

H29年度の取り組み(実績)およびH30年度の取り組み(予定)

資料 2

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	具体的な取り組み	H 2 9 年度 取り組み (実績)	H 3 0 年度 取り組み (予定)
計画全体にか 1 栄養・食生活	—	計画の周知	市広報・HPによる周知	市HPに「量るだけダイエット100日作戦」や禁煙週間などの情報を追加	市HP掲載の継続および情報の追加
			計画書の配布	健康づくり応援団に参加する団体等に配布予定であったが、応援団の組織化ができなかったため、未配布	健康づくり応援団に参加する団体等への配布
			町内会回覧	領域毎に計画内容の周知を実施 (8回)	領域毎に関連する健康情報を発信
	1	適切な体重管理で健康を維持しよう！	①「量るだけダイエット100日」作戦	参加者199名。100日後の報告書提出者数は142名。3kg以上減量した割合は14%	継続実施。減量効果が向上するよう、内臓脂肪測定時の面談を充実するな、内容を一部変更して実施
			②スマートペアレント作戦	乳幼児健診(1歳半、3歳)で適正体重のパンフレットを配布	継続実施
			③食の学び作戦	保健だよりなどを通じて啓発	継続実施
	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【再掲】	乳幼児健診(1歳半、3歳)で適正体重とあわせて食事バランスのパンフレットを配布	継続実施
			②食の学び作戦	栄養教諭による「食に関する指導」を実施	継続実施
			③藤女子大学コラボ作戦	・量るだけダイエット参加者に栄養講話を実施(2回) ・ブロッコリーを使ったレシピのパンフレットを学生が作成	継続実施
			④キッズシェフ養成作戦	30年度の実施に向けて関係機関と調整	市内児童クラブ(2か所)で実施
			⑤石狩野菜バリバリ作戦	・食生活改善推進員が作成した「ダイエットおかず集」を「量るだけダイエット100日作戦」参加者に配布(199名) ・藤女子大学学生が作成したブロッコリーレシピ集を「タニタの健康セミナー」で配布(140名)。ほか、地産地消のパンフレットとともに公共施設や飲食店で配布	・「ダイエットおかず集」をHPに掲載 ・「ブロッコリーレシピ」の配布を継続
			⑥「いしかり魚の日」作戦	H31年度実施予定	関係機関に事業企画の打診・相談
	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	H30年度実施予定	乳幼児健診(1歳半、3歳)で減塩のパンフレット配布
			②食の学び作戦【再掲】	栄養教諭による「食に関する指導」において実施	継続実施
			③藤女子大学コラボ作戦	量るだけダイエット参加者に栄養講話を実施(2回)	継続実施
			④からだにやさしい飲食店作戦	H32年度実施予定	H32年度実施予定
	4	朝食を食べて、脳を元気に！	①スマートペアレント作戦	H30年度実施予定	乳幼児健診(1歳半、3歳)で朝食のパンフレットを配布
			②キッズシェフ養成作戦【再掲】	H30年度の実施に向けて関係機関と調整	市内児童クラブ(2か所)で実施
			③食の学び作戦	・栄養教諭による「食に関する指導」を実施 ・食生活改善推進員の講習会で朝食メニューを作成	・継続実施 ・食生活改善推進員が作成した朝食メニューを市HPに掲載
			④「朝食食べた？」声掛け作戦	H30年度実施予定	ポスターを作成し、市内公共施設等に掲示。また、キッズシェフ講座や親子料理教室などにおいて啓発

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	具体的な取り組み	H 2 9 年度 取り組み（実績）	H 3 0 年度 取り組み（予定）
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	・農園ウオーキングやその他のウオーキングイベントを実施 ・はりきりウオーキングラリーPART4の作成	・ウオーキングイベントを継続実施 ・はりきりウオーキングラリーPART4の実施
	2	今より「+10分」体を動かそう！	①どこでもラジオ体操作戦	・市内小中学校、企業、団体にラジオ体操の効果や講習会の周知、CDを配布 ・ラジオ体操講習会を実施（1回、参加者58名）	継続実施
			②貯筋運動作戦	広報などによる周知、貯筋運動講座の開催（4回、参加者延べ137名）	継続実施
	3	忙しい人でも工夫次第で楽しく運動・スポーツを！	「ながら体操」作戦	広報などによる周知、雪かきエクササイズと合わせた講習会の実施（2回、参加者延べ9名）	継続実施
	4	冬こそ体を動かそう！	①冬季運動会作戦	H30年度の実施に向け、関係機関との調整・企画立案	雪合戦大会の実施
			②雪かきエクササイズ作戦【再掲】	広報などによる周知、ながら体操と合わせた講習会の実施（2回、参加者延べ9名）	継続実施
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	3歳児健診で親子向けパンフレットを配布	子育てイベントや健康づくりイベントなどでもパンフレットを配布
			②質の良い睡眠啓発作戦	石狩いきいきフェスタ等でパンフレットを配布	継続実施
			③昼寝のススメ作戦	②のパンフレットに昼寝の効用を掲載	継続実施
	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	ゲートキーパー養成講座を実施（2回、参加者延33名） 対象：ファミリーサポートセンター、食生活改善推進員	継続実施
			②おせっかいは、あったかい作戦	俳句コンテストを実施。大賞等の作品を表彰し、市HPや広報などで周知（応募56名、計134句）	石狩おせっかい俳句を、心の健康の周知・啓発に活用
	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	市内の事業所に対して、市民を対象に開催する、「こころの健康講座」を周知	市内事業所などに対して、こころの健康づくりに関する「出前講座」を周知

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	具体的な取り組み	H29年度 取り組み（実績）	H30年度 取り組み（予定）
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	H30年度の実施に向けて定例健康相談とあわせて実施することを検討し、必要な情報や資料を収集	健康相談にあわせて希望者に禁煙相談を行なう。相談実施にあたり、禁煙指導マニュアルを作成
			②社長にお願い作戦	H30年度実施予定	商工会議所会員等に受動喫煙防止に関する法改正や喫煙室設置費用の一部助成制度の情報提供
			③まずは市役所作戦	・市職員に禁煙及び受動喫煙防止に関する情報をメールで配信 ・商工会議所会員、市職員を対象に受動喫煙防止セミナーを実施（参加者47名）	・市職員へのメール配信を継続
			④どこでも啓発作戦	・石狩いきいきフェスタでパネル展を実施	健康づくり応援団などを通じた啓発や各種講座やイベント等の機会に啓発
			⑤禁煙週間集中作戦	・町内会回覧にて受動喫煙に関する啓発を実施 ・禁煙及び受動喫煙防止パネル展の実施会場を7会場に拡大	継続実施
	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	中学校でポスターを掲示	H29年度実施済み
	3	たばこを吸わない親になろう！	①スタートママ作戦	母子手帳の発行時に、喫煙・受動喫煙による胎児への害についてのパンフレットを配布し、喫煙者に対する禁煙指導を実施	継続実施
			②スマートペアレント作戦	・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の小冊子を配布 ・喫煙者に対する禁煙指導を実施	継続実施
			③一緒に禁煙作戦	両親教室で、喫煙・受動喫煙の及ぼす害について説明	継続実施
	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	「おいしい空気の施設」の登録施設拡大（新規登録5か所）	・道と連携して参加施設の拡大を図る ・石狩健康づくり応援団への周知を実施

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	具体的な取り組み	H29年度 取り組み（実績）	H30年度 取り組み（予定）
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	アルコール関連問題普及週間に広報誌で啓発	継続実施
			②石狩レシピ・マリアージュ作戦	ダイエットレシピ集に適正飲酒量を掲載し、「量るだけダイエット100日作戦」参加者に配布	継続実施
	2	お酒は大人になってから！	①パッチテスト作戦	H30年度実施予定	若者を対象にアルコールパッチテストを実施するとともに未成年の飲酒防止に関して周知啓発
			②飲酒の知識普及作戦	ポスターを作製して公共施設に掲示	学校に掲示
	3	妊娠中・授乳中はお酒を断とう！	①スタートママ作戦	・妊娠期の飲酒に関するパンフレットを作成し、母子手帳発行時に配布 ・飲酒継続者に対する指導を実施	継続実施
			②スマートペアレント作戦	赤ちゃん訪問時に授乳中のお酒の弊害や適正飲酒等について指導	継続実施
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	歯科衛生士とブラッシング体操の内容を検討	ブラッシング体操DVDを製作
			②スマートペアレント作戦	乳幼児健診で歯科衛生士による相談を実施	継続実施
			③強い歯をつくる作戦	・乳幼児歯科検診・フッ素塗布（実施延べ1,094名）やフッ化物洗口の実施（256名） ・子育て支援センターで栄養士による講座を実施（参加者8名）	継続実施
			④親子でブラッシング作戦	子育て支援センターで歯科衛生士による講座を実施（参加者20名）	継続実施
	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広報で歯周病予防および歯周病検診を周知	継続実施
			②歯周病啓発作戦	石狩いきいきフェスタで札幌歯科医師会による歯科口腔相談を実施（参加者70名）	継続実施
			③歯のコンクール作戦	H30年度実施予定	歯周病検診の結果から該当者の有無を把握するなど、実施に向けて資料収集や企画を実施
	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歳および後期高齢者を対象に歯周病検診を実施（市内医療機関委託による個別検診） ＊実績：妊婦39名、一般77名、後期高齢55名	継続実施
			②子どもの歯科検診PR作戦	・2歳・3歳児に対する歯科検診の個別周知を実施 ・歯科検診の対象を就学前までに拡大	継続実施
			③大人の歯科検診PR作戦	ポスターを製作し、公共施設や医療機関などに掲示	継続実施

領域	ミッション番号	ミッション等の内容	具体的な取り組み	H29年度 取り組み（実績）	H30年度 取り組み（予定）
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	北海道健康管理センターおよび手稲溪仁会病院に委託している検診項目を拡充	・バス送迎検診に日曜日の検診を新規に2日導入 ・集団検診予約のインターネット受付を導入
			②「レディースけんしん」作戦	レディース検診を年3回に拡充	レディース検診を年6回に拡充
			③お手紙・お電話作戦	がん検診や特定健診未受診者に対し、ハガキや電話による受診勧奨を実施	継続実施
	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	健康相談等で健診結果に関する相談・指導を実施	継続実施
			②ヘルスアップ作戦	・りんくる健康増進室でヘルスアップ事業を実施（新規利用者60名、利用延べ5,300人）	継続実施
	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	H31年度実施予定	さけ太郎、さけ子のイラストを用いたリーフレットを作成
			②内臓脂肪測定作戦	・石狩いきいきフェスタや健康相談などで、体組成計による内臓脂肪の測定の実施（フェスタの測定数74名） ・「量るだけダイエット100日作戦」で内臓脂肪量測定器による測定を実施（参加者延べ233人）	継続実施
			③安心サポート作戦	定例健康相談、特定保健指導、ヘルスアップ事業等で相談指導を実施	継続実施
	4	COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう！	①肺年齢測定作戦	石狩いきいきフェスタで測定を実施し、併せてCOPDについてのパンフレットを配布（参加者64名）	継続実施
			②COPDチェック作戦	禁煙およびCOPDチェックリストのパンフレットを町内会に回覧	石狩いきいきフェスタで禁煙およびCOPDチェックリストのパンフレットを配布
8 地域社会の健康づくり	1	絆や人のつながりを大切にしよう！	①「おせっかいのは、あったかい」作戦 【再掲】	俳句コンテストを実施。大賞等の作品を表彰し、市HPや広報などで周知（応募56名、計134句）	石狩おせっかい俳句を、心の健康の周知・啓発に活用
			②石狩健康づくり応援団作戦	「量るだけダイエット100日作戦」を応援する商店等を募り、33事業所の応援を得たが、H29年度の組織化には至らなかった	健康づくりに取り組んでいる団体や医療・福祉関係者等とも連携を強化して組織化する
			③ごほうび☆作戦	・北海道健康マイレージ事業を実施（参加者95名） ・「量るだけダイエット100日作戦」参加者にスタンプラリーを実施（配布者数199名、ポイント還元者数23名）	・北海道健康マイレージの継続 ・「量るだけダイエット100日作戦」参加者にスタンプラリーの方法を見直して実施