

各種事業の取り組み実績(R2～4年度)

資料 1

※新型コロナウイルス感染症は、「新型コロナ」と略して表記

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	名 称	主な取り組み状況
1 栄養・食生活	1	適切な体重管理で健康を維持しよう！	①「量ってダイエット100日」作戦	R2、R3年度：新型コロナの影響により規模を縮小して開催した。 R4年度：例年どおり通常開催した。(参加人数 R2:63人、R3:75人 R4:71人)
			②スマートペアレント作戦	R2年度：リーフレットをリニューアルして乳幼児健診で配付し、適正体重について広く啓発した。(1,445人)
			③食の学び作戦	小中学校で保健だよりなどを活用して啓発を行った。
	2	野菜を多く、主食・主菜・副菜のバランスのいい食事をしよう！	①スマートペアレント作戦	R3年度：妊婦向けレシピを育児情報アプリ「母子モ」に掲載した。
			②食の学び作戦【再掲】	小中学校で保健だよりなどを活用して啓発を行った。
			③藤女子大学コラボ作戦	R3年度：学生の協力を得てレシピを作成した。 R4年度：上記のレシピを図書館や町内会などで配付した。
			④キッズシェフ養成作戦	R2、R3年度：新型コロナの影響で中止した。 R4年度：オンラインで親子クッキングを開催し、食事バランスについて啓発した。(7組参加)
			⑤石狩野菜バリバリ作戦	R2年度：市広報、町内会会報、ホームページにレシピを掲載した。 R3年度：食生活改善推進員が作成したレシピを「量ってダイエット100日作戦」の参加者等に配付した。 R4年度：食育月間(6月)に図書館の食育コーナーでリーフレットを配付した。
			⑥「いしかり魚の日」作戦	R3年度：藤女子大学生が考案した魚レシピを食生活改善推進員や町内会等に配付した。 R4年度：上記の魚レシピを食育月間(6月)に図書館の食育コーナーで配付した。

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	名 称	主な取り組み状況
1 栄養・食生活	3	毎日の食事から塩分を減らそう！	①スマートペアレント作戦	R4年度:リーフレットを乳幼児健診で配付した。(1,197人(令和5年2月末現在))
			②食の学び作戦【再掲】	小中学校で保健だよりなどを活用して啓発を行った。
			③藤女子大学コラボ作戦【再掲】	R3年度:学生の協力を得てレシピを作成した。 R4年度:上記のレシピを図書館や町内会などで配付した。
			④からだにやさしい飲食店作戦	R2~4年度:新型コロナの影響で中止した。
	4	朝食を食べて脳を元気に！	①スマートペアレント作戦	R3年度:リーフレットを乳幼児健診で配付した。(1,284人)
			②キッズシェフ養成作戦【再掲】	R2、R3年度:新型コロナの影響で中止した。 R4年度:オンラインで親子クッキングを開催し、朝食の大切さを啓発した。(7組参加)
			③食の学び作戦【再掲】	小中学校で保健だよりなどを活用して啓発を行った。
			④「朝食食べた?」声掛け作戦	あいボードにポスターを掲示した。
2 身体活動・運動	1	毎日歩くことを楽しもう！	「石狩の歩き方」作戦	毎月ウォーキングイベントを実施した。 (R2年度:259人、R3年度:113人、R4年度:165人(令和5年2月末時点)) はりきりウォーキングラリーを実施した。 (R2年度:57人、R3年度:31人、R4年度:23人) 石狩いきいきウォーキングを実施した(年3回)。 (R2年度:97人、R3年度:新型コロナのため中止、R4年度:66人) 歩くことによる健康意識の向上を図るため、庁舎の中央階段にカロリー消費ステッカーを設置した。
	2	今より「+10分」体を動かそう！	①どこでもラジオ体操作戦	ラジオ体操の普及啓発及びラジオ体操講習会の実施を予定していたが、新型コロナの影響により中止した。
		②いきいきフィットネス作戦	りんくる3階の健康増進室を高校生以上を対象に一般開放し、新たにフィットネス教室を実施した。 R2年度:延べ1,920人(4~6月は新型コロナの影響により休室) R3年度:延べ1,192人(6.7.9月は新型コロナの影響により休室) R4年度:延べ1,707人(令和5年1月末時点)	

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	名 称	主な取り組み状況
2 身体活動・運動	3	忙しい人でも工夫次第で楽しく運動・スポーツを！	①「ながら体操」作戦	ながら体操講習会を花川北及び花川南コミュニティセンターで実施した。 (R2年度:13人、R3年度:3人、R4年度:78人)
			②スポーツお知らせ作戦	市内で運動できる機会や場所を情報提供した。
	4	冬こそ体を動かそう！	①冬季運動会作戦	ウインターチャレンジ事業を実施した。(石狩市体育協会主催) (R2年度:63人、R3年度:115人、R4年度:408人)
			②雪かきエクササイズ作戦	ながら体操講習会と併せて実施した。
3 休養・こころの健康	1	”質のよい睡眠”をとろう！	①スマートペアレント作戦	R2～R4年度:3歳児健診でリーフレットを配付した。 (R2年度:456人、R3年度:392人、R4年度:354人(令和5年2月末時点))
			②質の良い睡眠啓発作戦	国保加入者世帯に質の良い睡眠の効用に関するリーフレットを送付した。また、市民向けこころの健康講座で睡眠に関して講演した。
			③昼寝のススメ作戦	国保加入者世帯に昼寝の効用に関するリーフレットを送付した。
	2	こころの不調に早めに気付こう！	①市民みんながゲートキーパー作戦	市民向けのゲートキーパー養成研修は新型コロナの影響で中止した。 石狩市職員向けのゲートキーパー養成研修を実施した。 (R2年度:69人、R3年度:38人、R4年度:47人)
			②おせっかいは、あったかい作戦	石狩市職員のメンタルヘルス研修で相談を受けた場合の対応方法及び各種相談窓口の周知を図った。また、毎年9月の自殺予防週間と3月の自殺予防強化月間に市広報で「身近な人の変化に気づいたら声かけを行うこと」を啓発した。
	3	メンタルヘルス対策を講じる職場を増やそう！	職場応援作戦	企業向けのこころの健康講座は新型コロナの影響で中止した。

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	名 称	主な取り組み状況
4 喫煙	1	自分と大切な人を守るために、たばこをやめよう！	①禁煙サポート作戦	禁煙指導マニュアルを活用し、特定保健指導等で禁煙相談を実施した。
			②社長にお願い作戦	新型コロナの影響で中止した。
			③まずは市役所作戦	市職員に禁煙に関する情報メールを年1回配信した。
			④どこでも啓発作戦	禁煙啓発ポスターを公共施設に掲示した。また、COPD(慢性閉塞性肺疾患)に関するリーフレットを特定健康診査・後期高齢者健康診査受診者に配付し、たばこの害について啓発した。
			⑤禁煙週間集中作戦	禁煙週間に合わせて市役所・りんくろく・図書館にポスターを掲示するとともに、北海道受動喫煙防止条例などを反映した内容にホームページを更新した。
	2	未成年者からたばこを遠ざけよう！	「たばこはカッコ悪い」作戦	R3年度に中学生向けの啓発リーフレットを作成する予定であったが、新型コロナの影響で中止した。また、成人式での啓発リーフレットの配付も新型コロナの影響で中止した。
	3	たばこを吸わない親になろう！	①スタートママ作戦 ②スマートペアレント作戦 ③一緒に禁煙作戦	禁煙メッセージカードを母子手帳発行時に配付するとともに、喫煙者に対する禁煙指導を実施した。 新生児訪問時に、授乳中の喫煙、受動喫煙が新生児に及ぼす害についてのリーフレットを配付し、喫煙者に対する禁煙指導を実施した。 両親教室で喫煙・受動喫煙が及ぼす害を啓発した。
	4	受動喫煙の無い職場・飲食店になろう！	おいしい空気の施設作戦	R2年度に施行された「北海道のきれいな空気の施設登録事業」を周知するため、市ホームページに情報を掲載した。

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	名 称	主な取り組み状況
5 飲 酒	1	酒は飲んでも飲まれるな！	①危険な飲酒絶滅作戦	R2、R3年度：国保加入者世帯に多量飲酒の害、適正飲酒量のリーフレットを送付した。 R3年度：アルコール関連問題啓発週間に合わせ、危険な飲酒絶滅を目指す記事を市広報に掲載した。 R2～4年度：年中さん健康相談と特定健康診査(集団健診)で飲酒による健康障害と適正飲酒・休肝日を啓発した。
			②石狩レシピ・マリアージュ作戦	「量ってダイエット100日作戦」の参加者に適正飲酒・飲酒と食べ方を啓発した。
	2	お酒は大人になってから！	①パッチテスト作戦	市内の高校を対象とする飲酒に関する教育は新型コロナの影響で中止した。
			②飲酒の知識普及作戦	成人式を活用し、飲酒の機会が増えるであろう若者に向けて一気飲みなどの危険な飲み方を防止する啓発を予定していたが、新型コロナの影響で中止した。 藤女子大学(花川キャンパス)内に飲酒に関するポスターを掲示した。
	3	妊娠中・授乳中はお酒を断とう！	①スタートママ作戦	妊娠届出時のアンケートで「ときどき飲酒」にチェックがつく妊婦に飲酒と胎児への影響などを啓発した。
			②スマートペアレント作戦	新生児訪問時に「飲酒をしている母」に飲酒と母乳の影響を伝え、適正飲酒量を指導した。
6 歯・口腔の健康	1	虫歯のない歯磨き上手な子どもにしよう！	①さけ太郎・さけ子のブラッシング体操作戦	歯みがきサンバ(ブラッシング体操)DVDを乳幼児の親子が集まる市内の地域子育て支援センターで放映した。
			②スマートペアレント作戦	乳幼児健診及び歯科検診で歯科衛生士による相談・指導を実施した。 虫歯予防啓発ポスターを市内全ての地域子育て支援センターに掲示した。
			③強い歯をつくる作戦	歯科検診でフッ素塗布を実施した。 認定こども園・保育園でフッ化物洗口を実施した(9園)。 地域子育て支援センターえるむの森で栄養士による虫歯予防の講話を実施した。 (R2年度：親子5組、R3年度：親子5組、R4年度：親子5組)

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	名 称	主な取り組み状況
6 歯・口腔の健康	1	虫歯のない歯磨き上手な子どもにしよう！	④親子でブラッシング作戦	地域子育て支援センターで歯科衛生士による歯磨き指導を実施した。 (R2年度:新型コロナの影響により中止、R3年度:5か所で親子17組、R4年度:1か所で親子4組)
	2	歯周病を防いで歯を守ろう！	①歯と口の健康週間作戦	歯と口の健康週間に市広報で歯周病予防及び歯周病検診を周知・啓発した。
			②歯周病啓発作戦	いきいきフェスタの歯科口腔相談は新型コロナの影響で中止した。 地域子育て支援センターで保護者向けに虫歯予防と歯周病予防の講話を実施した。
			③歯のコンクール作戦	いきいきフェスタの歯のコンクールは新型コロナの影響で中止した。
	3	年に1度は歯の検診を！	①歯周病検診推進作戦	妊婦・40・50・60・70歳及び後期高齢者を対象に歯周病検診を実施した。 【妊婦】R2年度:39人、R3年度:40人、R4年度:37人(令和5年2月末時点) 【40.50.60.70歳】R2年度:35人、R3年度:26人、R4年度:17人(令和5年2月末時点) 【後期高齢者】R2年度:25人、R3年度:52人、R4年度:53人(令和5年2月末時点)
			②子どもの歯科検診PR作戦	歯科検診の対象を4歳0か月から就学前までに拡大して実施した。 (R2年度:241人、R3年度:新型コロナの影響で中止、R4年度:113人(令和5年2月末時点))
③大人の歯科検診PR作戦			ポスターを公共施設や医療機関などに掲示した。	
7 生活習慣病予防	1	健康診査・がん検診で定期的にからだをチェック！	①「選べるおとなのけんしん」作戦	R2年度:新型コロナの影響により5月、6月及び2月、3月の集団検診を中止し、個別医療機関での受診を勧奨した。がん講演会で受診の必要性を伝えた。 R3、R4年度:集団検診は新型コロナのため実施日数を減らした。個別検診の受診者数は減少した。
			②「レディースけんしん」作戦	R2年度:新型コロナの影響により6回中2回を中止した。 R3年度:新型コロナの影響により6回中3回を中止した。 R4年度:予定どおり3回実施した。

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	名 称	主な取り組み状況	
7 生活習慣病予防	1	健康診査・がん検診で定期的にからだをチェック！	③お手紙・お電話作戦	R2、R3年度:国保加入者の未受診者に勧奨した。検診初年度の40歳を重点に電話勧奨した。 R4年度:40歳への電話勧奨に加えて、大腸または肺の未受診者(前年度受診者)に郵送した。	
	2	健康診査・がん検診で異常が見つかったら、放っておかない！	①安心サポート作戦	定例健康相談や特定保健指導で健診結果の説明や食事・運動などをアドバイスした。また、R3年度から高血圧者に訪問指導した。 がん精密検査未受診者に受診勧奨した。	
			②ヘルスアップ作戦	H30年度で終了した。健康増進室のフィットネス教室で運動指導した。 健康相談等の場で市内で運動できる場所を情報提供した。	
	3	メタボリックシンドロームを予防しよう！	①さけ太郎・さけ子のメタボ撲滅作戦	「量ってダイエット100日作戦」の参加者等に啓発した。	
			②内臓脂肪測定作戦	R2年度:内臓脂肪計を利用した測定会は、新型コロナの影響により中止した。 R3年度:体成分分析器を利用して内臓脂肪を測定した。 R4年度:量ってダイエット100日作戦参加者の測定会を実施した。また、特定健診事後支援として年3回測定会を実施した。	
			③安心サポート作戦	特定健診・後期高齢者健診受診者には結果の見方を通知した。 健康相談(電話・来所)を周知し、希望者にアドバイスした。	
	4	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知ろう！	①肺年齢測定作戦	新型コロナの影響により中止した。	
			②COPDチェック作戦	特定健診・後期高齢者健診受診者に啓発した。	
	8 健康地域づくりの社会の	1	絆や人のつながりを大切にしよう！	①おせっかいは、あったかい作戦【再掲】	石狩市職員のメンタルヘルス研修で相談を受けた場合の対応方法及び各種相談窓口の周知を図った。また、毎年9月の自殺予防週間と3月の自殺予防強化月間に市広報で「身近な人の変化に気づいたら声かけを行うこと」を啓発した。
				②石狩健康づくり応援団作戦	新型コロナの影響により中止した。
③ごほうび☆作戦				新型コロナの影響により中止した。	