣を選択することができるように、正しく適切な情報や商品、サービスを提供することが期待されています。

また、外食産業には、栄養成分表示や健康的な食の提供など、栄養・食生活において、市民を支援する取り組みが期待されます。

(7) マスメディア

新聞やテレビなどのマスメディアは、身近な情報源であり、不特定多数の人々に大量の情報を迅速に継続して送ることができる機能があり、すべての世代に大きな影響力を与えるといえます。健康に関する記事や番組を通して、科学的根拠に基づいたわかりやすく正確な健康情報を発信することが求められています。

(8) 保健医療専門家・関係団体

医師、保健師、栄養士などの保健医療専門家、医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会などの関係団体は、健康に関わる技術や情報を提供することが求められます。特に一次予防の観点から、市民に対して健康に関する専門的な相談や情報提供などを行い、地域の取り組みとも連携し、健康づくりを支援することが期待されています。

(9) 札幌市

札幌市は、「健康さっぽろ21」を市民一人ひとりが生涯を通して健康づくりを実現するための指針として広く普及啓発をはかり、主体的に健康づくりに取り組めるよう環境整備をすすめていきます。

本市は、健康づくりを保健医療関係団体、職場、学校などと協働ですすめるとともに、札幌市内部の連携をより一層強化し、それぞれの役割を発揮して地域の実情に応じた支援を行い目標実現に向けて取り組んでいきます。具体的には、地域に密着した健康づくり、高齢者の生きがいづくり、生涯学習に関する事業の実施、医療機関や薬局と連携した情報の提供、地域の各種団体との連携、自主活動グループの育成、人材養成などをすすめていきます。

2 目標の実現に向けて

この計画の実施にあたっては、市広報誌をはじめ各種健康教育などあらゆる機会を活用して市民一人ひとりの健康づくりに対する意識を高め、市民の自主的な活動へつなげていくことが必要です。また、目標数値の進行状況を定期的に把握し、社会状況の変化を考慮しながら、課題や問題について検討し、長期的な視野にたって市民の健康づくりや関連施策の改善へとつなげていきます。

(1) 楽しく実践できる健康づくり

市民が本計画の趣旨を理解し、自ら楽しく健康づくりを実践していくためには、市広報誌やホームページなどへの掲載、パンフレットの作成・配布などにより計画の周知をはかり、講演会や市民参加型のイベントを開催するなど、市民が主体的に取り組むきっかけづくりに努めます。

(2) 計画の見直しと推進

この計画は、健康づくりに取り組む方向と目安を幅広く示し、市民・関係機関・行政などの協働により、市民一人ひとりがそれぞれの健康課題に応じた健康づくりに自主的に取り組み、健康水準の向上をはかることを目指しています。

この計画では、各領域ごとに10年後の目安となる目標値を設定しています。その達成状況については、国や市の統計調査などを定期的に把握し、進行状況を公表します。中間年を目途にアンケート調査などにより計画の定着度などの達成状況を調査し、必要に応じて見直しを行い最終年度である平成24年度に向けた計画の着実な推進をはかります。

メモ



資料編

1	指標・現状・目標一覧	101
2	札幌市健康づくり基本計画策定委員会	115
3	健康づくりを考える市民懇談会	120
4	市民意識調査の概要	122
5	用語一覧	139

1 指標・現状・目標一覧

【母子保健】

(1) 思春期の心と身体健康づくり

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
10代の自殺率（人口10万対） 10～14歳 15～19歳 「平成13年札幌市衛生年報」	3.3 9.2	なくす	現状 10～14歳 1.1 15～19歳 6.4 目標 減少傾向へ 「平成12年人口動態統計」
悩みを相談する人がいる （16～19歳） 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	80.8%	増やす	—
ふれあい体験学習実施校 （平成13年度実績）	1校	増やす	—
毎日朝食をとる中・高校生 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」	79.5%	100%	欠食率 現状 6.0% 目標 0% 「平成9年国民栄養調査」
未成年の喫煙を認めない （16～19歳） 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	35.6%	100%	—
未成年の喫煙率 （15～19歳） 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」	15.8%	なくす	現状 中学1年男子 7.5% 女子 3.8% 高校3年男子 36.9% 女子 15.6% 目標 0% 「平成8年度未成年者の喫煙行動に関する全国調査」
未成年の飲酒を認めない （16～19歳） 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	18.6%	100%	—
未成年の飲酒率 （15～19歳） 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」	38.9%	なくす	現状 中学3年男子 25.4% 女子 17.2% 高校3年男子 51.5% 女子 35.9% 目標 0% 「平成8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査」
10代の人工妊娠中絶率（人口千対） 「平成13年札幌市衛生年報」	24.0	なくす	現状 12.1 目標 減少傾向へ 「平成12年母体保護統計」

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
避妊法を正確に知っている人 (16～19歳) 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	28.0%	100%	現状 18歳男子 26.2% 女子 28.3% 目標 100% 「平成13年度厚生労働科学研究」
保健センター主催の性教育 (平成13年度実績)	42回	増やす	—
正しい性感染症の知識を持つ人 (16～19歳) 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	4.6%	100%	現状 高校生 性器クラミジア感染症 男子 11.3% 女子 16.5% 淋菌感染症 男子 15.4% 女子 14.5% 目標 100% 「平成11年調査児童・生徒の性」(東京都幼・小・中・高・心障性教育研究会)
薬物乱用について学んだことがある人 (16～19歳) 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	91.7%	100%	外部機関と連携した薬物乱用防止教育等を実施している中学校・高校の割合 現状 中学校 警察職員 33.8% 麻薬取締官等 0.1% 高等学校 警察職員 32.7% 麻薬取締官等 4.0% 目標 100% 「平成12年薬物に対する意識等調査」
薬物への正しい知識を持つ人 (16～19歳) 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	22.3%	100%	現状 中学3年 急性中毒 依存症 男子 62.3% 82.5% 女子 69.1% 90.6% 高校3年 男子 70.9% 87.1% 女子 73.0% 94.0% 目標 100% 「平成12年薬物に対する意識等調査」
薬物乱用について肯定的な人 (16～19歳) 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	15.1%	なくす	—

(2) 生涯を通じた女性の健康づくり

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
妊娠11週以下の届出率 「平成13年札幌市衛生年報」	83.9%	100%	現状 62.6% 目標 100% 「平成8年保健所運営報告」
人工妊娠中絶率（人口千対） 20～24歳 41.6 25～29歳 26.5 30～34歳 20.9 「平成13年札幌市衛生年報」		半 減	現状 20～24歳 20.5 25～29歳 15.4 30～34歳 14.5 目標 半減 「平成12年母体保護統計」
妊婦の喫煙率 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	18.7%	なくす	現状 10.0% 目標 なくす 「平成12年乳幼児身体発育調査」
妊婦の受動喫煙に配慮する人 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	32.3%	100%	—
妊婦の飲酒率 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	40.5%	なくす	現状 18.1% 目標 なくす 「平成12年乳幼児身体発育調査」
電話による健康相談（保健センター実施分） 「平成12年度母子保健関係業務統計月報」	18,990件	増やす	—
母親教室に参加の初妊婦（保健センター実施分） 「平成13年札幌市衛生年報」	46.2%	増やす	—
妊産婦健康相談の利用者（保健センター実施分） 「平成13年札幌市衛生年報」	1,272人	増やす	—
母性健康相談の利用者（保健センター実施分） 「平成13年札幌市衛生年報」	2,200人	増やす	—

(3) 子どものすこやかな成長への支援

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
ゆったりとした気分で育児をしている母親 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	88.9%	増やす	現状 68.0% 目標 増加傾向へ 「平成12年度幼児健康度調査」
子育てに心配ごとがある母親 4ヵ月児の母親 45.5% 10ヵ月児の母親 53.9% 1才6ヵ月児の母親 64.4% 3歳児の母親 70.1% 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」		減らす	子育てに自信が持てない母親 現状 27.4% 目標 減少傾向へ 「平成12年度幼児健康度調査」
育児に参加する父親 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	94.8%	現状値を維持	現状 82.8% 目標 増加傾向へ 「平成12年度幼児健康度調査」
父親の育児参加に満足する母親 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	17.5%	増やす	—
子どもと遊ぶ父親 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	86.4%	増やす	現状 90.8% 目標 増加傾向へ 「平成12年度幼児健康度調査」
育児期間に受動喫煙に配慮する人 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	39.1%	増やす	—
かかりつけ小児科医がいる 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	86.0%	100%	1～6歳児 現状 81.7% 目標 100% 「平成12年度幼児健康度調査」
かかりつけ歯科医がいる 1才6ヵ月児 23.3% 3歳児 38.4% 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」		100%	—
小児科の救急医療機関を知っている人 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	84.8%	100%	現状 1歳6ヵ月児の親 86.6% 3歳児の親 88.8% 目標 100% 「平成13年度厚生労働科学研究」

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
BCG接種を受けた1歳児 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	97.5%	現状値を維持	現状 86.6% 目標 95% 「平成12年度幼児健康度調査」
予防接種を受けた1歳6ヵ月児 三種混合 麻疹 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	91.2% 84.3%	95%以上	現状 三種混合87.5% 麻疹70.4% 目標 95% 「平成12年度幼児健康度調査」
不慮の事故の死亡率（人口10万対） 0歳 1～4歳 「平成13年札幌市衛生年報」	39.1 1.6	なくす	現状 0歳 18.2 1～4歳 6.6 目標 半減 「平成12年人口動態統計」
うつ伏せ寝している乳児 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	8.1%	なくす	現状 3.5% 目標 なくす 「平成13年度厚生労働科学研究」
母乳のみを飲んだ1ヵ月児 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	56.3%	増やす	現状 44.8% 目標 増加傾向へ 「平成12年乳幼児身体発育調査」
心肺蘇生法を知っている親 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	24.3%	100%	現状 1歳6ヵ月児 19.8% 3歳児 21.3% 目標 100% 「平成13年度厚生労働科学研究」
事故防止の工夫をしている家庭 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	19.4%	100%	現状 1歳6ヵ月児 4.2% 3歳児 1.8% 目標 100% 「平成13年度厚生労働科学研究」
新生児訪問指導実施率（第1子） （平成13年度保健センター実施分）	74.3%	増やす	—
虐待していると思うことがある親 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	10.2%	減らす	現状 18.1% 目標 減少傾向へ 「平成12年度幼児健康度調査」
児童相談所の虐待受理件数 「札幌市児童相談所平成13年度統計」	301件	減らす	現状 17,725件 目標 増加を経て減少へ 「平成12年度社会福祉行政業務報告」

【栄養・食生活】

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
20歳代女性のやせ 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	23.1%	15%以下	現状 23.3% 目標 15%以下 「平成9年国民栄養調査」
30歳代男性の肥満 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	31.2%	20%以下	20～60歳代男性 現状 24.3% 目標 15%以下 「平成9年国民栄養調査」
脂肪エネルギー比率が適正な20～49歳 「平成10年札幌市民の食生活調査」	19.9%	40%以上	—
食塩摂取量が10g未満の成人 「平成10年札幌市民の食生活調査」	40.4%	50%以上	—
成人の牛乳・乳製品摂取量 「平成10年札幌市民の食生活調査」	124g	150g以上	現状 107g 目標 130g以上 「平成9年国民栄養調査」
成人の野菜摂取量 (緑黄色野菜の摂取量) 「平成10年札幌市民の食生活調査」	263g (77g)	350g以上 (120g以上)	現状 292g 目標 350g以上 (現状 98g 目標 120g以上) 「平成9年国民栄養調査」
成人の果物摂取量 「平成10年札幌市民の食生活調査」	83.1g	150g以上	(北海道) 現状 138g 目標 150g以上 「平成11年度健康づくり道民調査」
毎日朝食をとる人 中・高校生 20歳代男性 20歳代女性 30歳代男性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	79.5% 49.8% 59.3% 52.9%	100% 70%以上	欠食率 現状 中・高校生 6.0% 20歳代男性 32.9% 30歳代男性 20.5% 目標 中・高校生 0% 20～39歳男性 15%以下 「平成9年国民栄養調査」
食生活に改善意欲がある人 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	71.1%	80%以上	現状 成人男性 55.6% 成人女性 67.7% 目標 80%以上 「平成8年国民栄養調査」
病気と食事の関係をよく知っている人 「平成12年市政世論調査」	32.2%	80%以上	—
栄養成分表示をしている店舗数 (平成13年7月現在の数)	307か所	3,000ヵ所	—
外食料理栄養成分表示などを参考にする人 「平成12年市政世論調査」	46.8%	80%以上	—

【身体活動・冬季の健康づくり】

(1) 身体活動

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
意識的に運動している人（15歳以上） 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	48.2% 42.3%	58%以上 52%以上	現状 成人男性 52.6% 成人女性 52.8% 目標 63%以上 「平成8年保健福祉動向調査」
運動習慣のある成人 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	21.5% 21.4%	32%以上	現状 男性 28.6% 女性 24.6% 目標 男性 39%以上 女性 35%以上 「平成9年国民栄養調査」
1日あたりの歩数（15歳以上） 男性 女性 「平成10～12年国民栄養調査札幌市調査」	7,654歩 7,238歩	8,700歩以上 8,200歩以上	現状 成人男性 8,202歩 成人女性 7,282歩 目標 成人男性 9,200歩以上 成人女性 8,300歩以上 「平成9年国民栄養調査」
70歳以上の1日あたりの歩数 男性 女性 「平成10～12年国民栄養調査札幌市調査」	6,091歩 5,092歩	7,100歩以上 6,100歩以上	現状 男性 5,436歩 女性 4,604歩 目標 男性 6,700歩以上 女性 5,900歩以上 「平成9年国民栄養調査」
外出に積極的な60歳以上の人 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	57.0% 65.4%	67%以上 75%以上	現状 男性 59.8% 女性 59.4% 目標 70%以上 「平成11年高齢者の日常生活に関する意識調査」
地域活動に参加している60歳以上 の人 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	37.4% 42.2%	47%以上 52%以上	現状 男性 48.3% 女性 39.7% 目標 男性 58%以上 女性 50%以上 「平成10年高齢者の地域社会 への参加に関する意識調査」

(2) 冬季の健康づくり

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
冬期間に意識的に運動している人	今後調査	増やす	—
運動習慣のある成人 男性 女性	21.5% 21.4%	32%以上	現状 男性 28.6% 女性 24.6% 目標 男性 39%以上 女性 35%以上 「平成9年国民栄養調査」
「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」			
インフルエンザの予防接種を受けた65歳以上の人（平成13年度実績）	29.5%	増やす	—
成人の野菜摂取量 （緑黄色野菜の摂取量）	263 g （77 g）	350 g 以上 （120 g 以上）	現状 292 g 目標 350 g 以上 （現状 98 g 目標 120 g 以上） 「平成9年国民栄養調査」
「平成10年札幌市民の食生活調査」			
睡眠により疲労がとれない成人	26.3%	24%以下	現状 23.1% 目標 21%以下 「平成8年度健康づくりに関する意識調査」
「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」			

【休養・こころの健康づくり】

(1) 休養

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
睡眠により疲労がとれない成人 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	26.3%	24%以下	現状 23.1% 目標 21%以下 「平成8年度健康づくりに関する意識調査」
1日あたりの余暇活動時間 (15歳以上) 「平成8年社会生活基本調査」	6時間23分	増やす	(北海道) 現状 5時間10分 目標 5時間10分以上 「平成8年社会生活基本調査」
外出に積極的な60歳以上の人 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	57.0% 65.4%	67%以上 75%以上	現状 男性 59.8% 女性 59.4% 目標 70%以上 「平成11年高齢者の日常生活に関する意識調査」
地域活動に参加している60歳以上 の人 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	37.4% 42.2%	47%以上 52%以上	現状 男性 48.3% 女性 39.7% 目標 男性 58%以上 女性 50%以上 「平成10年高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」

(2) こころの健康づくり

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
悩みを相談する人がいる (16～19歳) 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	80.8%	増やす	—
ストレスを感じている成人 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	73.6%	66%以下	現状 54.6% 目標 49%以下 「平成8年度健康づくりに関する意識調査」
自殺率(人口10万対) 「平成13年札幌市衛生年報」	26.1	減らす	(北海道) 現状 26.2 目標 26.0以下 「平成11年人口動態統計」

【たばこ】

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
未成年の喫煙率 (15～19歳) 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」	15.8%	なくす	現状 中学1年男子 7.5% 女子 3.8% 高校3年男子 36.9% 女子 15.6% 目標 0% 「平成8年度未成年者の喫煙行動に関する全国調査」
妊婦の喫煙率 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	18.7%	なくす	現状 10.0% 目標 なくす 「平成12年乳幼児身体発育調査」
成人の喫煙率 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」	53.2% 25.4%	減らす	—
禁煙支援の実施施設	今後調査	増やす	—
禁煙指導を受けた人 (平成13年度保健センター実施分)	100人	増やす	—
分煙対策に取り組む公共施設	今後調査	増やす	(北海道) 現状 66.1% 目標 100% 「平成12年度保健所・市町村保健センター・市町村における喫煙対策実施状況調査」
妊婦の受動喫煙に配慮する人 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	32.3%	100%	—
育児期間に受動喫煙に配慮する人 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	39.1%	増やす	—
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持つ未成年者(16～19歳) 肺がん 気管支炎 喘息 心臓病 歯周病 妊娠に関連した異常 「平成13年思春期に関する市民意識調査」	99.1% 56.0% 40.6% 19.1% 30.7% 77.3%	100%	15歳以上 現状 肺がん 84.5% 気管支炎 65.5% 喘息 59.9% 心臓病 40.5% 歯周病 27.3% 妊娠に関連した異常 79.6%
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持つ人(15歳以上) 肺がん 気管支炎 喘息 心臓病 歯周病 妊娠に関連した異常 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」	87.1% 57.4% 51.0% 41.8% 18.6% 62.6%	100%	目標 100% 「平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査」

【アルコール】

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
成人の多量飲酒者 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	7.9% 2.1%	減らす	現状 男性 4.1% 女性 0.3% 目標 男性 3.2%以下 女性 0.2%以下 「平成8年度健康づくりに関する意識調査」
未成年の飲酒率 (15～19歳) 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	38.9%	なくす	現状 中学3年男子 25.4% 女子 17.2% 高校3年男子 51.5% 女子 35.9% 目標 0% 「平成8年度未成年者の飲酒 行動に関する全国調査」
妊婦の飲酒率 「平成13年母子保健に関する市民意識調査」	40.5%	なくす	現状 18.1% 目標 なくす 「平成12年乳幼児身体発育調査」

【歯の健康】

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
むし歯のない3歳児 「平成13年3歳児健康診査結果」	70.3%	80%以上	現状 64.8% 目標 80%以上 「平成12年度3歳児歯科健康診査結果」
12歳児のむし歯の数 「平成13年学校保健統計調査」	3.4本	1本以下	現状 2.5本 目標 1本以下 「平成13年学校保健統計調査」
むし歯になるおそれがある1歳6ヵ月児 「平成13年1歳6ヵ月児健康診査結果」	28.8%	20%以下	—
フッ素塗布を受けた3歳児 「平成12年3歳児健康診査受診者への調査」	51.9%	65%以上	現状 39.6% 目標 50%以上 「平成5年歯科疾患実態調査」
24本以上の歯を保持する50歳	今後調査	増やす	60歳 現状 44.1% 目標 50%以上 「平成5年歯科疾患実態調査」
歯間部清掃用器具を使用する人 40歳代 50歳代 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	36.9% 31.3%	65%以上 60%以上	現状 40歳 19.3% 50歳 17.8% 目標 50%以上 「平成5年保健福祉動向調査」
過去1年間に歯科健診を受けた成人 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	46.2%	52%以上	60歳 現状 16.4% 目標 30%以上 「平成5年保健福祉動向調査」
成人の喫煙率 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に 関する市民意識調査」	53.2% 25.4%	減らす	—

【糖尿病・循環器病・がん】

指 標	現 状	目 標	国の現状と目標
成人の肥満 男性（20～60歳代） 女性（40～60歳代） 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」	26.4% 16.7%	15%以下 減らす	現状 男性（20～60歳代） 24.3% 女性（40～60歳代） 25.2% 目標 男性（20～60歳代） 15%以下 女性（40～60歳代） 20%以下 「平成9年国民栄養調査」
脂肪エネルギー比率が適正な20～49歳 「平成10年札幌市民の食生活調査」	19.9%	40%以上	—
1日あたりの歩数（15歳以上） 男性 女性 「平成10～12年国民栄養調査札幌市調査」	7,654歩 7,238歩	8,700歩以上 8,200歩以上	現状 成人男性 8,202歩 成人女性 7,282歩 目標 成人男性 9,200歩以上 成人女性 8,300歩以上 「平成9年国民栄養調査」
運動習慣のある成人 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」	21.5% 21.4%	32%以上	現状 男性 28.6% 女性 24.6% 目標 男性 39%以上 女性 35%以上 「平成9年国民栄養調査」
成人の野菜摂取量 （緑黄色野菜の摂取量） 「平成10年札幌市民の食生活調査」	263 g （77 g）	350 g 以上 （120 g 以上）	現状 292 g 目標 350 g 以上 （現状 98 g 目標 120 g 以上） 「平成9年国民栄養調査」
成人の果物摂取量 「平成10年札幌市民の食生活調査」	83.1 g	150 g 以上	（北海道） 現状 138 g 目標 150 g 以上 「平成11年度健康づくり道民調査」
食塩摂取量が10 g 未満の成人 「平成10年札幌市民の食生活調査」	40.4%	50%以上	—
成人の喫煙率 男性 女性 「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」	53.2% 25.4%	減らす	—

指 標		現 状	目 標	国の現状と目標
成人の多量飲酒者	男性	7.9%	減らす	現状 男性 4.1%
	女性	2.1%		女性 0.3%
「平成12年札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査」				目標 男性 3.2%以下 女性 0.2%以下 「平成8年度健康づくりに関する意識調査」
すこやか健診受診率 (平成13年度実績)		37.8%	50%	—
すこやか健診受診者	糖尿病の可能性の高い人の割合 (ヘモグロビンA1c 6.1%以上)	8.3%	減らす	—
	血圧の高い人の割合 (収縮期 140mmHg以上) または (拡張期 90mmHg以上)	37.5%	減らす	—
	コレステロール値の高い人の割合 (総コレステロール 220mg/dl以上)	41.2%	減らす	—
	糖尿病に関する指導を受けた人の割合	今後調査	増やす	—
	循環器病に関する指導を受けた人の割合	今後調査	増やす	—
がん検診の受診率				
	肺がん	4.7%	各検診とも 30%	—
	胃がん	10.9%		
	大腸がん	12.4%		
	乳がん	13.1%		
	子宮がん	21.4%		
(平成13年度実績)				
がんの標準化死亡比 (SMR)				
	肺がん 男性	100.6	各疾患とも 減らす	—
	女性	119.3		
	大腸がん 男性	110.6		
	女性	105.4		
	乳がん	113.9		
「平成9年厚生省統計情報部」				

【健康危機管理】

指 標		現 状	目 標	国の現状と目標
麻疹の予防接種を受けた1歳6ヵ月児		84.3%	95%以上	現状 70.4%
	「平成13年母子保健に関する市民意識調査」			目標 95% 「平成12年度幼児健康度調査」
インフルエンザの予防接種を受けた65歳以上の人 (平成13年度実績)		29.5%	増やす	—
札幌版HACCP ^{ハサップ} の施設数 (平成13年度実績)		0	増やす	—

2 札幌市健康づくり基本計画策定委員会

(1)「健康さっぽろ21」の策定経緯

市民意識調査関係

- ☐ 札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査
平成12年7月28日～8月19日
- ☐ 思春期に関する市民意識調査
平成13年8月23日～9月 3日
- ☐ 母子保健に関する市民意識調査
平成13年4月 6日～4月15日

市民懇談会・策定委員会・部会関係会議

日 時	会 議 等	主 な 内 容
平成13年5月12日	札幌市健康づくりを考える市民懇談会	● 自分の健康観について（日頃の健康づくり） ● 健康なまちづくりについて（グループ討議） ・ 健康でいきいき暮らせるまち ・ 健康なまちってこんなまち
平成13年5月25日	第1回策定委員会	● （仮称）札幌市健康づくり基本計画の策定について ● 検討部会の構成と策定スケジュールについて ● 計画の構成フレームについて
平成13年7月17日	第1回地域づくり部会	● 健康づくり環境の現状について ● 健康づくりの基本理念と目標について ● 目標達成に向けた基本戦略について
平成13年7月18日	第1回保健衛生部会	● 市民の健康水準の現状報告 ● 健康づくりの基本理念と目標の検討 ● 目標達成に向けた基本戦略の検討 ● 16領域ごとの健康指標の検討
平成13年8月22日	第2回保健衛生部会	● 領域ごとの健康指標の検討 栄養・食生活、身体活動・運動、アルコール、歯の健康
平成13年9月26日	第3回保健衛生部会	● 領域ごとの健康指標の検討 休養、こころの健康づくり、糖尿病、循環器病、がん

平成13年9月27日	第2回地域づくり部会	● 地域と健康づくりの検討 ● 計画の推進方策の検討 ● 保健衛生部会での検討結果の報告
平成13年11月16日	第4回保健衛生部会	● 領域ごとの健康指標の検討 母子保健、たばこ、健康危機管理、 冬季の健康づくり、総合
平成13年11月22日	第3回地域づくり部会	● 地域と健康づくりの検討 ● 保健衛生部会での検討結果の報告
平成14年1月16日	第4回地域づくり部会	● 地域と健康づくりの最終検討
平成14年1月18日	第5回保健衛生部会	● 領域ごとの健康指標の最終検討 ● 地域づくり部会での検討結果の報告
平成14年7月23日	第2回策定委員会	● 計画原案の最終検討と確定

庁内関係会議

日 時	会 議 等	主 な 内 容
平成13年2月19日	庁内関係部課長会議	● 札幌市健康づくり基本計画策定の取組みについて
平成13年4月27日	保健福祉施策推進本部幹事会会議	● 札幌市健康づくり基本計画の策定と専門部会の設置について
	健康づくり対策推進部会会議	● 札幌市健康づくり基本計画の策定について
平成14年7月3日	庁内関係課長会議	● 札幌市健康づくり基本計画の策定経過について ● 札幌市健康づくり基本計画策定原案の概要について
平成14年7月5日	健康づくり対策推進部会会議	● 札幌市健康づくり基本計画の策定経過について
	企画調整会議幹事会会議	● 札幌市健康づくり基本計画策定原案の概要について
平成14年11月6日	保健福祉施策推進本部会議	● 札幌市健康づくり基本計画の策定について
	企画調整会議	
平成14年11月11日	市長・助役会議	● 札幌市健康づくり基本計画の策定について

(2)「札幌市健康づくり基本計画」策定委員

(敬称略)

分野	氏 名	所 属 団 体 等	備 考
学識者	森 満	札幌医科大学医学部公衆衛生学講座教授	委員長
	川 初 清 典	北海道大学体育指導センター助教授	保健衛生部会長
	倉 原 宗 孝	北海道工業大学環境デザイン学科助教授	地域づくり部会長
二 師 会	上 埜 光 紀	社団法人札幌市医師会副会長	副委員長
	小 竹 憲 雄	社団法人札幌歯科医師会副会長	保健衛生部会副会長
	横 山 侯太郎	社団法人札幌薬剤師会副会長	
健康 保険	岡 田 照 邦	北海道国民健康保険団体連合会事務局長	第3回保健衛生部会まで
	早 坂 静 夫		第4回保健衛生部会から
健 康 関 連 団 体	加 藤 聖 子	社団法人北海道看護協会常任理事	第5回保健衛生部会まで
	錦 木 啓 子		第2回策定委員会から
	山 本 愛 子	社団法人北海道栄養士会会長	第5回保健衛生部会まで
	黒 川 正 博		第2回策定委員会から
	清 田 典 宏	財団法人北海道労働保健管理協会常務理事	
	石 井 泰 子	札幌市食生活改善推進員協議会会長	
	侘 美 靖	NPO法人日本健康運動指導士会北海道支部長	
	善養寺 圭 子	札幌市精神衛生協会副会長	
教 育 関 係	柿 本 伸 之	社団法人札幌市私立保育所連合会会長	
	鈴 木 勝	札幌市中学校長会保健体育部長	
	野 尻 桂 子	札幌市小学校長会副会長	地域づくり部会副会長
	黒 坂 由紀子	札幌市小学校長会事務局幹事	第4回地域づくり部会まで
市 民 団 体	桑 原 佳 子	北海道養護教員会札幌高校支部長	第2回策定委員会から
	溝 口 啓 子		第5回保健衛生部会まで
	山 口 富 美	札幌市老人クラブ連合会会長	第2回策定委員会から
	鷲 岡 彰	札幌市東区民健康づくり懇話会議長	
	得 能 絹 子	札幌市女性団体連絡協議会常任理事	
	小 山 秀 昭	札幌市体育指導委員会会長	第4回地域づくり部会まで
報 道	鎌 田 修 而	札幌市体育指導委員会副会長	第2回策定委員会から
	森 田 麻美子	ボランティアグループ ボラナビ倶楽部代表	
	大 橋 昭 喜	日本放送協会札幌放送局放送部長	第4回地域づくり部会まで
企 業	河 村 雅 隆		第2回策定委員会から
	塩 川 敬 康	社団法人札幌青年会議所副理事長	第4回地域づくり部会まで
労 働	伊 勢 英 人		第2回策定委員会から
	山 田 剛	連合北海道札幌地区連合会会長	第4回保健衛生部会まで
市 民 公 募	小田島 隆	連合北海道札幌地区連合会副会長	第5回保健衛生部会から
	木 暮 久 人	市民委員	
	佐々木 トキ子	市民委員	
	佐 藤 信 治	市民委員	
	藤 川 俊 夫	市民委員	

(3)「札幌市健康づくり基本計画」部会

①保健衛生部会

(敬称略)

氏 名	所 属 団 体 等	備 考
森 満	札幌医科大学医学部公衆衛生学講座教授	策定委員長
川 初 清 典	北海道大学体育指導センター助教授	保健衛生部会長
小 竹 憲 雄	社団法人札幌歯科医師会副会長	保健衛生部会副部会長
横 山 侯太郎	社団法人札幌薬剤師会副会長	
岡 田 照 邦	北海道国民健康保険団体連合会事務局長	第3回保健衛生部会まで
早 坂 静 夫	北海道国民健康保険団体連合会事務局長	第4回保健衛生部会から
加 藤 聖 子	社団法人北海道看護協会常任理事	第5回保健衛生部会まで
山 本 愛 子	社団法人北海道栄養士会会長	第5回保健衛生部会まで
清 田 典 宏	財団法人北海道労働保健管理協会常務理事	
石 井 泰 子	札幌市食生活改善推進員協議会会長	
侘 美 靖	NPO法人日本健康運動指導士会北海道支部長	
善養寺 圭 子	札幌市精神衛生協会副会長	
鈴 木 勝	札幌市中学校長会保健体育部長	
桑 原 佳 子	北海道養護教員会札幌高校支部長	第5回保健衛生部会まで
山 田 剛	連合北海道札幌地区連合会会長	第4回保健衛生部会まで
小田島 隆	連合北海道札幌地区連合会副会長	第5回保健衛生部会から

②地域づくり部会

氏 名	所 属 団 体 等	備 考
上 埜 光 紀	社団法人札幌市医師会副会長	策定副委員長
倉 原 宗 孝	北海道工業大学環境デザイン学科助教授	地域づくり部会長
野 尻 桂 子	札幌市小学校長会副会長	地域づくり部会副部会長
柿 本 伸 之	社団法人札幌市私立保育所連合会会長	
山 口 富 美	札幌市老人クラブ連合会会長	
鷺 岡 彰	札幌市東区民健康づくり懇話会議長	
得 能 絹 子	札幌市女性団体連絡協議会常任理事	
小 山 秀 昭	札幌市体育指導委員会会長	第4回地域づくり部会まで
森 田 麻美子	ボランティアグループ ボラナビ倶楽部代表	
大 橋 昭 喜	日本放送協会札幌放送局放送部長	第4回地域づくり部会まで
塩 川 敬 康	社団法人札幌青年会議所副理事長	第4回地域づくり部会まで
木 暮 久 人	市民委員	
佐々木 トキ子	市民委員	
佐 藤 信 治	市民委員	
藤 川 俊 夫	市民委員	

(4) (仮称) 札幌市健康づくり基本計画策定委員会設置要綱

(目 的)

第1条 この要綱は、市民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組むことができるよう具体的な目標値を設定した実効性のある計画を策定するため、「(仮称) 札幌市健康づくり基本計画」策定委員会（以下「委員会」という。）の設置に関し、必要な事項を定めることを目的とする。

(委 員)

第2条 委員会の委員は、次の各号に掲げる30名以内とし、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 保健医療関係団体の代表
- (3) 健康保険団体の代表
- (4) 健康関係団体の代表
- (5) 教育関係団体の代表
- (6) 市民団体の代表
- (7) 企業関係の代表
- (8) 労働関係の代表
- (9) 報道関係の代表
- (10) その他市長が必要と認める者

2 必要があるときは、委員会に臨時委員を置くことができる。

(委員長及び副委員長)

第3条 委員会に、委員長及び副委員長を各々1名置き、委員の互選により選出する。

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会 議)

第4条 委員会は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

(部 会)

第5条 委員会は、次の各号に掲げる部会を設置し、委員長の指名により部会長及び副部会長を各々1名置くこととする。

- (1) 保健衛生部会
- (2) 地域づくり部会

2 各部会の構成員については、委員長が定める。

(意見の聴取)

第6条 委員会は、必要があるときは委員以外の者から意見を聴くことができる。

(事務局)

第7条 委員会の事務局は、保健福祉局健康衛生部地域保健課に置く。

(補 則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会に関し必要な事項は委員長が委員会に諮って定める。

附 則

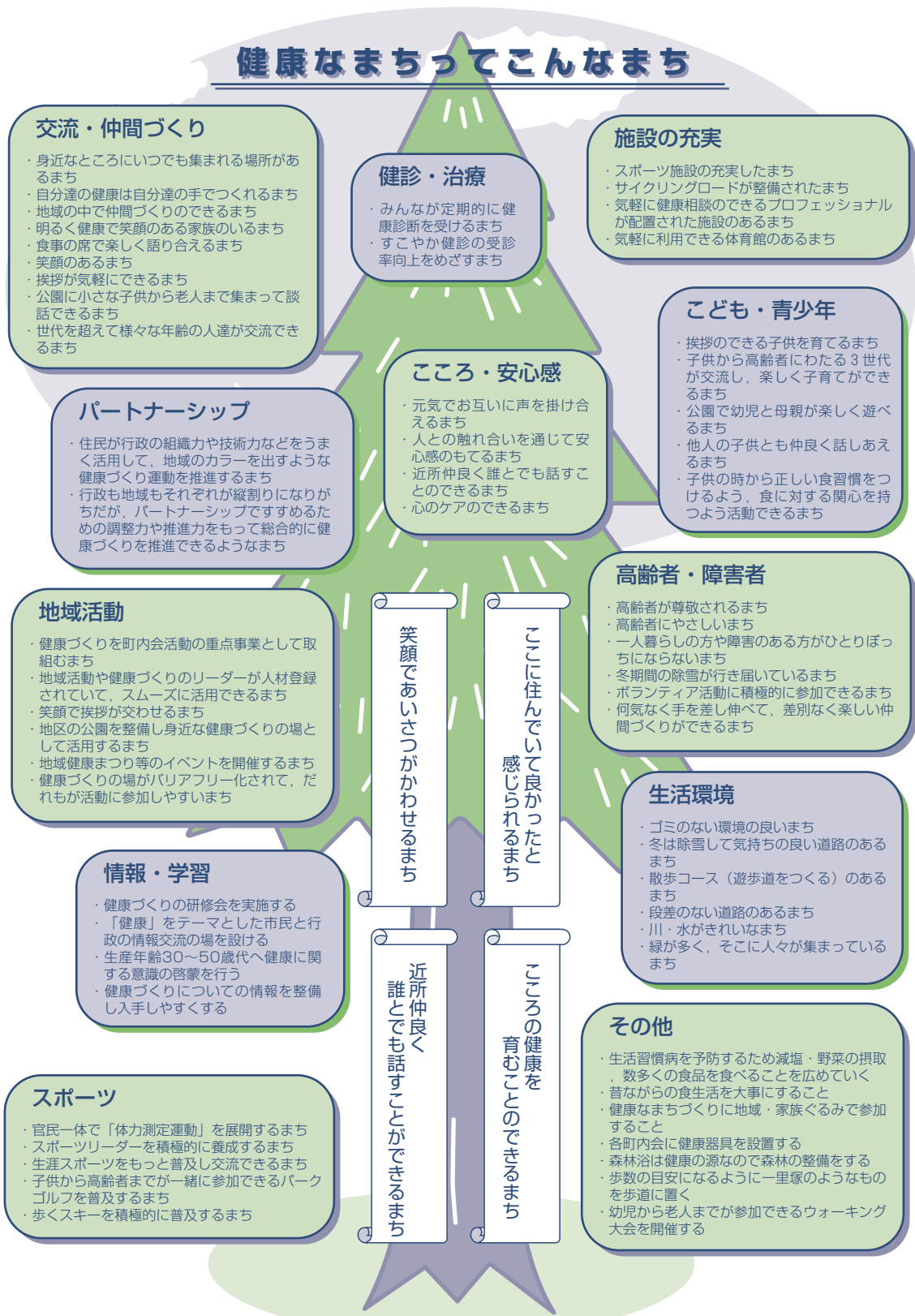
この要綱は、平成13年4月1日から施行する。

この要綱は、平成14年4月1日から施行する。

3 健康づくりを考える市民懇談会

(敬称略・五十音順)

番号	氏 名	居住区	備 考	番号	氏 名	居住区	備 考
1	秋 浜 聰 昌	厚別区		27	高 橋 佐智子	厚別区	
2	有 川 恵 子	南 区		28	高 橋 須美子	南 区	
3	飯 盛 礼 子	南 区		29	高 橋 光 子	豊平区	
4	石 川 英 昭	清田区		30	高 松 信 子	南 区	
5	一 瀬 ヒ 口	清田区		31	田 所 愛 子	南 区	
6	市 原 美栄子	南 区		32	堤 繁 雄	白石区	
7	入 倉 正 造	豊平区		33	富 樫 淳	豊平区	
8	植 田 光 春	豊平区		34	富 永 貞 子	南 区	
9	内 山 計 司	北 区		35	西 田 繁	白石区	
10	蝦 名 良 治	南 区		36	畠 田 松 一	東 区	
11	遠 藤 忠	中央区		37	林 満喜子	豊平区	
12	太 田 正 芳	白石区		38	広 瀬 千賀子	豊平区	
13	大 波 治 子	南 区		39	藤 川 俊 夫	東 区	策定委員
14	葛 西 一 枝	豊平区		40	松 野 正 勝	南 区	
15	笠 井 容 子	豊平区		41	松 村 勝 雄	東 区	
16	軽 込 千鶴子	東区		42	三 上 武 美	北 区	
17	川 上 壽 美	豊平区		43	三佐川 令 子	豊平区	
18	草 野 ヨ リ	南 区		44	森 川 宗太郎	清田区	
19	木 暮 久 人	北 区	策定委員	45	森 國 みはる	豊平区	
20	堺 黎 子	東 区		46	森 永 由美子	中央区	
21	佐々木 トキ子	清田区	策定委員	47	山 口 博 邦	東 区	
22	笹 野 和 子	豊平区		48	山 城 周 二	北 区	
23	佐 藤 信 治	北 区	策定委員	49	山 本 由紀子	手稲区	
24	渋谷 正 志	北 区		50	吉 田 剛	北 区	
25	鈴 木 真一郎	東 区		51	米 田 和 子	東 区	
26	須 藤 洋 子	中央区		52	渡 邊 勉	東 区	

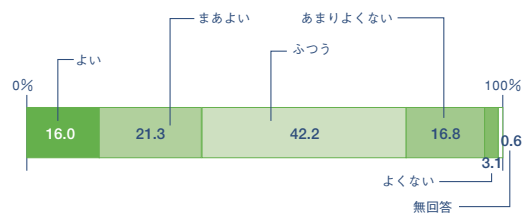


4 市民意識調査の概要

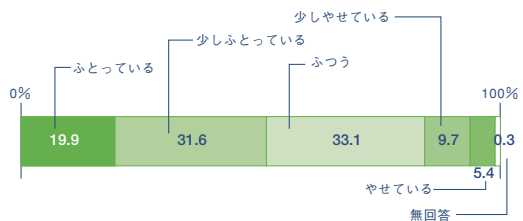
	1 札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査	2 母子保健に関する市民意識調査	3 思春期に関する市民意識調査
調 査 地 域	札幌市内全域	札幌市内全域	札幌市内全域
調 査 対 象	15歳から79歳までの男女	4カ月児、10カ月児、1歳6カ月児、3歳児の各健康診査対象者の保護者（養育者）	16歳から19歳以下
標 本 数	10,000	8,000 (各2,000)	2,000
有効回答数	4,709	4,685	564
調 査 方 法	郵送法	郵送法	郵送法
調 査 期 間	平成12年7月28日～8月19日	平成13年4月6日～4月15日	平成13年8月23日～9月3日
抽 出 方 法	住民基本台帳に基づく層化2段無作為抽出法	各区における出生数をもとに住民基本台帳から抽出	各区における対象者の人口構成比率により住民基本台帳から抽出

(1) 札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査

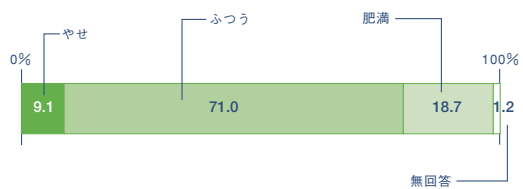
Q1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか？



Q2 あなたは、ご自分の体型についてどのように思っていますか？

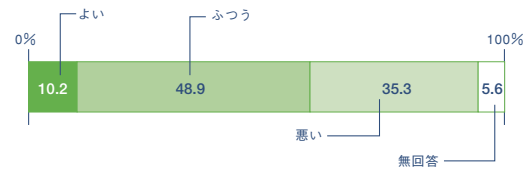


Q3 BMI（体格指数）
体重 (Kg) ÷ 身長 (m)²による分類



18.5未満→やせ 18.5以上25未満→ふつう
25以上→肥満

Q4 プレスローの7つの健康習慣（下記）を点数化した分類

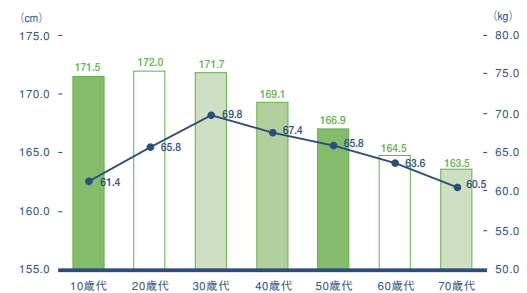


質問項目	1点	0点
1 適正な睡眠時間	・ 7～8時間	・ 6時間以下 ・ 9時間以上
2 喫煙をしない	・ 以前は吸っていたが現在は吸っていない ・ 吸わない	・ 毎日吸っている ・ 毎日ではないが週に1回以上吸っている
3 適性体重を維持する	・ BMI 18.5以上25未満	・ BMI 18.5未満、25以上
4 過度の飲酒をしない	・ 週に1～3日飲む ・ たまに飲む ・ 飲まない	・ 週に4日以上飲む
5 定期的に運動する	・ 週に1～2回以上している	・ 月に2～3回以下しかしていない ・ ほとんどしていない
6 朝食を毎日とる	・ 毎日食べている	・ ときどき食べる ・ ほとんど食べない
7 間食をしない	・ ほとんど食べない	・ ほぼ毎日食べる ・ ときどき食べる

点数	6～7	4～5	0～3
判定	よい	ふつう	悪い

Q5 あなたの身長と体重は？

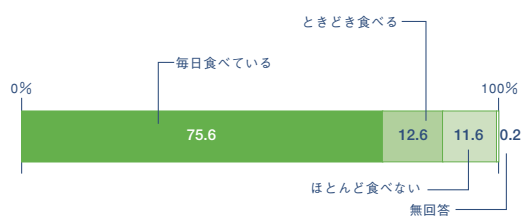
男性の身長と体重



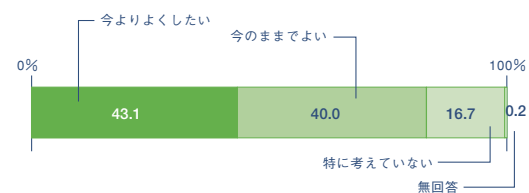
女性の身長と体重



Q6 あなたは、朝食を食べますか？

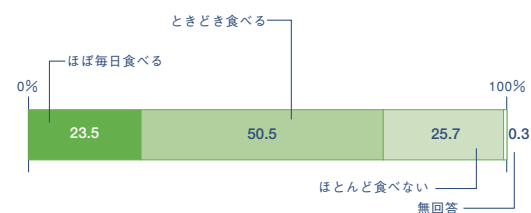


Q9 あなたは、ご自分の食事について、今後どのようにしたいと思いますか？

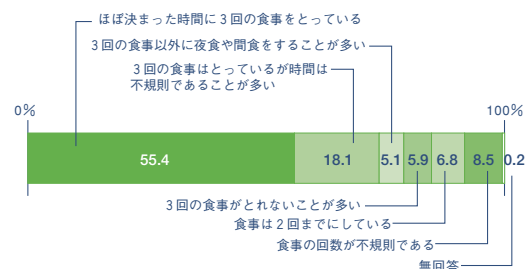


Q7 あなたは、間食を食べますか？

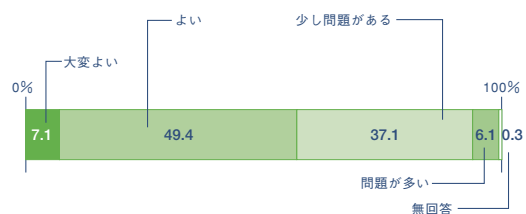
※ただし、糖尿病などの疾病により意識的に間食を取ることで健康維持している方は、「ほとんど食べない」を選んでください。



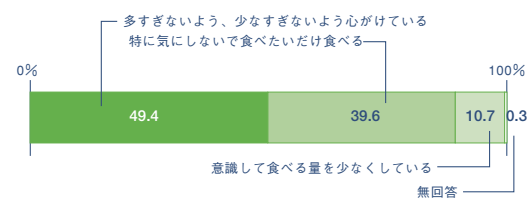
Q10 あなたは、1日の食事をどのようにとっていますか？



Q8 あなたは、現在のご自分の食事をどのように思いますか？

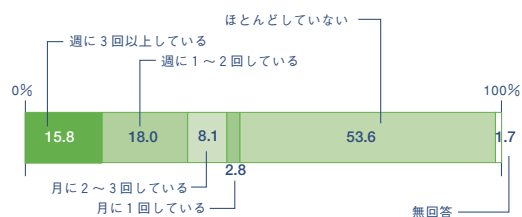


Q11 あなたは、1回の食事で食べる量に気をつけていますか？

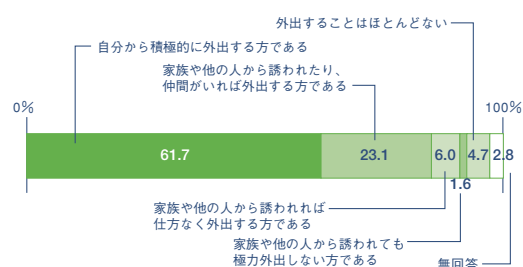


Q12 あなたは、日頃から健康の維持、増進のために意識的に運動していますか？

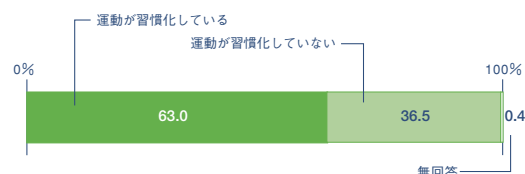
※ただし、学校の授業で行っているものは除きます。



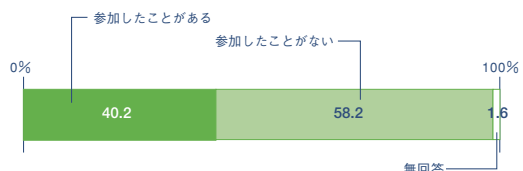
Q15 日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、あなたはどれにあてはまりますか？（60歳以上の人が対象）



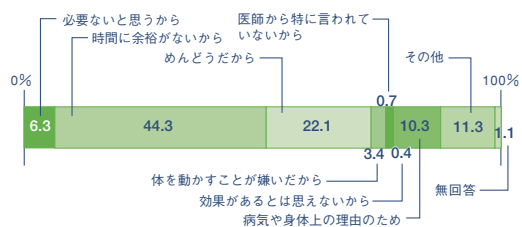
Q13 Q12で「週に3回以上している」「週に1~2回している」と答えた方にお聞きします。あなたは、1回30分以上の運動を、週に2回以上実施し、1年以上持続していますか？



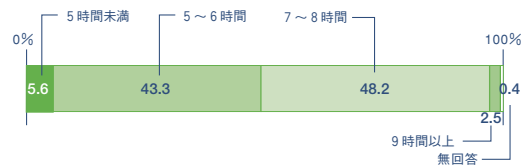
Q16 あなたは、この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている活動（俳句、体操、シルバー人材センター、学習会、緑化推進、まちづくり、交通安全、在宅老人の介護、家事援助・祭りや地域の催しものなど）に参加したことがありますか？（60歳以上の人が対象）



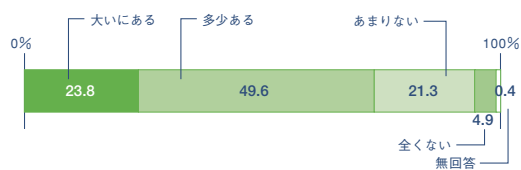
Q14 Q12で「ほとんどしていない」と答えた方にお聞きします。運動をしない主な理由は何ですか？



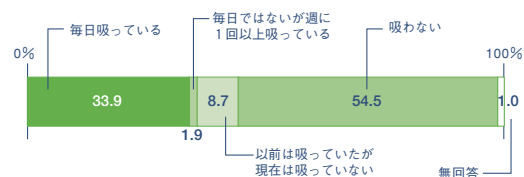
Q17 あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか？



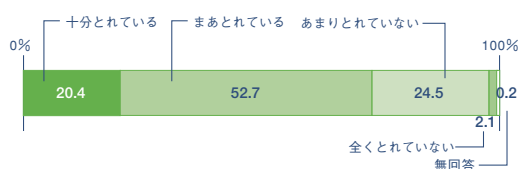
Q18 あなたはこの1ヶ月間にストレス（不満、悩み、苦勞など）がありましたか？



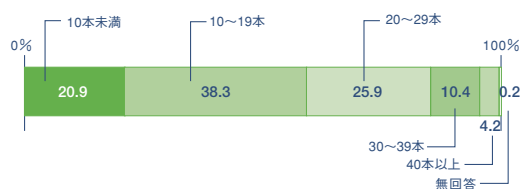
Q21 あなたは、たばこを吸いますか？



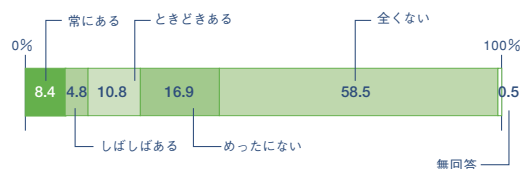
Q19 あなたは、いつもとっている睡眠で休養が十分にとれていると思いますか？



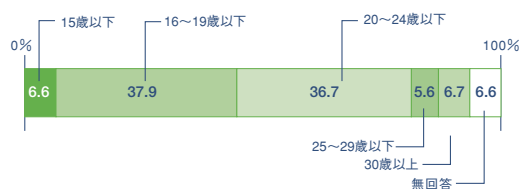
Q22 Q21で「毎日吸っている」「毎日ではないが週に1回以上吸っている」と答えた方にお聞きます。1日に平均して何本くらいのたばこを吸いますか？



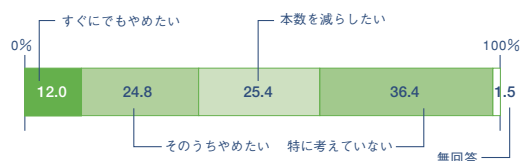
Q20 あなたは、眠りを助けるために睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）やお酒（アルコール）を使うことがありますか？



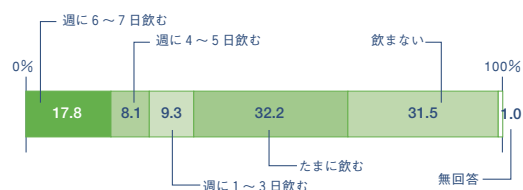
Q23 Q21で「毎日吸っている」「毎日ではないが週に1回以上吸っている」「以前は吸っていたが、現在は吸っていない」と答えた方にお聞きます。あなたは、何歳からたばこを吸い始めましたか？



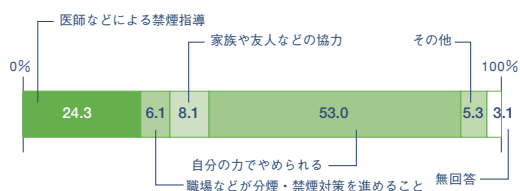
Q24 Q21で「毎日吸っている」「毎日ではないが週に1回以上吸っている」と答えた方にお聞きます。あなたは、タバコをやめたいと思いますか？



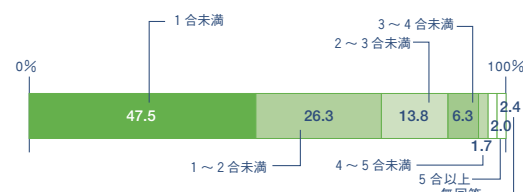
Q27 あなたは、お酒（アルコール）を飲みますか？



Q25 Q24で「すぐにでもやめたい」「そのうちやめたい」「本数を減らしたい」と答えた方にお聞きます。あなたは、タバコを吸うのをやめる、本数を減らすためにどのような方法が必要だと思いますか？

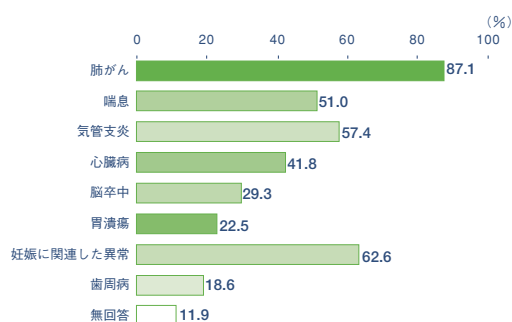


Q28 Q27で「週に6～7日飲む」「週に4～5日飲む」「週に1～3日飲む」「たまに飲む」と答えた方にお聞きます。1日にどのくらいお酒を飲んでいますか？

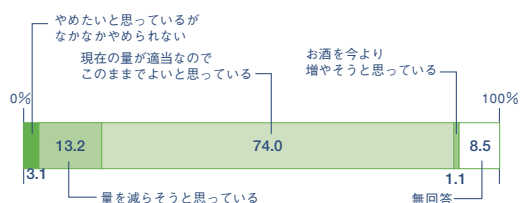


※日本酒1合は下記の通り
 ・ビール中ビン1本 (500ml)
 ・ウィスキー水割り2杯
 ・ワイングラス2杯
 ・ウィスキーダブル1杯
 ・焼酒お湯割り1杯

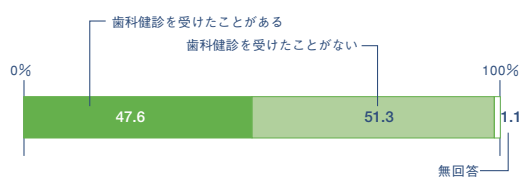
Q26 喫煙は健康に様々な悪影響を及ぼします。喫煙が引き起こす可能性が高い病気について、あなたが知っているものをお答えください。



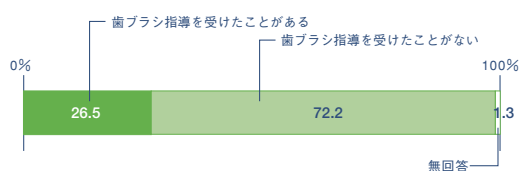
Q29 Q27で「週に6～7日飲む」「週に4～5日飲む」「週に1～3日飲む」「たまに飲む」と答えた方にお聞きます。あなたは、お酒についてどのように考えていますか？



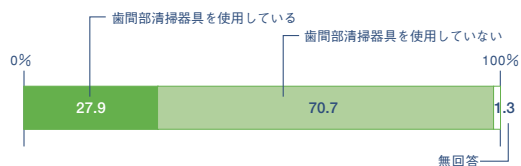
Q30 あなたは、この1年間に、歯科診療所（病院）、保健センター、職場や学校などで歯科検診を受けたことがありますか？



Q31 あなたは、この1年間に、歯科診療所（病院）、保健センター、職場や学校などで正しい歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがありますか？

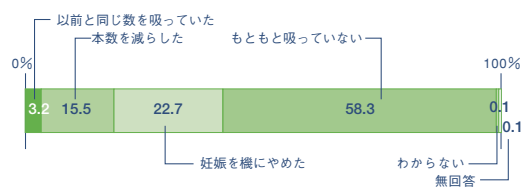


Q32 あなたは、デンタルフロスや糸ようじなど歯と歯の間を清掃する器具（歯間部清掃器具）を使用していますか？

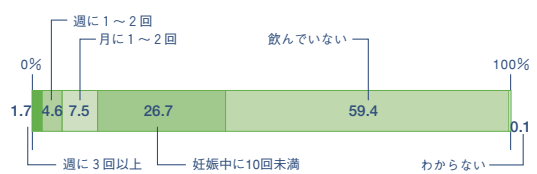


(2) 母子保健に関する市民意識調査

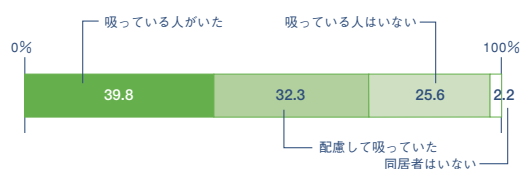
Q1 お母さんは妊娠中に、たばこを吸っていましたか？



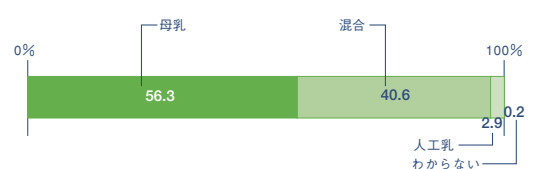
Q4 お母さんは妊娠中に、お酒を飲んでいましたか？



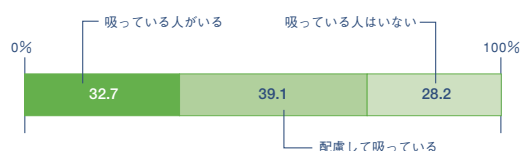
Q2 お母さんが妊娠中に、同居者の中でたばこを吸っている人がいましたか？



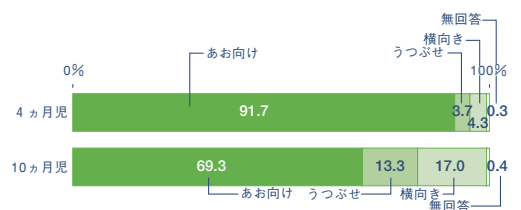
Q5 お子さんが生まれてからの1カ月の間は、母乳でしたか、人工乳でしたか？（4カ月児を持つ養育者が対象）



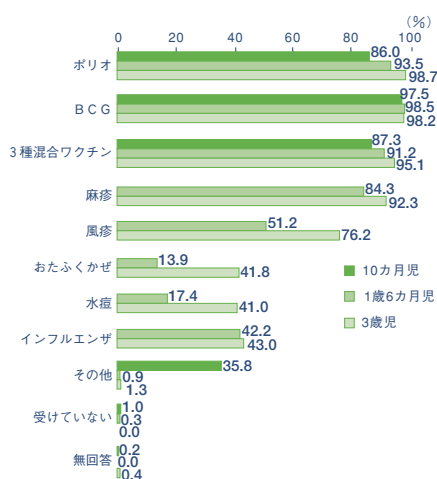
Q3 現在、お母さんや同居者の中でたばこを吸っている人がいますか？



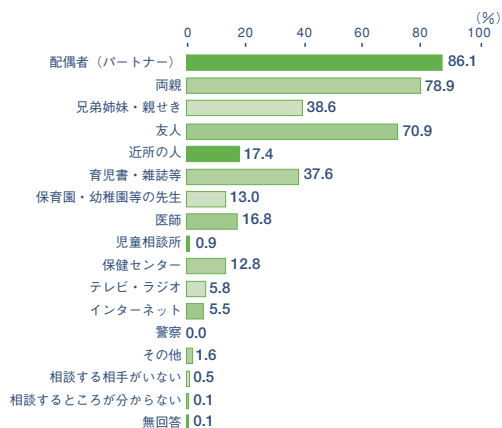
Q6 あなたは、日頃、お子さんをどのように寝かせていますか？



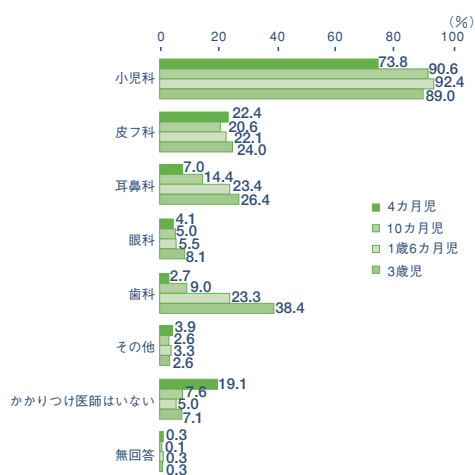
Q7 お子さんは、これまでにどのような予防接種を受けましたか？



Q9 日常の育児について、あなたが相談したり、頼るのはどのような人（場所やもの）ですか？

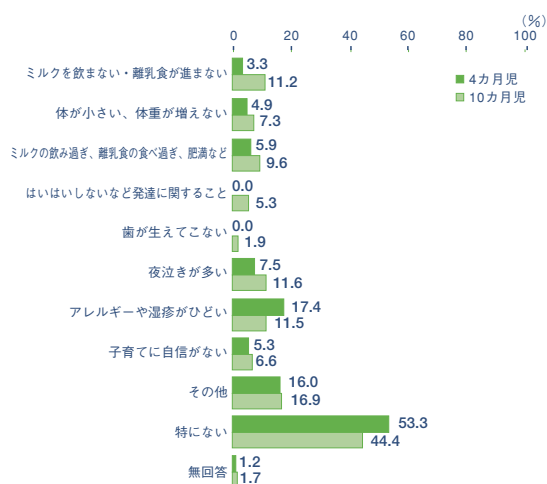


Q8 お子さんには、かかりつけの医師がいますか？

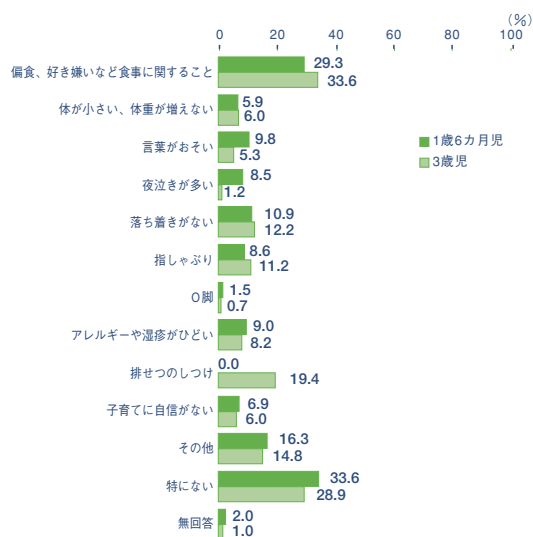


Q10 あなたは、子育ての中でどのようなことが心配ですか？

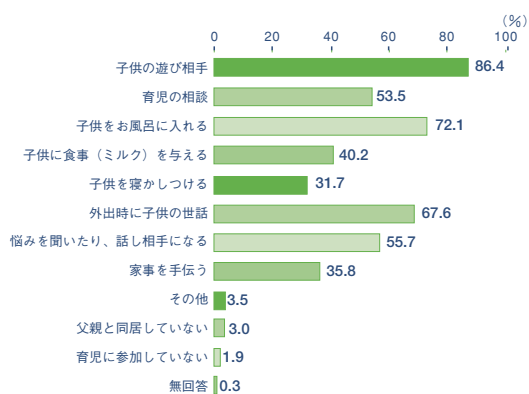
子育ての心配事（4ヵ月・10ヵ月児）



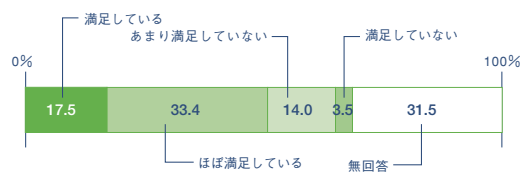
子育ての心配事（1歳6ヵ月・3歳児）



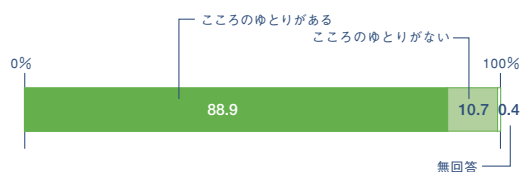
Q11 お子さんのお父さんは、どのように育児に参加していますか？



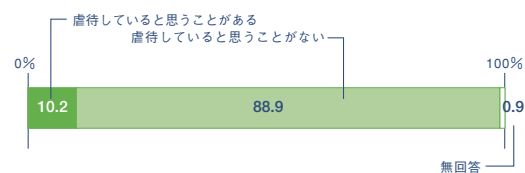
Q12 Q11で「お父さんと同居していない」「育児に参加していない」と答えた人以外の方にお聞きします。あなたは、お父さんの育児参加についてどの程度満足していますか？



Q13 あなたは、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか？

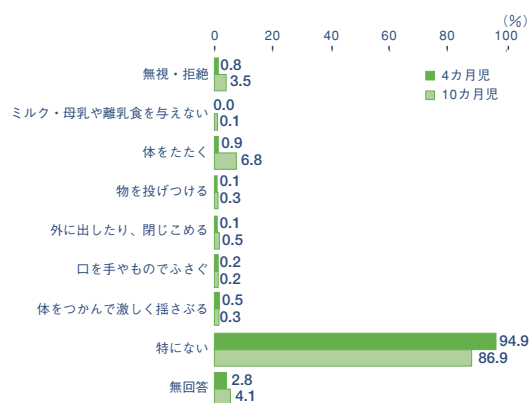


Q14 あなたは、お子さんを虐待していると思うことがありますか？

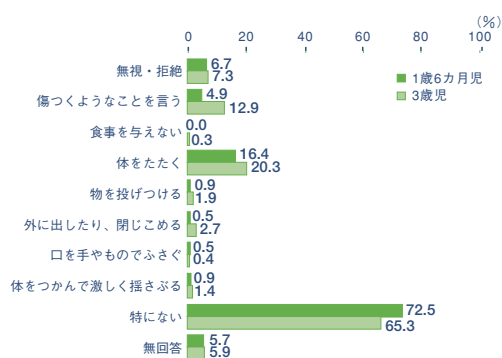


Q15 あなたは、以下のことをお子さんに対して、日常的にしていますか？

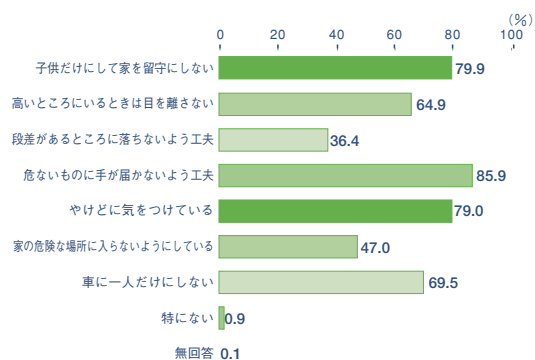
子供に対する虐待行為（4ヵ月・10ヵ月児）



子供に対する虐待行為（1歳6ヵ月・3歳児）



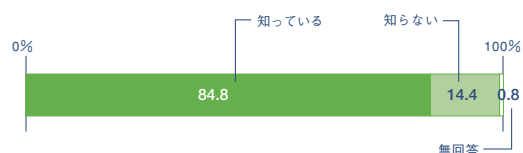
Q16 あなたはお子さんを事故から救うために、どのようなことに注意を払っていますか？



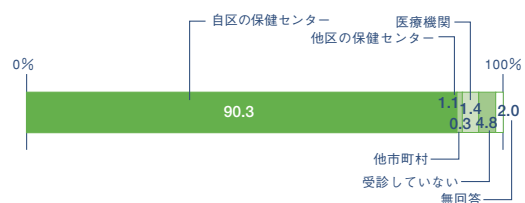
Q19 「常勤（自営業を含む）」の方にお聞きます。 「母性健康管理指導事項連絡カード」を知っていますか？



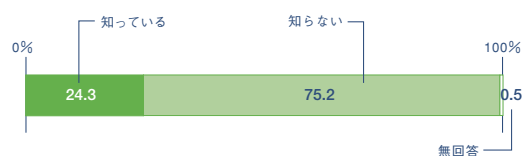
Q17 あなたは、札幌市内には小児科の休日・夜間の救急医療機関があることを知っていますか？



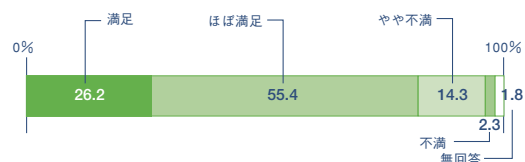
Q20 お子さんは、健康診査をどこで受診しましたか？



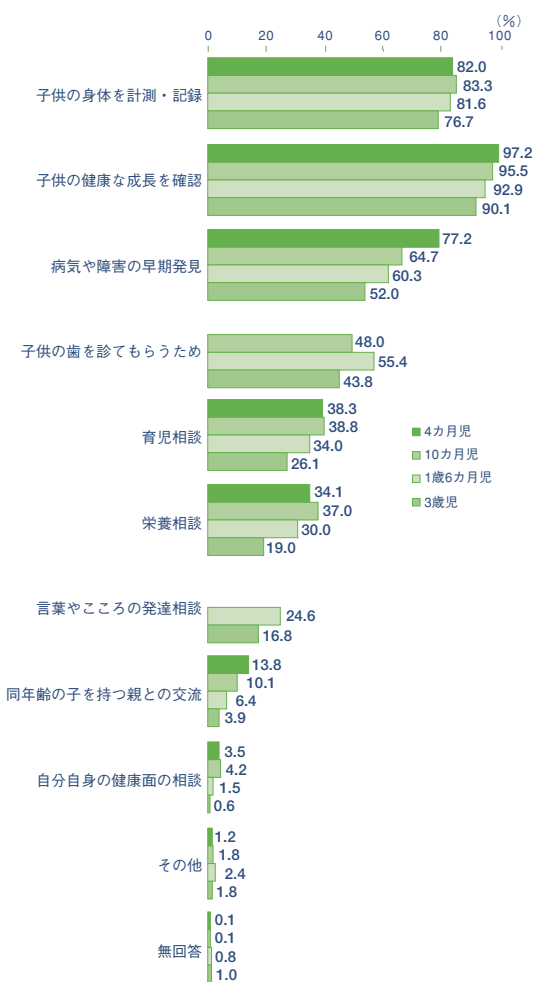
Q18 あなたは、乳幼児の心肺蘇生法のしかたを知っていますか？



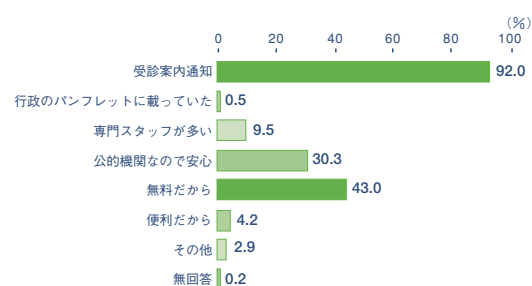
Q21 Q20で「自分が住んでいる区の保健センター」「他区の保健センター」と答えた方にお聞きます。あなたは、保健センターで受診した乳幼児健康診査について満足しましたか？



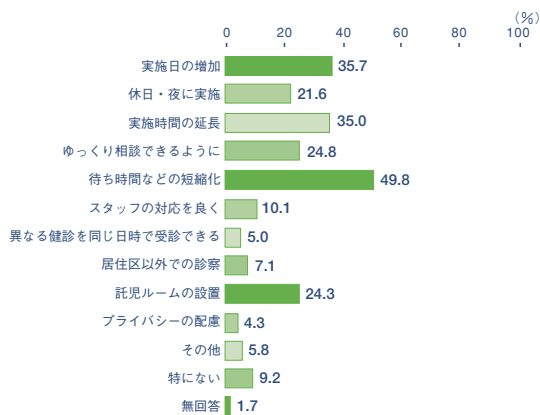
Q22 あなたは、どのようなことを目的にして乳幼児健康診査に行きますか？



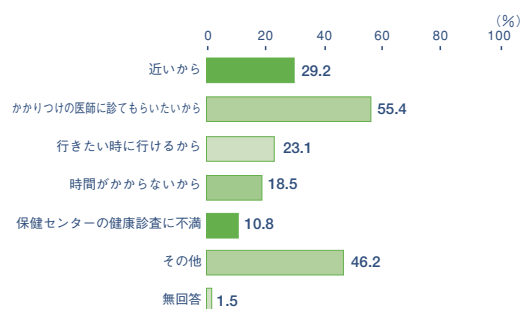
Q23 Q20で「自分が住んでいる区の保健センター」「他区の保健センター」と答えた方にお聞きします。乳幼児健康診査を保健センターで受診した理由は何ですか？



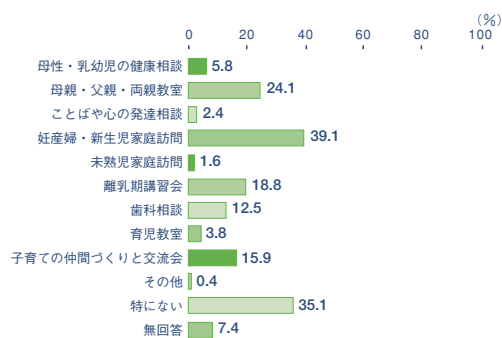
Q24 Q20で「自分が住んでいる区の保健センター」「他区の保健センター」と答えた方にお聞きします。保健センターが行う乳幼児健康診査について、改善してほしいことはありますか？



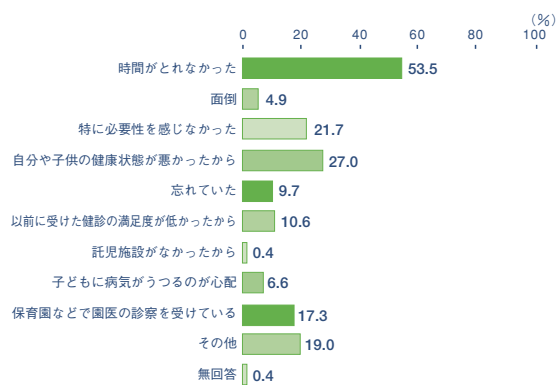
Q25 Q20で「医療機関」と答えた方にお聞きします。医療機関で乳幼児健康診査を受診した理由は何ですか？



Q27 保健センターが実施している各種母子・乳幼児保健サービスの中で、乳幼児健康診査以外にあなたが利用したことがあるものは何ですか？

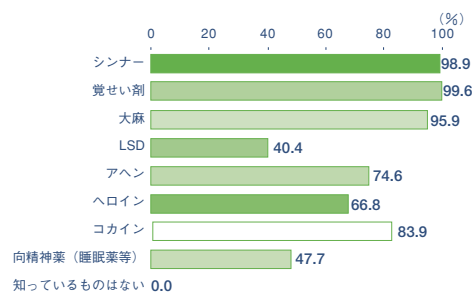


Q26 Q20で「受診していない」と答えた方にお聞きします。受診していない理由は何ですか？

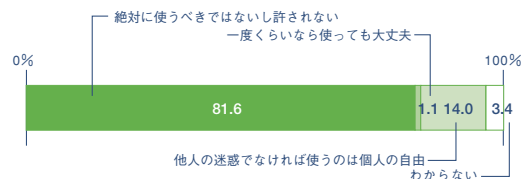


(3) 思春期に関する市民意識調査

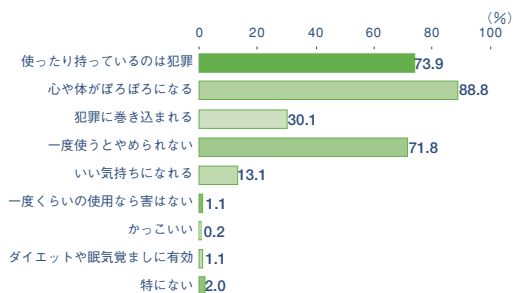
Q1 乱用が社会的な問題になっている薬物について、あなたが知っているものを選んでください。



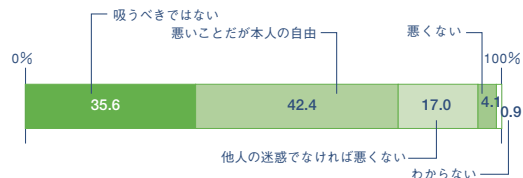
Q4 薬物を乱用することについて、あなたはどのように考えていますか？



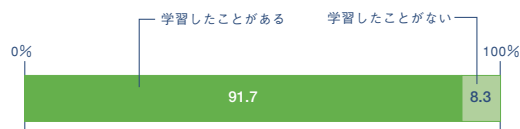
Q2 あなたは薬物に対してどのように考えていますか？



Q5 あなたは、未成年がたばこを吸うことについてどう思いますか？



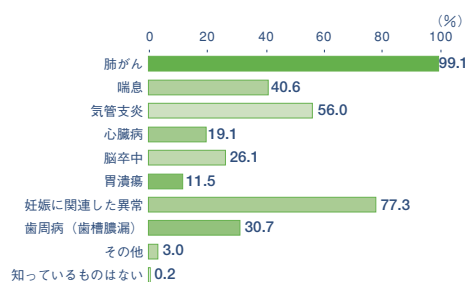
Q3 あなたは薬物乱用について、学校の授業等で学んだことがありますか？



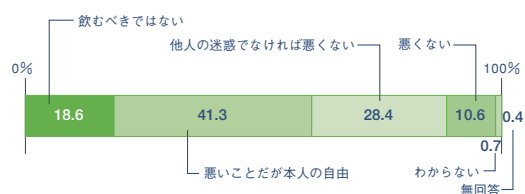
Q6 あなたは、たばこが健康にいろいろな影響を及ぼしていると思いますか？



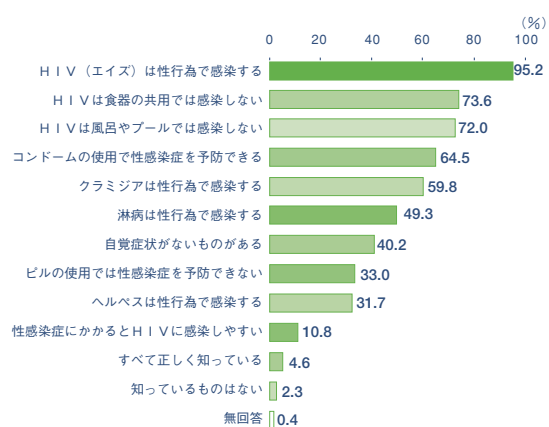
Q7 たばこが関係している可能性が高い病気について、あなたが知っているものを選んでください。



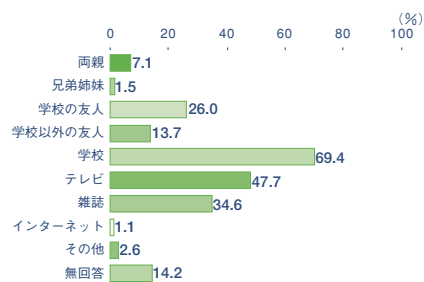
Q8 あなたは、未成年がお酒を飲むことについてどう思いますか？



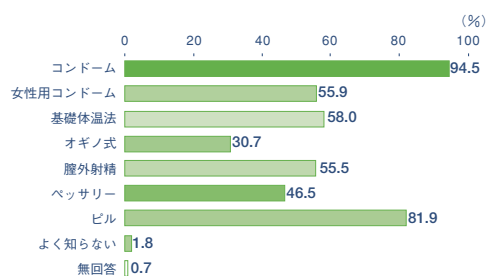
Q9 性感染症（STD）について、あなたが知っているものを選んでください。



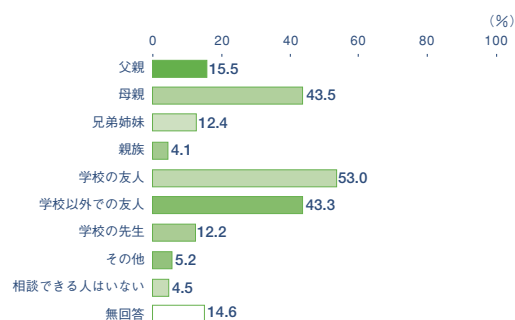
Q10 Q9で「知っているものはない」と答えた以外の方にお聞きします。性感染症（STD）について、あなたはどこから知識を得ましたか？



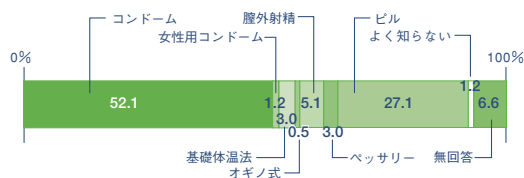
Q11 避妊法について、あなたが知っているものを選んでください。



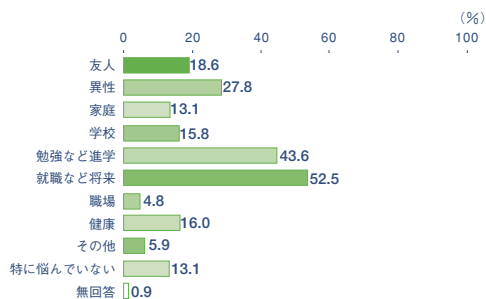
Q14 Q13で「特に悩んでいることはない」と答えた人以外の方にお聞きします。あなたが悩んでいることに対して、相談できる人はどなたですか？



Q12 もっとも確実に避妊できると思われるものを選んでください。



Q13 あなたが、今悩んでいるのはどんなことですか？



5 用語一覧

あ

一次予防

病気にならないように普段から健康増進に努めることをいう。適正な食事や運動不足の解消、ストレスのコントロールといった健康的な生活習慣づくりの取り組みを行い、病気を予防・改善すること。

(参考)

- ・ 二次予防：定期健診などで病気の芽を見つけ、早い段階で摘み取ること。
- ・ 三次予防：病気にかかってしまったら、きちんと最後まで治療を受け機能の回復・維持を図ること。

運動習慣のある人

1回30分以上の運動を週に2回以上行い、1年以上持続している人。

NPO（民間非営利団体）

政府や私企業とは独立した存在として、市民・民間の支援のもとで社会的な公益活動を行う組織・団体。

か

外食料理栄養成分表示

外食料理店でメニューの栄養成分やエネルギーの表示をすること。札幌市では、継続して3メニュー以上の栄養成分表示を実施している店に「栄養成分表示の店」として、ステッカーを交付。

学校開放事業

市民の自主的なスポーツ活動を推進するため、学校の体育館・グラウンド・プール・格技室を開放している事業。教育委員会で実施。

虚血性心疾患

心臓を養う血管が動脈硬化によって細くなり、しまいには閉塞し、心臓の筋肉に血液が流れなくなってその部分が機能を失う病気。心筋梗塞、狭心症がある。

健康寿命

健康で明るく元気に生活し、稔り豊かで満足できる生涯、つまり痴呆や介護を必要としない状態で生活できる期間のことを「健康寿命」という。

健康づくりセンター

運動の実践を中心とした健康づくり普及のための施設。中央・東・西健康づくりセンターがある。

健康日本21

21世紀における国民健康づくり運動を推進するために、平成12年3月に国が策定した計画。

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸などを目指すもので、行政のみならず、住民、関係団体等の積極的な参加及び協力を得ながら、国民の主体的な健康づくりを総合的に推進しようとするもの。

合計特殊出生率

15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1人の女子が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数。

高齢化率

総人口に占める65歳以上の割合。高齢化率が7%以上を高齡化社会、14%以上を高齡社会という。

心の健康相談

老人性痴呆・精神疾患やこころの悩み、対人関係などで困っている方に、療養方法や日常生活の相談を行う事業。保健センターで実施。

心の健康づくり電話相談

札幌市が、札幌市精神障害者家族連合会に委託して行っている心の悩みなどで困っている方の電話相談。

こころの健康まつり

こころに障害をもった人々を理解してもらうために、札幌市や札幌市社会福祉協議会などが「さっぽろ・こころの健康まつり実行委員会」と協力して行っているイベント。

個別健康教育

生活習慣病の予防のために、個別に継続的に行う健康教育。喫煙者に対し、保健センターで実施。

さ

札幌市食生活指針

市民自らが食生活改善に取り組むための、具体的な食生活の目標を示したもの。保健センターで配付。

札幌市精神保健福祉マップ

不登校や引きこもり、薬物・アルコール依存の問題や精神疾患などについて相談できる、札幌市内の公的機関や医療機関、および精神障害をもつ方のデイケアや作業所を紹介している冊子。精神保健福祉センターで作製。

歯間部清掃用器具

普通の歯ブラシでは届かない歯と歯の間、隙間等を磨くための道具。歯と歯の隙間が広いときには歯間ブラシを、隙間が狭い場合にはデンタルフロス、糸（付）ようじなどを用いる。

歯周病

歯垢が原因となって起こる歯ぐきの炎症などの病変をいう。炎症が進むと化膿したり、歯がぐらぐらし、歯を失う原因にもなる。

事故予防コーナー

子どもの事故を予防するために、事故防止のための工夫を物品、パンフレットなどで伝えるコーナー。

思春期ヘルスケア事業

思春期の子どもから20代前半の若者を対象として、生涯を通じた健康の保持増進と実践力の育成をはかるための事業。

脂肪エネルギー比率

総摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合。18歳以上は、20～25%が適正とされる。

周産期

妊娠満22週以降から生後1週間までをいう。

受動喫煙

喫煙者が吐くたばこの煙を、喫煙者の周囲にいる非喫煙者が吸ってしまうこと。

食生活改善協議会

食生活改善推進員で構成されているボランティア団体。各区で組織され、地域で健康づくりのための食生活改善活動を行っている。

食生活改善推進員

地域住民の食生活を改善するため、養成講座を受講し、健康づくりの普及啓発活動を行うボランティア。保健センターで養成。

女性のフレッシュ健診

健診の機会のない18～39歳までの女性を対象とした健診。骨密度測定、血液検査、血圧測定などを行う。札幌市中央健康づくりセンターで実施。

健やか親子21

21世紀の母子保健の主要な取組みを提示するビジョンであり、かつ、関係者、関係機関・団体が一体となって推進する国民運動計画。

「健やか親子21」は、安心して子供を産み、健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりという少子化対策としての意義とともに、少子・高齢社会において、国民が明るく元気に生活できる社会の実現を図るための国民健康づくり運動（健康日本21）の一翼を担うものとして、国は平成12年11月に策定した。

すこやか倶楽部

閉じこもりがちな高齢者を対象に、転倒予防、体力増進のための体操や交流会などを行う事業。

すこやか健診

健康診断を受ける機会のない40歳以上の自営業の方や主婦などを対象に、生活習慣病などの疾病の早期発見を目的に行っている健診。指定医療機関で実施。

生活習慣病

長年の好ましくない生活習慣によって引き起こされる慢性の病気。糖尿病、高血圧症、高脂血症、がん、脳卒中、心臓病などがある。

性感染症

性的な行為によって感染する病気のこと。性器クラミジア、梅毒、淋病、などがあり、エイズも性感染症の一つ。

成人健康管理情報システム

すこやか健診・各種がん検診などの結果管理と、結果に基づく保健・栄養相談などの生活習慣病の一次予防事業に活用するため開発した情報管理システム。

摂食障害

体重の増加を極端に恐れて食事を制限する拒食症と、大量の食物を食べ続けた後、体重増加を恐れて指で吐き出したりする過食症がある。

た

胎児性アルコール症候群

妊婦のアルコール摂取によって胎児におこる症状。主な症状としては、発育不全、小頭症、知的障害、多動などがある。

多量飲酒者

平均して1日に純アルコール60g以上飲んでいる人。

低出生体重児

体重2,500g未満で生まれた児。

適度な飲酒

平均して1日に純アルコール約20g程度の飲酒。

転倒予防教室

高齢者が、転倒による骨折を予防し、介護が必要な状態にならずに生活できることを目的とした教室。

糖尿病性腎症・網膜症・神経症

血糖が高い状態が長期間続いた結果おこる腎臓の障害（腎症）、目の障害（網膜症）、知覚異常や血流障害（神経症）をいう。

な

乳幼児突然死症候群

何の予兆や既往歴もないまま、乳幼児に死をもたらす疾患である。

ネグレクト

虐待行為の一つで、子どもに適切な養育を行わず放置や遺棄すること。

脳血管疾患

脳の血管がふさがる脳梗塞、脳の血管が切れる脳出血などがある。大半は、長年の好ましくない生活習慣によって発症する。

は

ハサップ HACCP

HACCP（危害分析重要管理点）とは、食品原材料の受け入れから、製造・加工や製品の保管管理までの各工程ごとに、発生する食品衛生上の危害を分析し、特に重要な点については集中的な衛生管理を行うようにして、製造工程全般を的確に管理し、不良な食品が製造、出荷されることのないようにするシステム。

8020運動

80歳で自分の歯を20本以上保ち、高齢になっても健康で自立した生活を送ることを目的とした、生涯にわたる歯の健康づくり運動。札幌市では、50歳で24本以上の歯を保つことを「8020」の中間目標として設定。

母親教室

初めて母親になる人に、妊娠中の過ごし方や育児について、講話や実技を通して学んでもらう教室。保健センターで実施。

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。

BMI	やせ	18.5未満
	普通	18.5以上25未満
	肥満	25以上

標準化死亡比 (SMR)

死因ごとの死亡者数をそれぞれの年齢構成が均一であるという仮定で数値を補正して、相違を比較する指数。全国を100 (基準値) とする。
SMR = 100は全国並、SMR > 100は全国より死亡率が高いことを示す。

フッ素塗布

歯の質を強化し、むし歯を予防するために、フッ化物を塗布すること。

ふれあい体験学習

中学生が保健センターなどで、乳幼児とのふれあいを体験したり、性や喫煙・飲酒・薬物などに関する健康教育を受ける体験学習。

分煙対策

非喫煙者が、自分の意思とは無関係にタバコの煙を吸わなくてよいように、非喫煙者のいる場所と喫煙する場所を分ける対策。

平均寿命

ある年に生まれた人が、何年生きられるかという平均生存年数。

や**薬物乱用**

依存性があり、精神作用のある薬物を社会的、医学的に不適當に使用すること。麻薬、覚せい剤、大麻、シンナーなどがある。

余暇活動時間

睡眠・食事・整容・仕事などの時間を除き、各人が自由に使える1日あたりの時間。

ら**リプロダクティブ・ヘルス／ライツ**

女性が、生涯にわたって、主体的に自らの健康の保持増進と自己決定を図ることと、そのための身体的・精神的・社会的な諸権利が、基本的人権として保障されること。

両親教室

初めて母親・父親になる人に、妊娠・出産・育児について講話や実技を通して学んでもらう教室。保健センターで実施。

わ**ワーキングマタニティスクール**

勤労妊婦を対象とした母親（両親）教室。

健康さっぽろ21

－札幌市健康づくり基本計画－

市政等資料番号	01-H00-02-435
保存期間	10年

平成14年12月発行

編集・発行 〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
札幌市保健福祉局健康衛生部地域保健課
TEL 011-211-2306
FAX 011-218-5107