

石狩市健康づくり計画（第2次）
石狩市健康大作戦
進捗状況（H28年度）

“やらなければならない健康づくり” から、

“やりたくなる健康づくり”

“楽しい健康づくり” へ

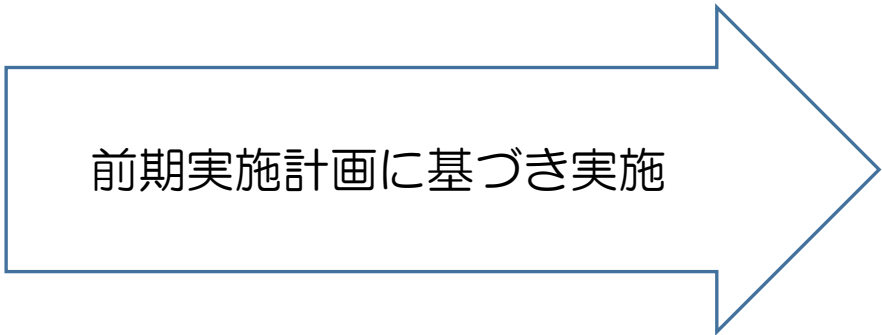
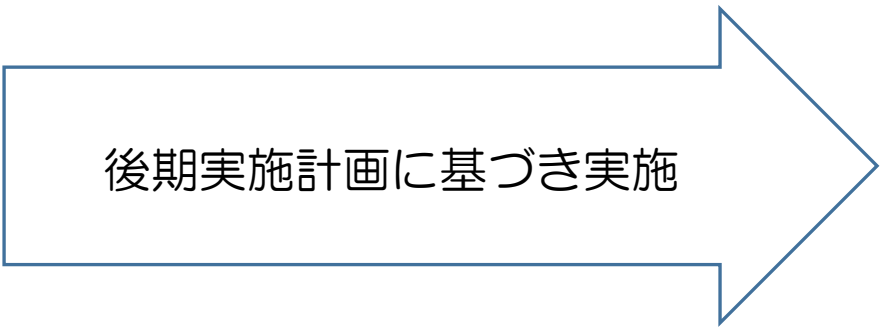


保健福祉部 健康推進担当

石狩市健康づくり計画(第2次)進行管理

計画期間を前期・後期各4年に分けて実施計画を策定し、実施計画に基づく毎年度の進行管理を行う。

また、前期実施計画の最終年に中間評価を実施し、後期実施計画に反映する。

年度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	H 3 1	H 3 2	H 3 3	H 3 4	H 3 5
実施計画								
評価				中間評価 (アンケート実施) 後期実施 計画策定				最終評価 (アンケート実施) 次期計画策定

ミッション実施予定表(前期実施計画)

矢印→は実施期間を示しています。

領域	ミッション 番号	ミッション内容	具体的取り組み	H 2 8	H 2 9	H 3 0	H 3 1
1 栄養・食生活	1	適切な体重管理で健康を維持しよう！	①「量るだけダイエット100日」作戦		→		→
			②スマートペアレント作戦	→	→	→	→
			③食の学び作戦	→	→	→	→
	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	→	→	→	→
			②食の学び作戦	→	→	→	→
			③藤女子大学コラボ作戦		→	→	→
			④キッズシェフ養成作戦			→	→
			⑤石狩野菜バリバリ作戦		→	→	→
			⑥「いしかり魚の日」作戦				→
	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	→	→	→	→
			②食の学び作戦	→	→	→	→
			③藤女子大学コラボ作戦		→	→	→
			④からだにやさしい飲食店作戦				→
	4	朝食を食べて、脳を元気に！	①スマートペアレント作戦	→	→	→	→
			②キッズシェフ養成作戦			→	→
			③食の学び作戦	→	→	→	→
			④「朝食食べた？」声掛け作戦			→	→
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	→	→	→	→
	2	今より「+10分」体を動かそう！	①どこでもラジオ体操作戦	→	→	→	→
			②貯筋運動作戦	→	→	→	→
	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	→	→	→	→
	4	冬こそ体を動かそう！	①冬季運動会作戦			→	→
			②雪かきエクササイズ作戦		→	→	→

領域	ミッション 番号	ミッション内容	具体的取り組み	H 2 8	H 2 9	H 3 0	H 3 1
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				
			②質の良い睡眠啓発作戦				
			③昼寝のススメ作戦				
	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				
			②おせっかいは、あったかい作戦				
	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				
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				
			②社長にお願い作戦				
			③まずは市役所作戦				
			④どこでも啓発作戦				
			⑤禁煙週間集中作戦				
	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				
	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				
	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				
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				
			②石狩レシピ・マリァージュ作戦				
	2	お酒は大人になってから！	①パッチテスト作戦				
			②飲酒の知識普及作戦				
	3	妊娠中・授乳中はお酒を断とう！	①スタートママ作戦				
			②スマートペアレント作戦				

領域	ミッション 番号	ミッション内容	具体的取り組み	H 2 8	H 2 9	H 3 0	H 3 1
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				→
			②スマートペアレント作戦	→	→	→	→
			③強い歯をつくる作戦	→	→	→	→
			④親子でブラッシング作戦		→	→	→
	2	歯周病を防いで歯を守ろう！	①歯と口の健康週間作戦	→	→	→	→
			②歯周病啓発作戦	→	→	→	→
			③歯のコンクール作戦				→
	3	年に1度は歯の検診を！	①歯周病検診推進作戦	→	→	→	→
			②子どもの歯科検診PR作戦	→	→	→	→
			③大人の歯科検診PR作戦	→	→	→	→
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	→	→	→	→
			②「レディースけんしん」作戦	→	→	→	→
			③お手紙・お電話作戦	→	→	→	→
	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	→	→	→	→
			②ヘルスアップ作戦	→	→	→	→
	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				→
			②内臓脂肪測定作戦	→	→	→	→
			③安心サポート作戦	→	→	→	→
	4	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知ろう！	①肺年齢測定作戦	→	→	→	→
			②COPDチェック作戦		→	→	→
8 会 の 地 域 づ 社 会 の 健 康 増 進	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		→	→	→
			②石狩健康づくり応援団作戦		→	→	→
			③ごほうび☆作戦	→	→	→	→

H28年度取り組み実績およびH29年度取り組み予定

※空白の項目は、H30年度以降での取り組みを予定

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 8 年度 取り組み（実績）	H 2 9 年度 取り組み（予定）
1 栄養・食生活	—	計画の周知	市広報・HPによる周知	市広報5月号および市HPに掲載	市HP掲載の継続および情報の追加
			計画書の配布	市民が目にする場所に計画書を配布（公共施設、医療機関など）	健康づくり応援団企業等への配布
			町内会回覧	領域毎に計画内容の周知を実施（全8回）	継続実施
	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	企画立案し、関係機関との調整、予算要求	毎日、朝夕の体重を100日間測定し、生活習慣の改善を目指す（参加目標～300人）
			②スマートペアレント作戦	啓発パンフレットを作成し、乳幼児健診などで配布	継続実施
			③食の学び作戦	保健だよりなどを通じて啓発を実施	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	啓発パンフレットを作成し、乳幼児健診などで配布	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」において実施	・食生活改善推進員に野菜レシピの作成を依頼し、レシピ集を配布
			③藤女子大学コラボ作戦	関係機関と事業実施に向けての調整や企画立案	・野菜レシピの監修を依頼 ・量るだけダイエット参加者に栄養講習会を開催
			④キッズシェフ養成作戦		関係機関と事業実施に向けての調整や企画立案
			⑤石狩野菜バリバリ作戦	関係機関と事業実施に向けての調整や企画立案	・食生活改善推進員に野菜レシピの作成を依頼し、レシピ集を配布、広報やHP等に掲載 ・藤女子大学に「量るだけダイエット100日」作戦協力店に提供する野菜レシピの監修を依頼
			⑥「いしかり魚の日」作戦		
	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	パンフレットを作成し、乳幼児健診や各種教室で配布	・乳幼児健診や各種教室でパンフレットの配布を継続 ・健康教室等で塩分に配慮した味噌汁の試飲を実施
			②食の学び作戦	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習会を開催 ・塩分控えめのメニューを作成し、啓発
			④からだにやさしい飲食店作戦		
	4	朝食を食べて、脳を元気に！	①スマートペアレント作戦	パンフレットを作成し、乳幼児健診や各種教室で配布	継続実施
			②キッズシェフ養成作戦		関係機関と事業実施に向けての調整や企画立案
			③食の学び作戦	・栄養教諭による「食に関する指導」において実施 ・食生活改善推進員と朝食メニュー策定に関して検討	・継続実施食 ・生活改善推進員と連携し、簡単朝食メニューを作成
			④「朝食食べた？」声掛け作戦		

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 8 年度 取り組み（実績）	H 2 9 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	すこやかロードを利用したイベントやその他のウォーキングイベントを実施	農園ウォーキングやその他のウォーキングイベントを実施
	2	今より「+10分」体を動かそう！	①どこでもラジオ体操作戦	・ラジオ体操DVDの作製、動画配信 ・ラジオ体操講習会を実施	・市内小中学校、企業、団体への周知、配布 ・ラジオ体操講習会を実施
			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	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、ながら体操講習会の実施	継続実施
	4	冬こそ体を動かそう！	①冬季運動会作戦	冬季運動会実施に向け、関係機関との調整・企画立案	継続実施
			②雪かきエクササイズ作戦	関係機関との調整や企画立案	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
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	睡眠の大切さを伝えるために、親子向けパンフレットを作成し、3歳児健診で配布	継続実施し、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	心の健康と質の良い睡眠に関するパンフレットを作成し、健康づくりフェスタなどで配布	配布先を拡大して実施
			③昼寝のススメ作戦	②のパンフレットに昼寝の効用についても併せて掲載	配布先を拡大して実施
	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	市内3地区を対象にゲートキーパー養成講座を実施（浜益区・花川南・右岸地区）	地区を変えて継続実施
			②おせっかいは、あったかい作戦	関係機関との調整や企画立案	おせっかい俳句を市民から募集して優秀な作品を表彰し、結果を市HPや広報などで周知し、こころの健康への関心を高める
	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	商工会議所などに対して、市民を対象に開催するこころの健康講座を周知	市内企業などに対して、こころの健康づくりに関する出前講座を周知し、希望する企業等を実施

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	H 2 8 年度 取り組み（実績）	H 2 9 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		禁煙相談の実施に向けて事業内容の検討
			②社長にお願い作戦		
			③まずは市役所作戦	・市職員と希望する商工会議所会員に喫煙の健康影響などに関するメールを配信 ・受動喫煙防止のための庁内会議および研修会の開催	継続実施
			④どこでも啓発作戦		健康づくり応援団などを通じた啓発や各種講座・イベント等の機会に啓発
			⑤禁煙週間集中作戦	禁煙および受動喫煙防止パネル展の実施（花川南コミセン）	継続実施（開催場所の検討）
	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		啓発ポスターを作製し、学校等に掲示
	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について小冊子を配布 ・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し、禁煙を促した	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		・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	H 2 8 年度 取り組み（実績）	H 2 9 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合わせ、広報誌による啓発を実施	継続実施
			②石狩レシピ・マリアージュ作戦		
	2	お酒は大人になってから！	①パッチテスト作戦		
			②飲酒の知識普及作戦	未成年者向けポスター製作の検討	ポスターを製作し、学校等子どもの集まる場所に掲示
	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	赤ちゃん訪問時に母親の飲酒状況を確認し、適正飲酒に関する啓発や授乳中のお酒の弊害等について指導を実施	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		
			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歯科相談を実施	継続実施
			③強い歯をつくる作戦	乳幼児歯科検診・フッ素塗布やフッ化物洗口の実施	継続実施
			④親子でブラッシング作戦	歯科衛生士による啓発について企画検討・調整	親子イベント等で歯科衛生士による講話の実施
	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あわせ、広報に歯周病予防および歯周病検診の周知を実施	継続実施
			②歯周病啓発作戦	健康づくりフェスタで歯科口腔相談を実施（札幌歯科医師会の協力）	継続実施
			③歯のコンクール作戦		
	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）	継続実施
			②子どもの歯科検診PR作戦	1歳・2歳児に対する歯科検診の個別周知を実施 歯科検診の対象者拡大を検討	・継続実施 ・歯科検診対象を就学前までに拡大
			③大人の歯科検診PR作戦	・パンフレット、広報などによる周知を実施	ポスターを製作し、公共施設や医療機関などに掲示

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	H28年度 取り組み（実績）	H29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	集団検診実施地区の拡大(右岸地区を追加)	利便性や効率向上の観点から、検診内容・回数・実施会場などについて見直しを実施
			②「レディースけんしん」作戦	レディース検診を年1回から2回に拡大	レディース検診を年3回に拡大
			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て、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においてヘルスアップ事業を実施 ・広報による周知や国保特定健康診査受診者に個別周知を実施	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		
			②内臓脂肪測定作戦	健康づくり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	昨年度の取り組みに加え、「量るだけダイエット100日」作戦において内臓脂肪量測定器による測定を実施
			③安心サポート作戦	結果説明会・定例健康相談、特定保健指導等において相談指導を実施	H28年度の取り組みを継続し、内臓脂肪量測定器による測定を実施した人に対する相談指導を実施
	4	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知ろう！	①肺年齢測定作戦	健康づくりフェスタにおいて、測定を実施し、併せてCOPDについてのパンフレットを配布	継続実施
			②COPDチェック作戦		・広報などにCOPDチェックリストを掲載、専門病院の周知も実施 ・同時に禁煙を啓発する(禁煙施策と連動して実施)
8 地域社会の健康	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～「休養・こころの健康」ミッション2の③）	関係機関との調整や企画立案	おせっかい俳句を市民から募集し、優秀な作品には賞を授与。結果を市HPや広報で周知
			②石狩健康づくり応援団作戦	関係機関との調整や企画立案	「量るだけダイエット100日作戦」参画・協力する企業を健康づくり応援団として組織する
			③ごほうび☆作戦	北海道主催の健康マイレージ事業の実施	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」参加者に特典を付与

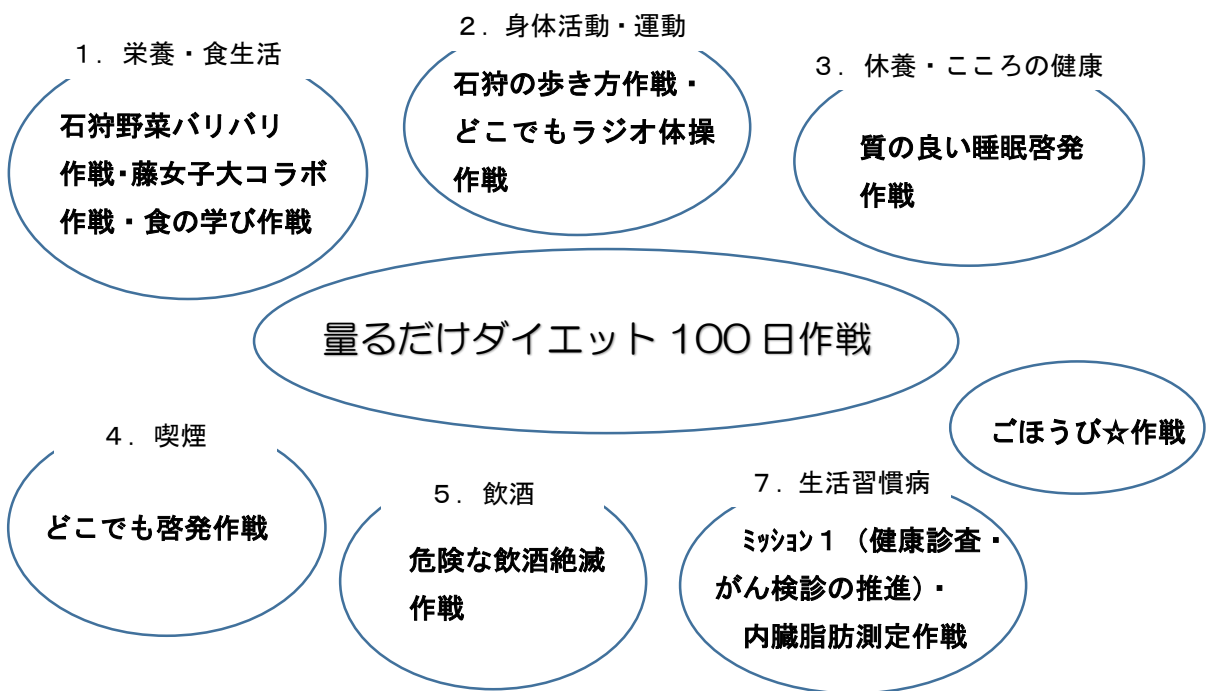
健康づくりムーブメントの醸成

前期実施計画の中では『量るだけダイエット 100 日』作戦を計画推進の柱となる事業とし、いくつかの作戦を並行して展開する。また、商工会議所、農協などの関係団体と連携し、健康づくり応援団を組織して全市的な健康づくりのムーブメントを醸成します。

●「量るだけダイエット 100 日作戦」事業の概要

- ・毎日、朝夕体重を量る
- ・内臓脂肪量の測定
- ・応援企画（栄養や運動の講座、栄養診断、電子メールによる情報発信等）
- ・特典（協賛店の特典やスポーツ施設の利用特典）

効果的・効率的な事業展開



健康づくり応援団！

商工会議所、農協、漁協、新港企業組合、商店（スーパー、薬局など）、飲食店、藤女子大学、町内会、総合型地域スポーツクラブ、体育協会、市民プール等運動施設、食生活改善推進協議会、ウォーキングサポーターなど