

平成15～25年度(2003～2013)

健康さっぽろ21

札幌市健康づくり基本計画

● 最終評価報告 ●

平成24年度
2012
【概要版】



札幌市

「健康さっぽろ21」とは

札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」（平成14年12月策定）は、市民一人ひとりの健康の実現を目指し、次の基本理念、基本目標を設定しました。

健康づくりを進めていくうえで重要となる課題を9つの領域に分けて、10年後（平成24年度）の目安となる目標をたてています。

また、各ライフステージにあわせた健康づくりのポイントを示しています。

なお、国の次期計画の策定状況を踏まえ、計画期間を1年延長し平成25年度までとしました。

基本理念

市民一人ひとりの健康づくりを応援します。

基本目標

すこやかに産み育てる

健康寿命の延伸

健康な地域づくり

中間評価以降の重要方針

母子保健の推進

生活習慣の改善

健康づくりを支える環境づくり

領域

1. 母子保健

2. 栄養・食生活

3. 身体活動・冬季の健康づくり

4. 休養・こころの健康づくり

5. たばこ

6. アルコール

7. 歯の健康

8. 糖尿病・循環器病・がん

9. 健康危機管理



「健康さっぽろ21」の最終評価の趣旨と方法

健康づくりの現状と目標に対する進捗状況の検証を行い、健康づくりの課題を明らかにし、次期札幌市健康づくり基本計画の策定に向けた今後の課題を示しました。

■ 最終評価の方法

- 健康づくりの現状を把握するために、各種調査や統計資料のほか、平成23年度に「健康さっぽろ21の最終評価等に関する市民意識調査」、「札幌市健康・栄養調査」を行いました。
- 領域ごとに掲げた指標の目標値に対する進捗状況は、計画策定時の数値と実績値を比較しています。

■ 指標の評価

具体的な数値目標を掲げている指標	傾向を示している指標
● 目標値を達成している	○ 目標に向かって推移している
○ 目標値に向かって推移している	△ 変化なし
△ 変化なし	▲ 目標から遠ざかっている
▲ 目標値から遠ざかっている	— 評価できない
— 評価できない	

■ 基本目標の評価

「健康さっぽろ21」に追加された3つの重要方針を踏まえて、基本目標の評価を行いました。

1. すこやかに産み育てる（関連する重要方針—母子保健の推進）

- ゆったりとした気分で育児をしている母親は増加していますが、虐待受理件数は増加しており、育児不安の軽減や児童虐待発生予防のため、妊娠中からの予防対策の強化や地域の子育て支援体制の充実など今後も安心して子育てできる環境づくりが求められます。
- 人工妊娠中絶率や未成年の喫煙率、飲酒率などの多くの指標は改善していますが、今後も思春期から心と身体の健康を育む働きかけが必要です。

2. 健康寿命の延伸（関連する重要方針—生活習慣の改善）

- 個人の生活習慣についての指標は改善傾向のものが多くありましたが、生活習慣が原因に関わる、がん、心疾患、脳血管疾患の3大疾患による死亡率は全体の約6割を占めており、引き続き生活習慣改善のための取組が必要です。
- 生活習慣改善を支援する取組として、相談や健診（検診）を受けやすい環境の整備が求められます。

3. 健康な地域づくり（関連する重要方針—健康づくりを支える環境づくり）

- 市民が自ら健康づくりを実践できるよう健康づくりに関する正しい知識を普及啓発し、一人ひとりの意識を高めていくことが大切です。
- 継続した健康づくりの取組を促すためには、健康づくりを担う人材や自主活動グループの育成・支援に取り組み、地域の健康づくり組織のネットワーク化を促進することが重要です。

1 母子保健

目 標

1. 思春期の心と身体健康づくり
 - 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
2. 生涯を通じた女性の健康づくり
 - 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
3. 子どものすこやかな成長への支援
 - 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

■ 達成状況

1. 思春期の心と身体健康づくり

薬物の正しい知識を持つ人や10歳代の自殺率(10～14歳)、毎日朝食をとる中・高校生など、目標値を下回っている項目もありますが、多くは目標に向かって推移しています。

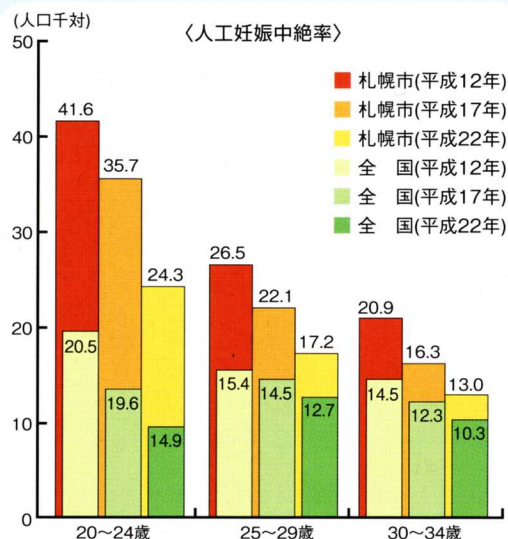
2. 生涯を通じた女性の健康づくり

人工妊娠中絶率、妊婦の喫煙率や飲酒率などは大きく減少し、多くの項目でほぼ目標に向かって推移しています。

3. 子どものすこやかな成長への支援

目標を達成している項目もありますが育児期間に受動喫煙に配慮する人の割合は、やや減少しています。

また、子育てに心配ごとを抱える母親もあり、児童相談所の虐待受理件数は増加し目標から遠ざかっています。



■ 主な指標

指 標	計画策定時	実績値	目 標	評 価	全国実績
10～14歳の自殺率(人口10万対)	3.3	3.7	なくす	▲	0.9
毎日朝食をとる中・高校生	79.5%	76.5%	100%	▲	欠食率 7.2%
10代の人工妊娠中絶率(人口千対)	24.0	11.4	なくす	●	10.5
薬物への正しい知識を持つ人(16～19歳)	22.3%	11.5%	100%	▲	—
妊婦の喫煙率	18.7%	8.4%	なくす	●	3か月児 7.3% 1歳6か月児 7.9% 3歳児 8.3%
妊婦の飲酒率	40.5%	17.1%	なくす	●	3か月児 14.9% 1歳6か月児 16.6% 3歳児 16.7%
ゆったりとした気分で育児をしている母親	88.9%	90.6%	増やす	●	3か月児 77.4% 1歳6か月児 69.0% 3歳児 58.3%
子育てに心配ごとがある母親	4か月児の母親	45.5%	48.3%	▲	持子育てないに自信が 3か月児 19.0% 1歳6か月児 25.6% 3歳児 29.9%
	10か月児の母親	53.9%	51.8%	●	
	1歳6か月児の母親	64.4%	64.0%	●	
	3歳児の母親	70.1%	68.0%	●	
育児期間に受動喫煙に配慮する人	39.1%	34.0%	増やす	▲	—
児童相談所の虐待受理件数	301件	437件	減らす	▲	33,408件

今後の課題

- 若者への望まない妊娠や性感染症の予防、薬物に関する正しい知識の普及、朝食の大切さの啓発が必要。
- 思春期の心や悩みの相談体制の充実。
- 妊娠中の喫煙や受動喫煙、飲酒が母子の健康に及ぼす影響について、相談等を活用した啓発が重要。
- 子育ての気軽な相談体制の充実や妊娠中からの訪問指導等の強化、児童虐待の予防や早期発見に努めることが重要。
- 保健・医療・福祉・教育機関や地域住民等が協力した地域の子育て支援体制の充実が重要。



2 栄養・食生活

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

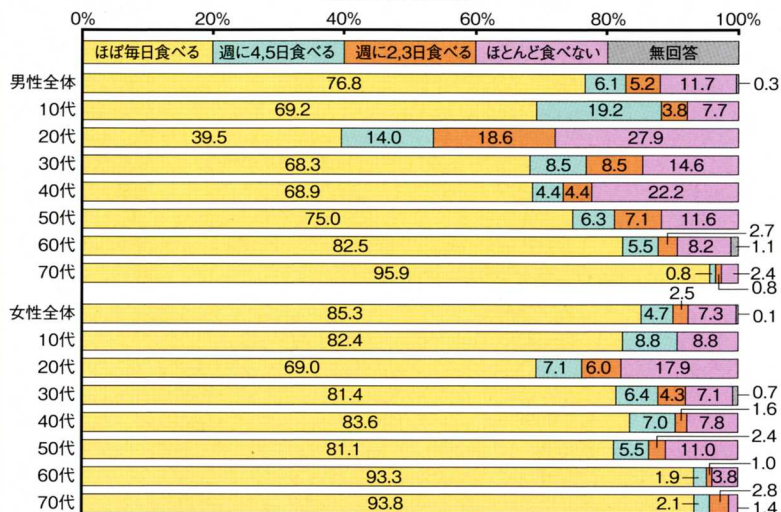
■ 達成状況

「食塩摂取量が10g未満の成人男性」「食生活に改善意欲がある人」などはほぼ目標に近い状況にある一方で、「毎日朝食をとる中・高校生、20歳代男性」「成人の牛乳・乳製品の摂取量」は目標値から遠ざかっています。

■ 主な指標

指 標	計画策定時	実績値	目 標	評 価	全国実績
食塩摂取量が10g未満の成人男性	(男女計) 40.4%	49.5%	50%以上	●	—
食生活に改善意欲がある人	71.1%	75.0%	80%以上	●	男性58.8% 女性69.5%
毎日朝食をとる20歳代男性	49.8%	39.5%	70%以上	▲	33.0%
成人の牛乳・乳製品摂取量	124g	104.8g	150g以上	▲	91g

〈朝食の摂取状況〉



今後の課題

- 中・高校生に朝食の大切さの啓発が必要。
- 食生活改善の普及啓発をはかる継続的な取組が必要。
- 食事バランスガイドなどを活用した栄養バランスのとれた食事の普及啓発が必要。

3 身体活動・冬季の健康づくり

目 標

1. 身体活動・運動

- 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

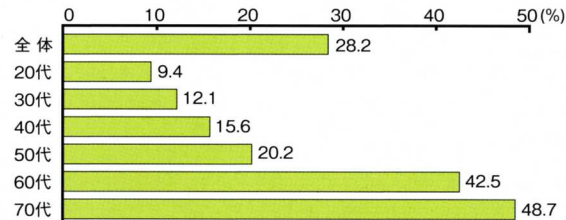
2. 冬季の健康づくり

- 冬季の運動不足を補う
- 心身の抵抗力を高める

■ 主な指標

指 標	計画策定時	実績値	目 標	評 価	全国実績
運動習慣のある成人男性	21.5%	28.1%	32%以上	●	32.2%
運動習慣のある成人女性	21.4%	28.4%	32%以上	●	27.0%
冬期間に意識的に運動している男性	中間評価時 45.6%	44.0%	増やす	▲	—
冬期間に意識的に運動している女性	中間評価時 44.8%	45.5%	増やす	●	—
外出に積極的な60歳以上の男性	57.0%	62.1%	67%以上	●	74.7%
外出に積極的な60歳以上の女性	65.4%	71.0%	75%以上	●	71.4%
15歳以上の一日常歩歩数(男性)	7654歩	7894歩	8700歩以上	●	7243歩
15歳以上の一日常歩歩数(女性)	7238歩	6472歩	8200歩以上	▲	6431歩
70歳以上の一日常歩歩数(男性)	6091歩	4634歩	7100歩以上	▲	4707歩
70歳以上の一日常歩歩数(女性)	5092歩	4799歩	6100歩以上	▲	3797歩

〈運動習慣のある成人の割合〉



■ 達成状況

1. 身体活動・運動

運動習慣のある成人は増加し続けていますが、一方で外出に積極的な60歳以上の人(男性)はやや減少しています。

1日あたりの歩数は、15歳以上の女性、70歳以上の男女ともに目標値から遠ざかっています。

2. 冬季の健康づくり

冬期間に意識的に運動している男性はやや減少していますが、女性はわずかながら増加しています。

今後の課題

- 若い年代から運動習慣の定着をはかることが必要。
- 高齢者の外出のきっかけや地域活動等への参加をうながすことが必要。

4 休養・こころの健康づくり

目標

1. 休 養

- 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

2. こころの健康づくり

- 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

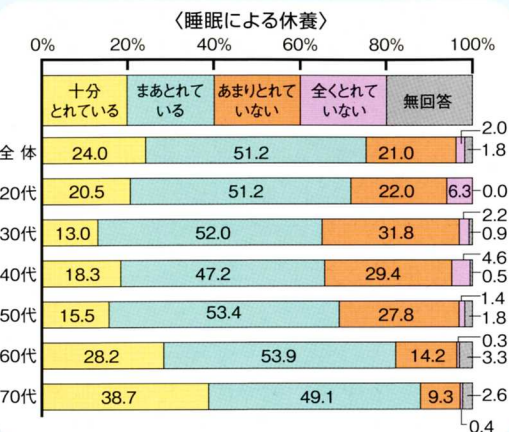
達成状況

1. 休 養

睡眠により疲労がとれない成人は目標値を達成していますが、全国値より高くなっています。1日あたりの余暇活動時間は増加傾向にあり、他の項目は目標値に向かっていきます。

2. こころの健康づくり

悩みを相談する人がいる人(16～19歳)は増加傾向にあり、自殺率は低下し、他の項目も目標に向かっていきます。



今後の課題

- 睡眠による休養がとれていない30～50歳代への啓発が必要。
- ストレス対処法についての普及啓発が重要。本人や家族のこころの健康について相談体制の一層の充実と広報も重要。
- 各関係機関と連携の充実をすすめ実態に沿った継続的な自殺対策の実施が重要。

5 たばこ

目標

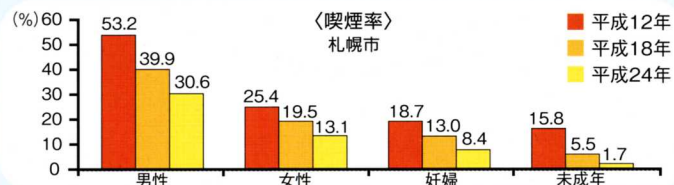
- 未成年者と妊婦の喫煙をなくす
- 禁煙したい人への支援をすすめる
- 喫煙が健康に及ぼす影響に関する知識を普及する
- 受動喫煙を減らす環境づくりをすすめる

主な指標

指 標	計画策定時	実績値	目 標	評 価	全国実績値
成人の喫煙率(男性)	53.2%	30.6%	減らす	●	38.2%
成人の喫煙率(女性)	25.4%	13.1%	減らす	●	10.9%
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持つ人(妊娠に関連した異常)15歳以上	62.6%	59.3%	100%	▲	83.5%

達成状況

成人の喫煙率は、男女とも目標に向かって推移していますが、育児期間に受動喫煙に配慮する人は、低くなっています。喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持つ人は、増えていますが、〈妊娠に関連した異常についての認知度〉は目標値から遠ざかっています。



今後の課題

- 若い世代から喫煙についての正しい知識を普及し、未成年の喫煙・妊婦の喫煙や、受動喫煙をなくしていくことが重要。
- 禁煙支援を進めるために健康教育による普及啓発などの充実が必要。
- 行政・企業・市民が一体となり、喫煙率の低下と受動喫煙防止のため積極的に取り組むことが必要。

6 アルコール

目標

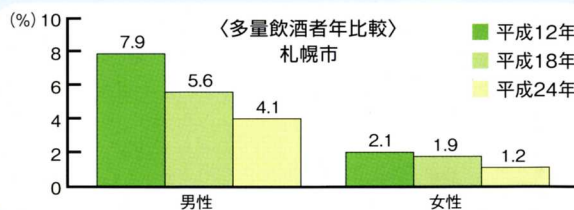
- 習慣的な多量飲酒を減らす
- 未成年や妊娠中の飲酒をなくす

主な指標

指 標	計画策定時	実績値	目 標	評 価	全国実績値
成人の多量飲酒者(男性)	7.9%	4.1%	減らす	●	4.8%
成人の多量飲酒者(女性)	2.1%	1.2%	減らす	●	0.4%
未成年の飲酒率(15～19歳)	38.9%	8.3%	なくす	●	中学3年男子 8.0% 中学3年女子 9.1% 高校3年男子 21.0% 高校3年女子 18.5%
妊婦の飲酒率	40.5%	17.1%	なくす	●	3か月児 14.9% 1歳6か月児 16.6% 3歳児 16.7%

達成状況

成人の多量飲酒者、未成年の飲酒率、妊婦の飲酒率は、目標に向かって推移しています。



今後の課題

- 未成年や妊婦の飲酒による健康への影響について、啓発をより強化していくことが重要。
- 適正な飲酒についての啓発が必要。

7

歯の健康

目 標

- 生涯にわたり自分の歯を保つ

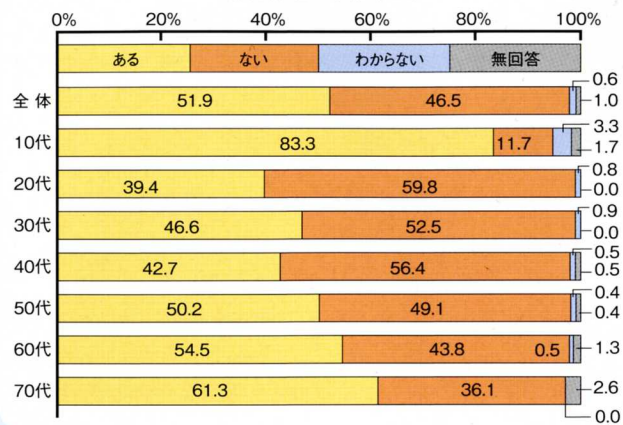
■ 達成状況

フッ素塗布を受けた3歳児は目標を達成し、むし歯のない3歳児はほぼ目標を達成しています。歯間部清掃用具を使用する人は増加傾向にあり、歯科健診を受けた成人は、目標値近くまで増加しています。

■ 主な指標

指 標		計画策定時	実績値	目 標	評 価	全国実績値
むし歯のない3歳児		70.3%	79.8%	80%以上	●	77.1%
フッ素塗布を受けた3歳児		51.9%	71.3%	65%以上	◎	64.6%
歯間部 清掃用具を 使用する人	40歳代	36.9%	47.7%	65%以上	●	44.6%
	50歳代	31.3%	44.4%	60%以上	●	45.7%
過去1年間に歯科健診を受けた成人		46.2%	50.8%	52%以上	●	36.8%

〈歯科健診の受診状況〉



今後の課題

- かかりつけ歯科医の推進やむし歯予防の普及啓発の充実が必要。
- 歯周病予防に関する取り組みの充実が必要。

8

糖尿病・循環器病・がん

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

■ 主な指標

指 標	計画策定時	実績値	目 標	評 価	全国実績値
20～60歳代男性の肥満	26.4%	25.3%	15%以下	●	31.7%
40～60歳代女性の肥満	16.7%	16.3%	減らす	●	21.8%
肺がん検診受診率	4.7%	2.8%	50%	▲	男性 24.9% 女性 21.2%
胃がん検診受診率	10.9%	7.9%	50%	▲	男性 34.3% 女性 26.3%
大腸がん検診受診率	12.4%	14.3%	50%	●	男性 27.4% 女性 22.6%
乳がん検診受診率	13.1%	26.4%	50%	●	31.4%
子宮がん検診受診率	21.4%	35.8%	50%	●	32.0%

■ 達成状況

成人の肥満では、男性はわずかながら減少しています。1日あたりの歩数（女性）、がん検診受診率（胃がん・肺がん）は目標から遠ざかっています。



今後の課題

- 年齢が高くなるにつれて肥満者の増加がみられ、食生活改善や運動習慣定着など年代に合わせた生活習慣改善のための普及啓発が重要。
- がん検診受診率向上のために、職域との連携や受診機会の充実を図ることが重要。

9

健康危機管理

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

■ 主な指標

指 標	計画策定時	実績値	目 標	評 価	全国実績値
麻しん予防接種を受けた1歳児	中間評価時 85.1%	99.5%	95.0%	●	85.4%
麻しん予防接種を受けた就学前年の児	中間評価時 82.6%	92.4%	95.0%	●	—
HIV感染者届出数のうち、発病してからの届出数	中間評価時 27.0%	37.5%	減らす	▲	—

■ 達成状況

麻しん予防接種を受けた1歳児は、目標を達成しています。HIV感染者届出数のうち、発病してからの届出数は中間評価時から遠ざかっています。他の項目は、目標に向かっていきます。



今後の課題

- 1歳児とともに就学前年児の麻しん予防接種率の向上を図ることが重要。
- エイズについては、相談・検査の周知を図ることが重要。

「健康さっぽろ21」の全体的な最終評価

■ 全般的評価

目標を達成、または目標に向かって推移している項目が全体の4分の3と、これまでの健康づくりに向けた取組の効果や市民一人ひとりの健康づくりへの意識が高まっています。

一方で、計画策定時に掲げた目標値や国の実績値と隔たりのある指標や後退した指標もあることから、課題の要因を把握し、目標の実現に向けてさらなる取組が求められます。

評価基準	件数
● 目標値を達成している	5
● 目標値に向かって推移している	94
△ 変化なし	5
▲ 目標値から遠ざかっている	27
— 評価できない	1
計	132

この評価を踏まえ、市民の皆様が健康で生きがいを持って豊かな生活を送ることができるまちの実現を目指して、市民の健康づくりを支援する取組を進めてまいります。



健康づくりについてのお問合せ・相談

- 中央保健センター … 511-7221 ● 厚別保健センター … 895-1881 ● 西保健センター … 621-4241
- 北保健センター … 757-1181 ● 豊平保健センター … 822-2472 ● 手稲保健センター … 681-1211
- 東保健センター … 711-3211 ● 清田保健センター … 889-2049 ● 札幌市保健所 … 622-5151
- 白石保健センター … 862-1881 ● 南保健センター … 581-5211 ● こころのセンター … 622-0556