

平成28年3月28日

石狩市長 田岡克介様

石狩市健康づくり推進協議会  
会長 阿部 包

石狩市健康づくり計画（第二次）の策定について（答申）

平成27年8月10日付け石保推第334号で諮問のありました石狩市健康づくり計画（第二次）の策定について、本協議会において審議した結果、別紙のとおり取りまとめましたので答申します。

石狩市健康づくり計画（第2次）

# 石狩市 健康大作戦

“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



平成28年3月  
石狩市

# 目次

## 序章——今、そこにある危機

計画策定の背景と目的	1
------------	---

## 第1章——“やりたくなる健康づくり”へ

1. 基本理念	2
2. 基本的な方向	2
3. 計画の位置づけ	3
4. 計画の期間と進行管理および評価	4

## 第2章——“オールいしかり”で健康づくり

1. 施策の基本方向	5
2. 協働の姿	5

## 第3章——健康推進のためのミッション

1. 栄養・食生活	7
2. 身体活動・運動	13
3. 休養・こころの健康	18
4. 喫煙	22
5. 飲酒	27
6. 歯・口腔の健康	31
7. 生活習慣病予防（がん・循環器・糖尿病・COPD）	36
8. 地域社会の健康づくり	41

## 第4章——既存の健康増進事業等

## 第5章——みんなで達成する健康の目標値

## 資料

- ・石狩市の健康の姿
- ・石狩市健康づくり推進協議会設置要綱
- ・石狩市健康づくり推進協議会委員名簿

# 序章——今、そこにある危機

---

## 計画策定の背景と目的

超高齢化社会が現実のものとなった日本。平均寿命（平成 24 年）が男性 79.94 歳、女性 86.41 歳と、いまや世界トップクラスの長寿国となった日本において、生まれてくる子どもの数は減少し続け、高齢者の割合は世界一の 24.1%（平成 24 年）となっています。

こうした現実の中で、誰もが「健康で長生きしたい」との思いを持ちながら、生活習慣の乱れや運動不足などによって、生活習慣病と呼ばれるがん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などで約 6 割の人が命を落とすという状況が続いています。また、人間関係や社会構造の変化によるストレスから、こころの病も増加の一途をたどっています。

このような生活の質の低下や健康寿命の短縮につながる危機的状況を脱するため、石狩市では、市民の健康を支える環境づくりを推進しようと、健康増進法に沿って策定した「健康いしかり 21」の考え方に基づき、平成 23 年度から 27 年度まで「石狩市健康づくり計画（第 1 次）」を進めてきました。

その結果、市が行った健康アンケート等により約 6 割の評価項目で目標値に近づくことができた反面、悪化している項目も約 2 割あるという現実も見えてきました。

そこで、本計画では、これまで実施してきた関連計画との調和を図り、国の健康づくり運動「健康日本 21」、北海道の健康づくり計画「すこやか北海道 21」との整合性を図りながら、前計画の最終評価から浮き彫りになった課題（市民がやりたくなるような取り組みとメッセージ性のある情報発信の必要性、お互いに健康を支え合う地域社会の重要性）の解決を推進することを目的としています。



# 第1章——“やりたくなる健康づくり”へ

## 1. 基本理念

一度しかない人生をはつらつと生き抜くために、健康は大切なものと分かっていても、「自分は大丈夫」「運動や食事に気を遣う時間がない」など、健康づくりは、つい日常の中でおろそかにしがちではないでしょうか。

健康づくりは誰のためでもなく、自分自身の幸福の価値観ととらえることが肝要であり、大上段に構えることなく、日常生活の中に自然に溶け込む健康づくりが理想の姿です。

そのために、本計画では

**「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転換する」**

ことをスローガンに、市民一人ひとりの主体的な健康づくりへの取り組みを推進し、共に助け合い健やかで心豊かに生活できるまちを目指すことを基本理念とします。

## 2. 基本的な方向

基本理念の実現に向け、国と北海道の計画に足並みを揃えた「5つの柱」を本計画推進にあたっての基本的な方向とします。

### (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣の改善や社会環境の整備など、健康寿命の延伸に向けたサポートを充実させ、市民誰もが健康で長生きできるまちを目指します。

### (2) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

市民誰もが自立した生活を営むことを目指し、「乳幼児期」「学童・思春期」「成人期」「高齢期」の4つのライフステージ\*に応じた健康づくりを推進します。

\*ライフステージの区分  
乳幼児期 (0～5歳)  
学童・思春期 (6～19歳)  
成人期 (20～64歳)  
高齢期 (65歳以上)

### (3) 生活習慣・社会環境の改善

生活習慣病の予防、社会生活機能の維持と向上、生活の質の向上の観点から、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」

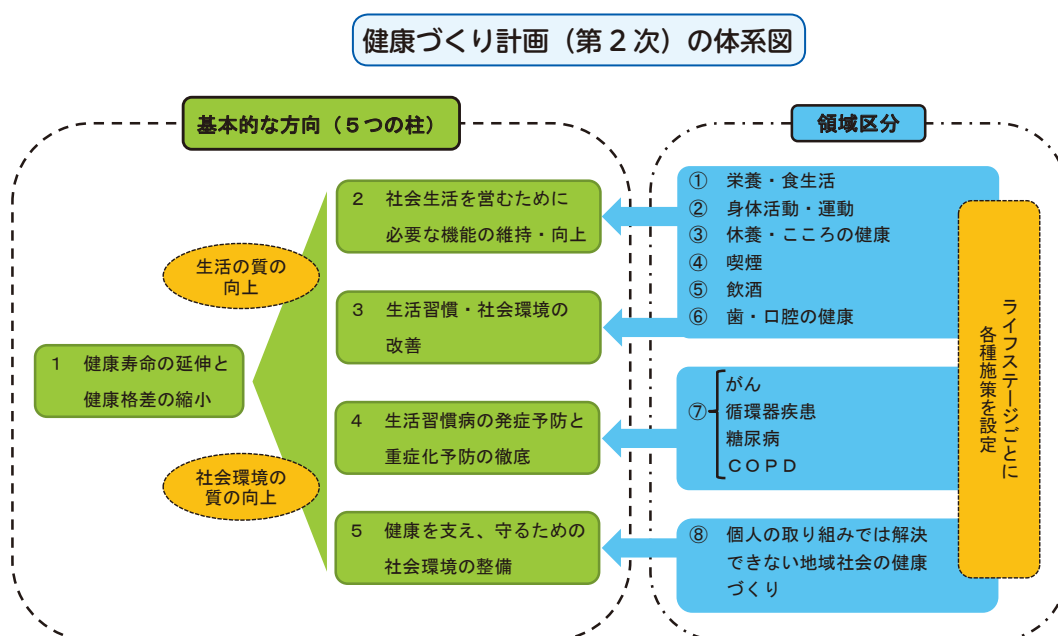
に関する生活習慣の改善を図るとともに、社会環境の改善に取り組みます。

**(4) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底**

がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）に対処するため、発症予防・重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

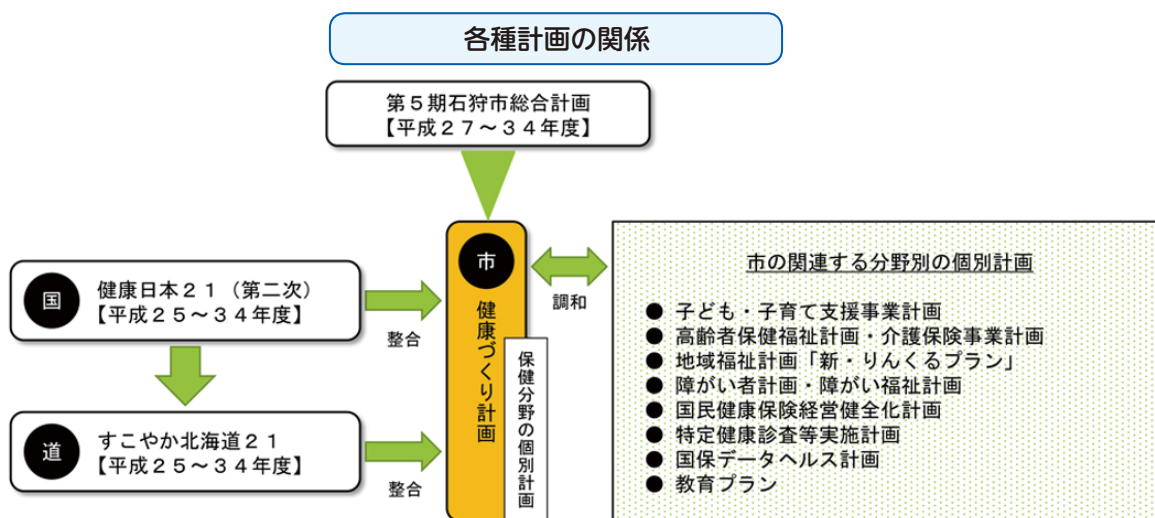
**(5) 健康を支え、守るための社会環境の整備**

地域社会全体が相互に支え合いながら市民の健康を守る環境の整備を推進します。



**3. 計画の位置づけ**

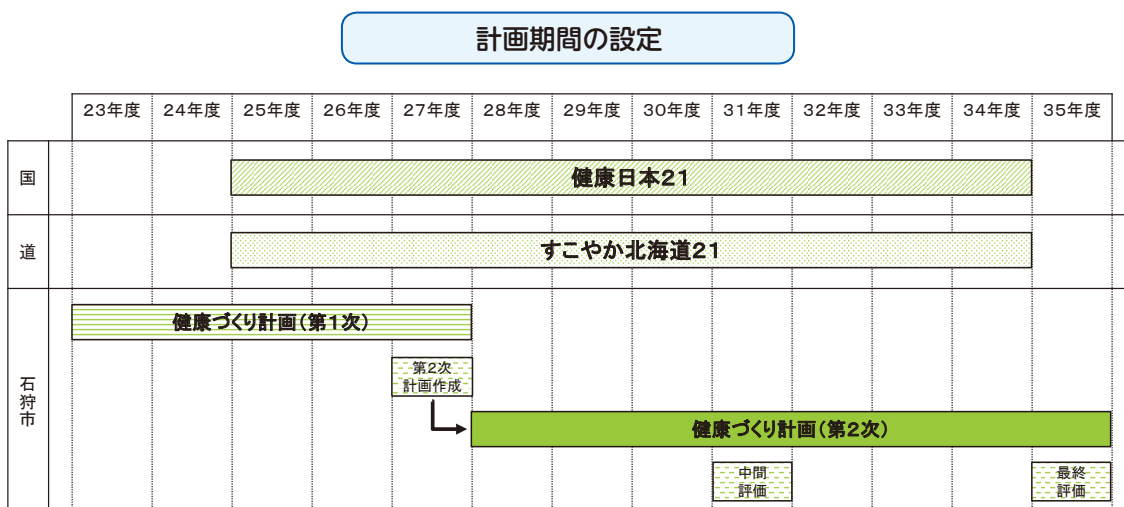
- (1) 本計画は、「第5期石狩市総合計画」における保健分野の個別計画として位置づけ、他の関連計画との調和を図りながら、市民の健康づくりを推進します。
- (2) 同時に、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画として策定します。
- (3) 策定にあたっては、同法第7条の基本方針を十分に勘案し、石狩市民の健康増進の推進に関する施策についての計画とします。



#### 4. 計画の期間と進行管理および評価

本計画は、平成28年度から平成35年度までの8年間で取り組みます。計画を円滑に推進していくためには、計画の進行管理状況を評価することが必要です。そのため、各施策の進捗状況について毎年度、石狩市健康づくり推進協議会へ報告するなどし、次年度以降の健康づくりに反映します。また、計画開始から4年後（平成31年度）に、領域ごとに設けた具体的目標の達成度を事業実績や市民の意識調査などにより把握し、中間評価を実施した上で、計画の見直しを図ります。

さらに、同じ手法で計画最終年度（平成35年度）に最終評価を実施し、第3次計画に反映させることとします。



## 第2章——“オールいしかり”で健康づくり

### 1. 施策の基本方向

基本理念、基本的な方向に基づき、以下の3つの観点から施策を進めていきます。

- (1) 市民が自発的に健康づくりをしたくなるよう、「〇〇作戦」など、メッセージ性を持った施策を展開します。
- (2) 健康に関するさまざまな情報の提供、歩きたくなる・運動したくなる環境の提供、健康づくりインセンティブ\*を施策（作戦）に盛り込むことによって、市民が楽しく健康づくりできることを目指します。
- (3) 個々の市民だけでなく、地域や関係団体、企業などが健康増進に向けた自発的な取り組みを行うことを支援し、全市的な健康づくりムーブメント\*につなげます。

\*健康づくりインセンティブとは？  
疾病予防や健康増進への意欲を向上させる刺激策。  
活動に応じたポイントの付与などが挙げられます。

\*健康づくりムーブメントとは？  
健康づくりに対して自発的に盛り上がる気運。

### 2. 協働の姿

市民の健康づくりには、市民一人ひとりが健康目標を持って取り組むだけでなく、市民の暮らしの場所である職場や学校、地域、行政などが、それぞれの立場で、いわば“オールいしかり”で、市民の健康づくりを実践していくことが大切です。

そこで本計画では、それぞれの立場に求められること—それを“ミッション（使命）”と名付け、市民、子育て・教育機関、職場（企業・団体）、商業施設・飲食店、地域、関係団体、行政それぞれが健康づくり目標を推進する道しるべとします。

## 〈それぞれが目指すもの〉

### 市民

健康づくりの主体は市民です。ヘルスリテラシー\*を向上させ、楽しく健康づくりをしましょう。

\*ヘルスリテラシーとは？

個人が健康課題を適切に判断するために、必要な健康情報やサービスを入手し、理解する能力。

### 子育て・教育機関

幼児・児童・生徒が正しい生活習慣を身につけるよう、さまざまな機会を通して、健康教育を充実させましょう。

### 職場（企業・団体）

従業員の心身の健康を守ることは、自社の発展につながります。定期的な健康診断の実施や職場環境の整備に、積極的に取り組みましょう。

### 商業施設・飲食店

利用者の健康に配慮したサービスの提供、メニューの提供に取り組みましょう。

### 地域

ご近所や自治会などは、市民同士の健康づくりの輪を広げ、継続していくための大切な場です。声かけや見守りを通して絆を深めましょう。


### 関係団体

それぞれの専門性を生かして、市民にとって有益な情報の提供、健康づくり活動の機会や場の提供に努めましょう。

### 行政

市民の健康づくりのために、地域や関係団体、企業などと連携・協力しながら、市役所内の各部署との連携をとり、さまざまな事業を推進していきます。

## 石狩健康づくり応援団。

市民の健康づくりに積極的に参加しようとする市内の関係機関、民間企業、商業施設などを石狩健康づくり応援団。として認定し、市のホームページや広報紙での公表、団員ステッカーの配布、表彰などを実施します。

### ごほうび☆作戦

市民の積極的な健康づくりを応援するため、生活習慣改善の実践に応じたポイント制度を創設するなど、きっかけづくりを支援します。

## 第3章——健康推進のためのミッション（1. 栄養・食生活）

### 1. 栄養・食生活

#### 食生活の乱れがもたらす危機

食は生命を維持し、健康な生活を営むための最も重要な要素です。

子どもの健やかな成長、生活習慣病の予防、生活の質の向上と社会生活機能の維持・向上のために、「正しい食生活」を送ることは、私たちにとっての“最大ミッション”と言えるでしょう。

しかし、朝食抜き、無理なダイエット、野菜不足や塩分・エネルギーのとり過ぎになるなど、偏った食生活が生活習慣病の原因の一つとなっています。

市が行ったアンケートの結果では、40歳・50歳代男性の約50%が肥満で、女性は30歳代の25%が痩せ過ぎとなっています。子どもの体格は、平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると小学生の肥満・痩せ共に全国平均より高く、中学生では肥満の割合が全道・全国平均を上回っています。

食生活では、女性に比べて男性の朝食抜きが多く、特に30歳代男性の28.6%（女性10.3%）、20歳代男性の17.4%（女性7.5%）が朝食を食べずに一日をスタートさせています。食事のバランスでは、主食・主菜・副菜\*をそろえた食事を1日2回以上食べている人の割合は76.2%で、1日にとっている野菜の量では、120g程度が48.9%、240g程度が23.1%、360g以上は3.4%に過ぎません。さらに、減塩を実践している人は約4割と少ない状況です。

「医食同源」と格言にあるように、日頃からバランスの取れた美味しい食事を3食きちんととることが、病気を予防する第一歩。今すぐ、あなたの食生活を見直しましょう。

\*主食・主菜・副菜とは？

主食とはごはん・パン・めん類、主菜とは肉・魚・卵・大豆製品を主に含むおかず、副菜とは野菜・きのこ・海藻を主に含むおかずのことを指します。



### ミッション1. 適切な体重管理で健康を維持しよう！

体重を毎日量ると、自分の生活習慣を見直せます。

「体重を毎日量るだけで、体重が減る」——魔法のような話ですが、効果があります。

毎日自分の体重を量り、増減の変化をグラフに記入することを繰り返すうち、何が原因で太ったかに気付き、自然に生活習慣を見直し改善できるきっかけになります。挑戦してみましよう！

肥満と同様、痩せ過ぎもがんや心筋梗塞などの生活習慣病のリスクが高まります。また、貧血、免疫力の低下、骨粗鬆症、低体重児の出生率を上げるなど、さまざまな健康問題を引き起こします。「痩せていることが良い」という考えを見直し、自分に合った健康な体重に近づけましょう。

#### ●ミッション1：具体的取り組み

##### ①「量るだけダイエット100日」作戦

適正な体重管理を進めるため、希望者に「100日体重記入表」を配布し、取り組みや目標達成に応じて表彰や特典を贈るなど、きっかけづくりを支援します。

##### ②スマートペアレント作戦\*

妊婦栄養相談や乳幼児健診等で適正体重の維持に関する知識や方法を普及・啓発します。

##### ③食の学び作戦

学校での食の指導を進め、適正体重維持の必要性を普及・啓発します。

\*スマートペアレント作戦とは？

基本的な生活習慣形成の第一歩は家庭から始まるため、親の育児力を高める取り組みをスマート（賢い）とペアレント（親）を合わせた造語で命名しました。

### ミッション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！

主食・主菜・副菜の揃った日本型食生活が、栄養バランスのいい食スタイルとして見直されています。

そして、野菜は食物繊維やビタミン、ミネラルが多く含まれているため、生活習慣病の予防になることがわかっています。

主食・主菜・副菜の揃った食事にして、野菜を多めにとるようにしましょう。

野菜は1日350g以上食べましょう。5皿食べると約350g（小鉢で一皿70g程度）です。果物は1日200g程度（リンゴなら中1個、ミカンなら中2個くらい）を目安にしましょう。血糖値が高い人は、医師に食べる量を相談しましょう。

## ●ミッション2：具体的取り組み

### ①スマートペアレント作戦

乳幼児健診などで、バランスのいい食事の必要性を普及・啓発します。

### ②食の学び作戦

- 1) 食生活改善推進員が野菜1日350g以上とるための料理法やコツなどを普及・啓発します。
- 2) 学校での食の指導を進め、バランスのいい食事の必要性を普及・啓発します。

### ③藤女子大学コラボ作戦

藤女子大学の協力の下で調理実習に市民が参加し、バランスのいい食事を体験できる機会をつくれます。

### ④キッズシェフ養成作戦

バランスのいい食の大切さを学ぶため、小学生向けに料理教室を実施します。

### ⑤石狩野菜バリバリ作戦

農業関係者との連携やインターネットサイトなどを活用して、野菜を食べる習慣の普及・啓発を進めます。

### ⑥「いしかり魚の日」作戦

魚を食べる機会を増やすため、市内商業施設や漁業関係者との協力によって、定期的な「石狩産の魚フェア」開催を推進します。



### ミッション3. 毎日の食事から塩分を減らそう！

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因の一つです。また、胃がんのリスクも上げるといわれています。

一日にとる食塩の目標量は、男性 8g 未満、女性 7g 未満です。

新鮮な食材を利用して、素材の味を楽しみながら、減塩習慣をつけましょう。

#### <減塩のポイント>

- 天然だし（昆布、かつお節、煮干しなどでとっただし）を利用しましょう
- 醤油をかける代わりに、レモンなどの柑橘類や酢、コショウやカレー粉などの香辛料を上手に利用しましょう
- 麺類の汁は残すようにしましょう
- 味噌汁は、だしを多めにすると、味噌が少なめでもおいしくできます
- レトルト食品、練り製品、インスタント食品などの加工食品の利用を控えましょう
- 調味料はかけるより、つけて食べましょう

#### ●ミッション3：具体的取り組み

##### ①スマートペアレント作戦

離乳食教室や乳幼児健診の栄養相談等で、離乳食から薄味を習慣にすることを普及・啓発します。


##### ②食の学び作戦

学校での食の指導を進め、塩分を控えた食事の必要性を普及・啓発します。

##### ③藤女子大学コラボ作戦

藤女子大学の協力の下で、市民が塩分を控えた食事を体験できる機会をつくれます。

##### ④からだにやさしい飲食店作戦

栄養バランスを考慮し、塩分を控えたメニューの提供を進める市内飲食店を増やすため、への参加を促し、ホームページや広報紙等で公表します。

### ミッション4. 朝食を食べて、脳を元気に！

朝ごはんを食べないと、脳にエネルギーが補給されず、午前中の勉強や仕事ははかどりません。一日を元気に活動するために、必ず朝ごはんを食べましょう。

「食べる時間がない」という方は、おにぎりやパンなど、簡単なものを一品でも食べ、徐々に品数を増やし、バランスの良い内容にステップアップしましょう。

#### ●ミッション4：具体的取り組み

##### ①スマートペアレント作戦

親子料理教室や乳幼児健診で、幼児期から朝食の大切さ、3食きちんと食べることの大切さを普及・啓発します。

##### ②キッズシェフ養成作戦

朝食の大切さを学ぶため、小学生向けに料理教室を実施します。

##### ③食の学び作戦

- 1) 食生活改善推進員が、親子料理教室等で朝食の大切さや手軽でヘルシーな朝食メニューなどを普及します。
- 2) 学校での食の指導を進め、朝食の大切さを普及・啓発します。

##### ④「朝食食べた？」声掛け作戦

学校、職場、地域での声掛けで、市民同士が朝食を意識して実践するようになることを目指して、広報紙、ポスター等で普及・啓発を図ります。

ライフステージ別ミッション

乳幼児期(保護者)	学童・思春期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな食材に触れる</li> <li>・薄味に慣れる</li> <li>・3食食べる習慣をつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を知る</li> <li>・偏食を減らす</li> <li>・バランスを考えた食事をとる</li> <li>・薄味の習慣をつける</li> <li>・3食食べることの大切さを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重の維持</li> <li>・野菜を意識して食べる</li> <li>・バランスのとれた食事をとる</li> <li>・薄味が心がる</li> <li>・3食規則正しく食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重の維持</li> <li>・野菜を意識して食べる</li> <li>・バランスのとれた食事をとる</li> <li>・薄味が心がる</li> <li>・3食規則正しく食べる</li> </ul>

BMIで適正体重をチェック!

BMIとは、肥満度を判定する指標で、次の方法によって計算できます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

「BMI22」が医学的に最も病気のリスクが少ないとされています。

25以上なら「肥満」、18.5～25未満が「普通」、18.5未満は「痩せ過ぎ」です。肥満が健康に良くないのはもちろん、痩せ過ぎも健康や体力には良くありません。適正体重は、「身長 (m) × 身長 (m) × 22」ですので、BMIとともに計算してみてください。

知っていますか? 「魚の力」

魚に多く含まれる脂肪酸(「EPA」と「DHA」)には、血液をサラサラにして、生活習慣病や認知症を予防する働きがあるといわれています。また、アレルギー疾患、精神の安定、免疫力の向上などの効果も期待されています。

サケなど魚の宝庫・石狩市ならではの新鮮な魚をたくさん食べて、健康増進に努めましょう。



## 第3章——健康推進のためのミッション（2. 身体活動・運動）

### 2. 身体活動・運動

#### 運動不足がもたらす危機

スポーツ庁が発表した「平成26年度体力・運動能力調査」の結果は、6歳から19歳までの青少年と65歳から79歳までの高齢者が向上傾向にあり、平成10年度以降、13歳、16歳、75歳から79歳の男女共に過去最高という朗報でした。

背景に、健康志向の高まりがあると見られ、中でも高齢者は、運動習慣がある人ほど良い記録を残しており、「健康や日常の基本動作の維持に、運動の習慣は重要」としています。

また、青少年については「学習指導要領改訂で体育の授業が増え、学校の取り組みの成果が出ている」と分析しています。

しかし、体力のピークだったとされる昭和60年ごろと比べると、一部の項目を除き、まだ低い水準にあることも指摘されています。

石狩市では、アンケートの結果、運動習慣のある人\*の割合は、20歳から69歳の男性で24.2%、女性で19.1%にとどまっています。

また、石狩市の子どもの体力について、小中学生ともに体力テストの合計得点の平均が全国平均を下回り、中学生女子を除いて全道平均も下回っています。

日本では、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで、循環器疾患やがんなどによる死亡の3番目の危険因子といわれている今日、スポーツやウォーキング、いつでもどこでも誰でも気軽にできるレクリエーション活動などで、意識的、積極的に体を動かす機会をつくる必要があります。

\*運動習慣のある人とは？

週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続している人

#### ミッション1. 毎日歩くことを楽しもう！

10分歩くと約1,000歩。ダラダラ歩かずに少し汗ばむくらいの早歩きを心がけて。

「長時間まとめて歩かなければ」と考える必要はありません。10分ずつ3回に分けてもいいし、毎日が無理なら、「週に3回・1時間」でもいいのです。

たとえば、今まで近場でも買い物に車を使っていたことを歩きに変えてみるなど、できそうなことを見つけて習慣化すれば、結構歩けるものです。

### <歩くための工夫>

- 歩くとき、普段より少し早く（軽く汗ばむ程度に）歩くことを意識しましょう
- 通勤・通学時に一つ前のバス停で降りて歩きましょう
- エレベーターを使わず（または途中で降りて）階段を使いましょう
- 車を使わず、歩けるところは歩きましょう

## ●ミッション1：具体的取り組み

### 「石狩の歩き方」作戦

- 1) 市民が運動継続しやすい環境を提供するため、「すこやかロード」の利用促進やウォーキングコースおよび休憩場所等の整備を進めます。
- 2) 「歩きたくなる、歩いてしまう」など歩く機会を提供するため、親子で市内の公園を巡るスタンプラリー（公園の活用）、市内企業等協力の下でのスタンプラリー（地域資源の活用）、果物狩りなど石狩の食を楽しみながら市内の農園を巡るウォーキングの実施など、市民各層に向けた歩く機会を提供します。
- 3) ウォーキングサポーターと連携して市内のおすすめウォーキングマップを作成し、季節に合ったコースを紹介します。

## ミッション2. 今より <sup>プラス</sup>「+10分」体を動かそう！

普段から体を動かすことが、生活習慣病やロコモ\*、精神疾患、認知症などになるリスクを下げることに繋がります。

毎日の生活に「今より体を動かす時間を10分増やす」ことを習慣にして、健康寿命を延ばしましょう。

\*ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下から、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。

## ●ミッション2：具体的取り組み

### ①どこでもラジオ体操作戦

ラジオ体操は、個人や地域ですでに実践されていますが、気軽に取り入れられて継続しやすい運動であるため、より広く実施されるように啓発します。また、正しい動きで効果的な運動となるよう、講習会を行います。

#### 1) ライブでラジオ体操

毎朝6時半に始まるNHKラジオ第1放送のラジオ体操は、準備運動、第1、第2合わせてちょうど10分間。居間や寝室でもできるので、冬場でも安心です。規則正しい生活のリズムをつくるためにもラジオ体操を普及します。

#### 2) いつでもラジオ体操

職場の休み時間などを利用したラジオ体操の実施を普及します。

#### 3) さけ太郎・さけ子のラジオ体操

子ども向けに、正しいラジオ体操教室を実施します。また、市の公認キャラクターによるラジオ体操を健康イベント等に合わせて実施し、動画の配信を行います。

### ②貯筋運動作戦

高齢期の生活フィットネス（自立した生活を送るための身体能力）向上のため、公益財団法人健康・体力づくり事業団が提唱・推進している「貯筋運動」を普及します。

- 貯筋運動教室（簡単な筋力トレーニングやストレッチなどの軽運動）を開催します。
- 公益財団法人石狩市体育協会や総合型地域スポーツクラブと連携し、高齢者の体力向上を図ります。

## ミッション3. 忙しい人でも工夫次第で楽しく運動・スポーツを！

1回30分程度の運動・スポーツを週に2回行くと、体力（全身持久力や筋力）がつきます。一人ひとりの健康や状態に合わせ、運動やスポーツを続けましょう。

忙しくて決まった時間に運動・スポーツができない人は、家事などの日常活動でも運動と

同等の効果が得られますので、こまめに体を動かしましょう。

### ●ミッション3：具体的取り組み

#### 「ながら体操」作戦

室内活動を活発にすることで運動と同等の効果が得られます。日常の活動をちょっと工夫して運動に変えることができるよう、講習会等で「ながら体操」を普及・啓発します。

- 1) 洗顔をしながらスクワット（屈伸運動）
- 2) 歯磨きをしながらニーリフト（膝上げ運動）
- 3) 料理をしながらヒップシェイク（腰振り運動）

### ミッション4. 冬こそ体を動かそう！

冬は寒さや降雪から外出が減り、運動不足になりがちです。

特に降雪期は戸外の活動が制限されるため、運動量の減少、体力の低下が見られます。冬の季節が長く、1年のうち5か月も降雪の影響を受ける私たちのまち。部屋の中に引きこもっては「もったいない!」。冬こそ楽しく工夫して体を動かしましょう。

### ●ミッション4：具体的取り組み

#### ①冬季運動会作戦

- 1) 石狩市スポーツ広場など、市内の施設を利用した雪合戦や冬季運動会を実施します。
- 2) スポーツ能力測定会を実施します。
- 3) 防風林を利用したかんじきウォーキングなどの事業を通して、楽しく体を動かす機会を提供します。

#### ②雪かきエクササイズ作戦

雪かきを冬場の運動ととらえ、雪かきを効果的な運動にするための動作や雪かきによる筋肉・関節の障害を防ぐための準備運動・整理運動などについて学習の機会を設けます。

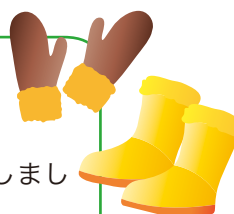


### ライフステージ別ミッション

乳幼児期(保護者)	学童・思春期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で体を使って遊ぶ</li> <li>・運動に興味を持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣をつける</li> <li>・外遊び、運動が好きになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今より10分多く運動する</li> <li>・週に2回以上、自分に合った運動をする</li> <li>・歩けるところはできるだけ歩く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今より10分多く運動する</li> <li>・週に2回以上、自分に合った運動をする</li> <li>・歩けるところはできるだけ歩く</li> </ul>

#### 冬道のウォーキング

- 滑りにくい靴を履きましょう
- 横断歩道を歩く際は、特に滑りやすいので足元に注意しましょう
- 防寒対策をしっかりとってウォーキングしましょう (帽子・マフラー・手袋なども効果的)
- 冬でも水分補給は大切です。適宜水分補給をしましょう
- 除雪されていない場所もあります。また、降雪状況によっては見通しが悪くなるので、車には十分気を付けましょう
- 安全に十分留意して、無理せず楽しく歩きましょう



#### ながら体操

- 「ながら体操」は昼休みに職場で、家事をしながら自宅でちょっとした時間があればできる簡単なエクササイズです。
- 通勤・通学をしながらウォーキング  
お腹を引っ込め、背筋を伸ばしてあごを引きます。かかとから着地して、つま先で蹴り出すようにして歩きます。腕は後ろに引くように振ることを意識してください。
- 椅子に座りながらエクササイズ  
お腹を引っ込め、背筋を伸ばして椅子に座ります。両膝でタオルをはさみ、押し潰すように内股に力を入れます。タオルを押し潰したまま膝を伸ばすとより効果的です。



## 第3章——健康推進のためのミッション（3. 休養・こころの健康）

### 3. 休養・こころの健康

#### 心身の疲れがもたらす危機

いきいきと自分らしく生きるために、「こころの健康」は欠かせないもの。

ところが、「ストレス社会」とも称される近年、人間関係や社会構造の変化から、うつ病など、こころの病が増加しています。

自殺が深刻な社会問題ともなっており、石狩市では、平成22年から平成26年までの自殺死亡率\*の平均が19.4となっています（全道は20.7、全国は19.6〈平成26年〉）。

\*自殺死亡率は人口10万人当たりの自殺者数

こころの健康を維持するためには、十分な睡眠と休養をとることも大切です。

市が行ったアンケートの結果では、すっきり眠れていない人の割合が14.6%で、過去1年間に気持ちの落ち込みや不安、趣味が楽しめなかったといった、こころの不調を抱えた人が21.2%にのぼりました。

人が悩みを抱えて精神的に追いつめられた結果、うつ病になったり自殺に追い込まれてしまう背景にはさまざまな要因が複雑に関係していますが、そのひとつに、深刻な孤独感というものもあります。

周囲の無理解、無関心が孤独感を助長させているとしたら—。

「そんなに悩んでいるなんて知らなかった」「どうして言ってくれなかったの」と後悔する前に、ちょっと勇気を出して声をかけてみることで、救えるかもしれません。

「相手に気遣いを示すことで、助け合える社会を築きたい」との思いから、石狩市では「おせっかいは、あったかい」をスローガンとして、こころの健康を保てる社会を目指します。

#### ミッション1. “質の良い睡眠”をとろう！

「睡眠は身体と脳の再生工場」といわれるように、私たちは、こころと身体の健康を保つために眠る必要があります。

乳幼児期、学童・思春期では、成長に必要な成長ホルモンが就寝時に多く分泌されるので、睡眠は特に大切です。

また、大人も、日々の活力を養うため、翌日に疲れが残らない“質の良い睡眠”をとりましょう。

## ●ミッション1：具体的取り組み

### ①スマートペアレント作戦

睡眠の大切さを早い時期から普及啓発するため、3歳児健診で、親子向け啓発リーフレットを配布します。

### ②質の良い睡眠啓発作戦

質の良い睡眠を普及啓発するため、こころの健康と一体化したリーフレットを作成し、学校、公共施設等で配布します。

### ③昼寝のススメ作戦

10分程度の昼寝でも頭がスッキリして午後の活動がしやすくなることから、昼寝の効用を②の啓発リーフレットに盛り込みます。

## ミッション2. こころの不調に早めに気付こう！

深刻な悩みや強いストレスは、心身の健康に悪影響を及ぼし、長引くとうつ病や自殺へとつながることがあります。「おかしい」と思ったら家族や知人、相談機関などに相談しましょう。厚生労働省がホームページで公開している「ストレスチェックシート」で自分のストレスがどの程度なのかを知っておくのもおすすめです。

## ●ミッション2：具体的取り組み

### ①市民みんながゲートキーパー\*作戦

これまでに民生委員や介護事業所職員の方々などを対象として開催してきた「うつ・自殺予防ゲートキーパー研修会」を、広く市民に呼びかけます。

\*ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

### ②おせっかいは、あったかい作戦

- 1) 「おせっかいは、あったかい」をスローガンに、うつ・自殺予防のため、相談しやすい体制づくりを進めます。
- 2) 悩みを抱えている人に手を差し伸べるため、傾聴ボランティアの育成に取り組んでいる福祉団体等と協力して、孤立している人を減らします。
- 3) 思いやりの大切さを俳句にした「石狩おせっかい俳句」を市民から募集し、「おせっかい大賞」を発表。ホームページや広報紙等で周知します。
- 4) こころの健康に関するテーマの標語・作文などを小学生から募集し、優秀作品をホームページや広報紙等で周知します。
- 5) 地域のコミュニケーションを大切にするため、家族や身近な人に「ありがとう」「頑張ってるね」などプラスのメッセージを送ることを呼びかけます。

### ミッション3. メンタルヘルス<sup>\*</sup>対策を講じる職場を増やそう！

近年、働き盛りのうつ病が増えています。特に職場では、仕事への影響を心配して誰にも相談できず、病気を悪化させる場合が少なくありません。

従業員に必要なメンタルヘルス対策を講じましょう。

<sup>\*</sup>メンタルヘルスとは？  
こころの健康のことをいい、主にストレスや悩みなどに対して支援を行う場面で使われます。

### ●ミッション3：具体的取り組み

#### 職場応援作戦

市内の希望する企業等に対し、こころの健康づくりに関する出前講座を行います。  
また、こころの健康に関する相談機関の普及啓発を行います。

### ライフステージ別ミッション

乳幼児期(保護者)	学童・思春期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣をつける</li> <li>・親子の会話やスキンシップを十分とる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣をつける</li> <li>・ストレスに対処できる方法を身につける</li> <li>・悩みをためず周囲に相談する</li> <li>・悩んでいる友人に思いやりをもって声をかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な睡眠時間をとり、疲れを翌日に残さない</li> <li>・ストレス解消法を身につける</li> <li>・悩みをためず相談機関や周囲に相談する</li> <li>・悩んでいる隣人に思いやりをもって声をかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼間適度な運動をして、よい睡眠をとる</li> <li>・家族、身近な人とのコミュニケーションを大切にする</li> <li>・悩みをためず相談機関や周囲に相談する</li> <li>・悩んでいる隣人に思いやりをもって声をかける</li> </ul>

#### よりよい睡眠のための12のヒント

1. 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
3. 眠くなってから床につく。就寝時刻にはこだわりすぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用でよい睡眠
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

\*「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書より



2週間以上眠れない日が続いているようなら、かかりつけの医師に相談しましょう

#### アンチエイジングは睡眠から

脳が深い眠りに入ると分泌される「ヒト成長ホルモン (HGH)」には、細胞の新陳代謝を促し、皮膚や筋肉、骨などを成長させたり、日中の活動で傷ついた筋肉や内臓などを効率よく修復する働きがあります。

「質の良い睡眠をとる = HGH を高める」ことで、みずみずしい肌を維持、身長を伸ばす、丈夫な骨・筋肉の形成、筋力増強、スタミナ向上作用、ダイエット効果、バストアップ、発毛・育毛促進の向上、記憶力向上、更年期症状減少、骨粗しょう症改善、性的機能の向上、関節の柔軟性回復などにつながります。

## 第3章——健康推進のためのミッション（4. 喫煙）

### 4. 喫煙

#### 喫煙がもたらす危機

喫煙は、がんをはじめ多くの疾病リスクを高めるだけでなく、吸っている人のそばにいることでたばこを体内に吸収してしまう受動喫煙が多大な健康被害を及ぼすことが判明しています。

日本人の死亡の原因を分析した研究によると、喫煙による超過死亡数（たばこを吸うことによって総死亡がどの程度増加したかを示す推定値）は年間約13万人で、高血圧の約10万人と並んで、大きな死亡原因となっています。

また、たばこを吸う人は吸わない人に比べ、余命が男性で8年、女性で10年短くなる、日常生活動作が低下する、女性の喫煙が低体重児の出産を誘発するなどの研究結果も報告されています。

平成25年2月、日本禁煙学会は「日本では国内の受動喫煙が最大のPM2.5\*問題」と指摘しました。

たばこのPM2.5は、大気中のPM2.5より有害性が高く、たばこの煙の中には70種類に近い発がん性物質があるといわれています。

非喫煙者は、喫煙者が吸う「主流煙」よりも多くのタール、ニコチン、一酸化炭素、窒素酸化物などの有害物質を含む「副流煙」によって健康が脅かされることがわかっており、「受動喫煙で死亡する人は年間6,800人に達する」とした国立がん研究センターの推定を見れば、たばこの煙がいかに人体に悪影響を与えているかがわかります。

市のアンケート調査の結果では、21.9%の成人男女がまだ、たばこを吸っており、約半数がやめたいと思っているのにやめられないという現状があります。

（\* H24年の国民栄養調査による喫煙率 北海道 27.6%、全国 19.3%）

長い期間喫煙することによって発症するCOPD\*（慢性閉塞性肺疾患）から身を守るためにも、大切な周囲の人を守るためにも、禁煙は、取り組むべき喫煙の課題です。

#### \* COPDとは？

有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患で、主な原因は喫煙によるものです。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」といわれていた疾患もCOPDに含まれます。

#### \* PM2.5とは？

大気中に浮遊する粒子のうち、粒子の大きさが $2.5\ \mu\text{m}$ （ $1\ \mu\text{m}=1\text{mm}$ の千分の1）以下の微小粒子状物質で、大気汚染の原因となり、健康への影響が懸念されている物質です。PM2.5は非常に小さい（髪の毛の太さの1/30程度）ため、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸器系への影響に加え、循環器系への影響が心配されています。

### ミッション1. 自分と大切な人を守るために、たばこをやめよう！

禁煙すれば、10年でがんに罹るリスクが30～50%も減少するといわれています。

喫煙者は、自身の健康長寿のため、大切な家族や周囲の人を受動喫煙から守るために、できるだけ早く禁煙しましょう（禁煙は、何歳から始めても効果があるといわれています）。

禁煙方法の一つとして、禁煙治療があります。一定の要件を満たせば、健康保険等\*の適用が認められ、医師によるカウンセリングや処方薬による治療が受けられます。自分に合った禁煙方法を見つけて禁煙しましょう。

\*健康保険等とは？

石狩市国民健康保険、組合管掌健康保険・協会けんぽ、船員保険、共済組合管掌健康保険、国保組合管掌健康保険など公的医療保険をいいます。

#### ●ミッション1：具体的取り組み

##### ①禁煙サポート作戦

保健師による禁煙相談を行うほか、「禁煙したい」と思っている市民を後押しするため、禁煙治療費用の一部を助成するなど禁煙の動機付けを支援します。

##### ②社長にお願い作戦

たばこをやめたいと考えている社員に対し、喫煙による健康への害や禁煙外来等の禁煙に関する情報提供をお願いし、社員が禁煙しやすい環境づくりを進めます。

##### ③まずは市役所作戦

石狩市庁舎の喫煙所に禁煙啓発ポスターを掲示して職員・訪問者に禁煙を促すとともに、受動喫煙防止対策の推進に取り組みます。また、職員にメールを用いてたばこの害や禁煙に関する定期的な情報発信を行い、段階的に希望がある企業等にも情報提供を拡大します。

##### ④どこでも啓発作戦

喫煙による健康被害の知識を啓発するため、図書館やりんくる、市役所を始めとする公共の場所を筆頭に、飲食店など喫煙者が出入りする機会の多い民間企業に



 への入団を促し、禁煙啓発ポスターを掲示する機会を増やします。

#### ⑤禁煙週間集中作戦

5月31日から6月6日の「禁煙週間」に、パネル展など禁煙および受動喫煙防止の啓発活動を行います。

### ミッション2. 未成年者からたばこを遠ざけよう！

たばこを吸い始める年齢が早いほど、後年、COPDにかかるリスクが高まるだけでなく、記憶力や学習能力の低下を招きます。また、未成年者は、大人より早くニコチン依存症になりやすいことがわかっています。

まずは身近な大人が禁煙し、たばこの害を子どもに教えましょう。

#### ●ミッション2：具体的取り組み

##### 「たばこはかっこ悪い」作戦

「喫煙は時代遅れ」「吸わないことがむしろカッコいい」というメッセージを未成年者に送ることで喫煙機会から遠ざけることを狙い、禁煙啓発ポスターを制作して、学校等子どもが集う場所に掲示します。

### ミッション3. たばこを吸わない親になろう！

妊娠中の喫煙は、早産、流産、低体重児の出生が起りやすくなり、乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。また、育児中の喫煙は子どもに受動喫煙させる機会となり、呼吸器疾患を誘発したり、未成年の喫煙につながりやすくなります。

「子どもの前では吸わないから」と言う人がいますが、たばこを吸ったことによる呼気は数分間、PM 2.5をまき散らします。愛するわが子を受動喫煙から守るために、ママだけでなく、パパもたばこを捨てましょう。

### ●ミッション3：具体的取り組み

#### ①スタートママ作戦

妊娠中の喫煙に関する知識の普及・啓発を図るため、母子手帳発行時に、喫煙・受動喫煙による胎児への害を訴えるリーフレットを配布します。

#### ②スマートペアレント作戦

出産後初めての「赤ちゃん訪問」時に、授乳中の喫煙や受動喫煙が赤ちゃんに及ぼす害を周知・啓発するリーフレットを配布すると共に、内容を丁寧に説明します。

#### ③一緒に禁煙作戦

両親教室で、受動喫煙の影響についての講義を実施します。

### ミッション4. 受動喫煙の無い職場・飲食店になろう！

禁煙でない日本の飲食店内のPM2.5は200～800  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ に達するといわれています。これは、「弱者に危険」の41~65  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を大幅に超え、「緊急事態」とされる251  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ をも超えた深刻な結果です。

自社の従業員、お客様を受動喫煙から守るため、禁煙を進めましょう。

### ●ミッション4：具体的取り組み

#### おいしい空気の施設\* 作戦

北海道と連携し、への参加を促し、受動喫煙の機会を減らします。登録団体は、ホームページや広報紙などで公表します。

また、厚生労働省の受動喫煙防止対策助成金など、職場や飲食店が分煙を進めるために有益な情報を積極的に発信します。

\* 北海道が定めた禁煙・分煙の要件を満たす施設を登録し、公表する制度。



ライフステージ別ミッション

乳幼児期(保護者)	学童・思春期	成人期	高齢期
・たばこの煙を吸わせない	・受動喫煙を避ける ・たばこを吸わない ・たばこを吸っている友人に禁煙を勧める	・節煙、禁煙する ・妊娠中、育児中の喫煙をやめる	・節煙、禁煙する

こんなにある！ たばこの害

喫煙は、がん（口腔、咽頭、喉頭、肺、食道、胃、大腸、膵臓、肝臓、腎臓、尿路、膀胱、子宮頸部、鼻腔、副鼻腔、卵巣、急性骨髄性白血病）、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患等）、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等）の原因と指摘されています。

また、吸っている人のそばにいてたばこを体内に吸収してしまう受動喫煙も、虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児突然死症候群などの原因になるといわれています。

怖い！ COPD

COPDは、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患で、主な原因は喫煙によるものです。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」といわれていた疾患もCOPDに含まれます。

症状が進行すると、ちょっと動くだけでも息切れしてしまう、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きな影響を及ぼします。

たばこを長期間吸っている（吸っていた）人で、長引く咳や痰、息切れなどの症状が見られたら、呼吸器科を受診しましょう。



## 第3章——健康推進のためのミッション（5. 飲酒）

### 5. 飲酒

#### 飲酒がもたらす危機

お酒は生活に豊かさや潤いを与え、その伝統と文化は、私たちの生活に深く浸透しています。適量のお酒は、ほろ酔い気分や爽快感が得られ、小さなストレスや疲れが解消できる、社交の場を華やかにして人間関係を円滑にしてくれるといった利点があります。

しかし、その反面、飲みすぎ、無茶（一気に）飲みなど「不適切な飲酒」が、アルコール健康障害の原因となっている現実があります。アルコール健康障害は、本人のみならず、家族への深刻な影響や、重大な社会問題を生じさせるおそれがあるので、看過できない問題です。

また、長年の飲酒習慣は、高血圧、糖尿病、痛風などの生活習慣病を招きます。

国立がん研究センターの研究班は、飲酒が肝臓がんや大腸がん、食道がん、女性の乳がんなどのリスクを「確実に上げる」と判定し、飲酒量を1日平均で約23g（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本）以下、1週間では150g程度までに抑えるよう勧めています。

市が行ったアンケート調査の結果では、週に3日以上飲酒する人の割合は、男性で39.8%、女性で14.5%となっています。男性では、毎日飲酒する人の割合が約2割となっており、適正な飲酒量を超えて生活習慣病のリスクが高まる量の飲酒をしている人は、男性が22.8%、女性が12.9%となっています。また、適正な飲酒量を知っている人の割合は、16.6%にとどまっています。

正しい飲酒の知識と節度を持ってお酒と付き合しましょう。

#### ミッション1. 酒は飲んでも飲まれるな！

飲酒は適量なら、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げることで知られています。


しかし、アルコールの分解速度は、体質や年齢など、人によって違います。また、飲酒時の入浴や運動、一気に飲みは、命を落とす危険があります。

さらに、習慣的に多量飲酒していると、その人の意思や性格と関わりなく、誰でもアルコール依存症になる可能性があります。

不適切な飲酒でお酒に飲まれてしまわないよう、節度ある飲酒を心掛け、「酒は百薬の長」を自分のものにしましょう。

## ●ミッション1：具体的取り組み

### ①危険な飲酒絶滅作戦

- 1) 自分の飲み方に問題がないかを知ってもらうため、アルコール関連問題普及週間等に合わせ、飲酒の危険度を判定する AUDIT（オーディット）テストを実施します。
- 2) アルコールの害や適切な飲酒についての正しい知識を普及させるため、アルコール関連問題普及週間に合わせて、に依頼して啓発ポスターを掲示します。

### ②石狩レシピ・マリアージュ\*作戦

石狩食材を使ったお酒に合うヘルシーメニューをホームページなどで紹介し、食事とのバランスによる適正な飲酒習慣を普及・啓発します。

\*マリアージュとは？

お酒と料理が結び合うことで、どちらもおいしくなることをフランス語で“マリアージュ mariage（結婚）”と言います。

## ミッション2. お酒は大人になってから！

未成年は、アルコール分解能力が未発達のため、成人よりアルコールの分解に時間がかかり、発達中の脳や臓器がダメージを受けやすいといわれています。また、十代から飲酒していると、将来、アルコール依存症になるリスクも高まります。

法律で20歳未満の飲酒を禁じているのは、未成年の健康を守るため。早い段階で正しい飲酒の知識を与え、周囲の大人が注意を喚起しましょう。

## ●ミッション2：具体的取り組み


### ①パッチテスト作戦

児童・生徒に、アルコールの害や適切な飲酒についての正しい知識を普及させるため、若者向けのイベントなどで、アルコール分解体質を判定するパッチテスト\*と講座を実施します。

\*アルコールパッチテストとは？

お酒に強い体質か弱い体質かを消毒用アルコールを使って行う簡単なテストです。お酒を飲まなくてもわかるので、未成年でも自分の体質を知ることができます。

②飲酒の知識普及作戦

- 1) 未成年が多く集まる施設に  への参加を呼びかけ、啓発ポスターを掲示します。
- 2) 思春期の子どもを持つ親に向けた講座を実施します。

ミッション3. 妊娠中・授乳中はお酒を断とう！

妊娠中の飲酒は、アルコールが胎盤を通して胎児へ届くため、発達の遅れや出産後の発達障害を引き起こすおそれがあります。また、母乳を通じてもアルコールが赤ちゃんに届くので、妊娠中はもとより、授乳期間も飲酒は避けましょう。

●ミッション3：具体的取り組み

①スタートママ作戦

妊娠中の飲酒に関する知識の普及・啓発を図るため、母子手帳発行時に、飲酒による胎児への害を訴えるリーフレットを配布します。

②スマートペアレント作戦

産後初めての「赤ちゃん訪問」時に、授乳中の飲酒が赤ちゃんに及ぼす害を周知・啓発するリーフレットを配布すると共に、内容を丁寧に説明します。

ライフステージ別ミッション

乳幼児期(保護者)	学童・思春期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳からアルコール摂取させない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒を飲まない</li> <li>・お酒の害を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒の適量を知り、飲みすぎない</li> <li>・妊娠中、授乳中の飲酒をやめる</li> <li>・未成年者にお酒を勧めない</li> <li>・飲めない人、飲まない人に配慮する</li> <li>・ストレス解消はお酒以外の方法で</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒の適量を知り、飲みすぎない</li> <li>・未成年者にお酒を勧めない</li> <li>・飲めない人、飲まない人に配慮する</li> <li>・ストレス解消はお酒以外の方法で</li> </ul>

**お酒は「1日1単位」以下に!**

**【1単位の目安】**

- ・日本酒で約1合
- ・ビールで500ml
- ・ウイスキーのダブル（ストレート）で1杯
- ・ワインで2杯弱（約220ml）



◎アルコール分解速度が普通の成人男性の場合で、適正な飲酒は「1日1単位まで」とされています。女性は、男性よりアルコール分解速度が遅い（特に月経前後は遅くなる）ので、男性の半分程度の飲酒量にしましょう。

**適正飲酒の10か条**

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

※公益社団法人アルコール健康医学協会より

### 第3章——健康推進のためのミッション（6. 歯・口腔の健康）

#### 6. 歯・口腔の健康

##### 歯や口腔のトラブルがもたらす危機

口から食べる喜び、話す楽しみは、健康な歯と口腔状態があってこそ。

歯を失うことは、食物を噛んで消化吸収する力や発音の機能が低下するだけでなく、脳への影響や表情をなくすといった障害が出るなど、全身にさまざまな影響を与え、生活の質の低下につながります。

厚生労働省では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020運動<sup>はちまるにいまる</sup>」を推進しています。これは、親知らずを除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、食べ物を噛むことができ、おいしく快適に食事ができるからです。

よく噛むことは、単に胃腸の働きを助けるだけでなく、肥満を防ぐ、脳の発達を活性化する、免疫を高めるなど全身を活性化させるのに大変重要な働きをしています。

歯の健康は、全身の健康の原点です。自分の歯や口腔状態に関心を持ち、いつまでも自分の歯でおいしく食べましょう。

##### 石狩市では、子どもの虫歯が多い！

		石狩市	全道	全国
3歳 (H24)	虫歯保有率	24.0%	20.50%	19.0%
	一人当たりの虫歯本数	0.9本	0.81本	0.68本
12歳児 (H25)	虫歯保有率	58.1%	58.7%	41.5%
	一人当たりの虫歯本数(永久歯)	2.1本	1.8本	1.05本

##### 歯科検診の受診状況等について(20歳～69歳)

	男性	女性
過去1年間に歯科検診を受けた人の割合	39.1%	51.4%
歯周病で治療中の割合	5.0%	6.2%
歯周病の症状がある人の割合(治療なし)	22.4%	26.5%

「健康意識に関するアンケート」結果より

### ミッション1. 虫歯のない歯磨き上手な子どもにしよう！

石狩市の12歳児の虫歯の本数は、全道・全国に比べて多い現状にあります。

乳歯を虫歯から守るのは大人の役目です。歯が生えたときから歯の健康づくりをはじめましょう。

「食後早めに歯磨きする、就寝前に時間をかけて磨く」ことを、親子で習慣にしましょう。

また、丈夫な歯にするには、「噛む力」を育てることや、ジュースや甘いおやつを与え過ぎないこと、早寝早起きなどの生活リズムを整えることも大切です。

#### ●ミッション1：具体的取り組み

##### ①さけ太郎・さけ子のブラッシング体操作戦

子どもに楽しく歯磨きする習慣を身に付けさせるため、市の公認キャラクターによる歯ブラシ体操を普及します。健康イベントなどで実施するほか、幼稚園や保育園での取り組みや、動画配信することで啓発を図ります。

##### ②スマートペアレント作戦

保護者の正しい知識習得を支援するため、乳幼児健診での歯科相談を推進します。

##### ③強い歯をつくる作戦

丈夫な歯を作るには、バランスよく栄養をとることや、甘いおやつをとり過ぎない、よく噛んで食べることなどが大切なことから、幼稚園や保育園などで啓発します。併せて、歯の再石灰化を促すフッ化物（フッ化物塗布・フッ化物洗口・フッ化物配合歯磨剤）の応用の理解を深め、個人の意向に配慮しながら利用を促進します。

##### ④親子でブラッシング作戦

子どもの歯の健康を守るには、保護者が正しい歯磨きを実践することが大切なことから、給食試食会などを活用して、知識習得する機会をつくります。



## ミッション2. 歯周病を防いで歯を守ろう！

「虫歯のない人ほど歯周病に注意しなくてはならない」ということを知っていますか？

そのわけは、歯が丈夫だということに油断して、歯磨きをおろそかにしたり、歯科医院に行く機会が少ないことが原因といわれています。

歯周病は、日本人が歯を失う原因の第1位で、成人の8割近くが歯周病にかかっているといわれています。初期には痛みなどの自覚症状が少ないため、気づいたときには手遅れということも少なくありません。

歯ぐきに炎症がある人の割合は、平成23年歯科疾患実態調査によると、55～64歳で最も多く84.6%となっていますが、5～14歳の33.4%、15～24歳の70.3%の歯ぐきに炎症がみられていることから、歯周病は若いうちからの予防が大切です。

定期的に歯科検診を受ける、正しい歯磨きを実践するなど、日頃から歯の健康を大切にしましょう。

### ●ミッション2：具体的取り組み

#### ①歯と口の健康週間作戦

6月4日から6月10日までの「歯と口の健康週間」に合わせ、公共機関や薬局、ドラッグストアなどで口腔ケアグッズの紹介や歯の健康相談などを行います。

#### ②歯周病啓発作戦

健康イベントなどにおいて、歯周病と全身疾患の関係についての啓発を推進します。

#### ③歯のコンクール作戦

80歳で20本以上の歯を保っている（はちまるにいまる8020）など、健康な歯を持つ人を表彰することで、正しい自己管理の重要性や歯と体の健康の関係について周知・啓発します。

## ミッション3. 年に1度は歯の検診を！

一人ひとりの歯と口腔状態は常に変化しています。

大切な歯を失わないために、具合の悪いところがなくとも、年に1度は必ず、歯科医師や



歯科衛生士のチェックと指導を受け、自分の歯並びに合った効果的な歯磨き方法を学びましょう。

さらに、歯周病予防には、歯科医院で専門的クリーニングをしてもらい、自分では取り除けない歯垢や歯石を除去することが大切です。

### ●ミッション3：具体的取り組み


#### ①歯周病検診推進作戦

歯周病検診を受ける市民を支援するため、クーポンを配布するなど、動機付け対策の推進に取り組みます。

#### ②子どもの歯科検診 PR 作戦

子どもの歯科検診対象年齢を小学校就学前までに拡大し、検診の機会を増やします。

#### ③大人の歯科検診 PR 作戦

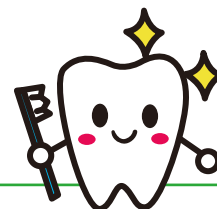
「誕生日(月)には歯科検診を受ける」ことを推奨したポスターを作成し、公共施設や  での掲示を進めます。

### ライフステージ別ミッション

乳幼児期(保護者)	学童・思春期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの歯に関心を持つ</li> <li>・就寝前に仕上げ磨きをする</li> <li>・よく噛んで食べる習慣をつける</li> <li>・おやつ回数や内容(量)を決める</li> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前の歯磨きは時間をかけて、しっかり磨く</li> <li>・小学校低学年までは就寝前に仕上げ磨きをする</li> <li>・よく噛んで食べる</li> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後、就寝前に歯磨きをする</li> <li>・歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を使い、歯周病を予防する</li> <li>・よく噛んで食べる</li> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後、就寝前に歯磨きをする</li> <li>・歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を使い、歯周病を予防する</li> <li>・よく噛んで食べる</li> <li>・定期的に歯科検診を受ける</li> </ul>

よく噛むとホントにお得!

- お得1 肥満防止
- お得2 食べ物の消化・吸収を助ける
- お得3 唾液で口の中がきれいになる
- お得4 あごや筋肉がしっかりし、フェイスラインがすっきりする
- お得5 脳の働きが活発になる



正しい歯の磨き方

- 歯ブラシは鉛筆を持つように握り、ブラシの先が広がらないくらいの強さで磨く
- 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんと当てて、小刻みに動かす
- 歯周病対策としては、歯ブラシによる歯ぐきのマッサージも効果がある

「歯磨き達人」になるグッズあれこれ

○歯磨きグッズの代表は「歯ブラシ」!

いろいろな形状のものが市販されていますが、最もシンプルな歯ブラシ（毛先が平らに揃っていて、手で持つ部分も真っすぐなもの）で正しい磨き方をすれば、きれいに磨けます。

歯周病などを発症している場合は、「やわらかめ」を選んで、やさしく歯ぐきをマッサージしてあげましょう。

手の力が衰えた高齢者には「電動歯ブラシ」もおすすめです。

○隙間は「デンタルフロス」と「歯間ブラシ」で!

隙間を磨くのに重宝するのが「デンタルフロス」と「歯間ブラシ」です。

歯垢をとるため、少なくとも週3日はデンタルフロスを使いましょう。

歯と歯の間が大きく開いている場合は、歯間ブラシを使いましょう。

○舌の汚れは「舌ブラシ」で!

舌にはカンジダなどの真菌が溜まりやすく、放っておくといろいろな病気を引き起こします。また、舌の汚れは口臭の原因にもなるので、小まめにお掃除することはとても有意義です。歯ブラシでは舌を傷つけてしまうことがあるので、舌ブラシで定期的に舌の汚れを落としましょう。

最後に、洗口剤などでお口をゆすげば、あなたも歯磨き達人の仲間入りです!

## 第3章——健康推進のためのミッション（7.生活習慣病—がん・循環器・糖尿病・COPD）

### 7. 生活習慣病予防—がん・循環器・糖尿病・COPD

#### 悪しき生活習慣がもたらす危機

偏った食事や運動不足、喫煙・飲酒・ストレスなどは肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などをまねき、これらをそのまま放置しておくと動脈硬化が進んで脳卒中や心筋梗塞などの深刻な合併症を引き起こします。また、これらの疾患は介護が必要となる要因にもなっています。

さらに、今後、死亡原因として急速に増加すると予想される COPD への対策は、健康寿命を延ばす上で重要な課題となっています。

このような悪しき生活習慣から発症するがんや脳卒中、心筋梗塞などは生活習慣病と呼ばれ、石狩市の死因の約 6 割、その中でがんは約 3 割を占めています。また、医療費に占める生活習慣病の割合も大きくなっています。

国民健康保険に加入している市民の現状から、生活習慣病の治療者数を北海道全体や道内の同じ人口規模のまちと比較すると、石狩市は、脳卒中などの脳血管疾患で治療している人の割合が高いという特徴があり、介護を必要とする要介護者も同様で、その主な原因疾患は高血圧です。

「若い時から生活習慣に気を付け、高血圧を予防することで脳血管疾患になるのを防ぎ、高齢になっても充実した生活を送る」ことにつなげるためには、健康診査やがん検診を受けることが大切ですが、市のアンケートでは、健康診査（特定健康診査や学校・職場で実施する健康診断）を一度も受けたことのない人が 8.5% に上っており、総じて受診率が 62.8% と低く、中でも 40 歳・50 歳代の受診率が低いことから、若い世代からの健康診査やがん検診が課題となっています。

#### ミッション 1. 健康診査・がん検診で定期的にからだをチェック！

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、ライフステージに応じた健(検)診を毎年欠かさずに受け、からだのチェックを行いましょう。

毎年の健(検)診結果を保存して、自分の健康状態の変化を確認することも大切です。

### ●ミッション1：具体的取り組み

#### ①「選べるおとなのけんしん」作戦

個人の都合に合わせて検診の受け方を選べる現在の体制を継続し、地域の実情に合わせて実施会場を増やすなど利便性の向上を図ります。

#### ②「レディースけんしん」作戦

女性特有の子宮頸がんや乳がん検診を受けやすくするため、託児を設けた女性限定のレディース検診日を拡充します。

#### ③お手紙・お電話作戦

市民の健(検)診機会を増やすため、手紙や電話で勧誘します。

### ミッション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！

健(検)診で精密検査や治療が必要になった場合は、必ず早めに受診しましょう。また、健診の結果から生活習慣を見直し、病気の発症や重症化を予防しましょう。

### ●ミッション2：具体的取り組み

#### ①安心サポート作戦

精密検査や治療に関する相談、健(検)診結果の見かたについての説明、生活習慣改善のためのアドバイスを医師や保健師、栄養士が行い、個人の健康づくりをサポートします。

#### ②ヘルスアップ作戦

健康診査を受けた結果、生活習慣病予防が必要な人には、りんくる健康増進室において、6か月間の生活改善目標を立て、個別の運動メニューを作成して、生活習慣改善をサポートします。

### ミッション3. メタボリックシンドロームを予防しよう！

メタボリックシンドロームは、内臓肥満（内臓のまわりに脂肪が過剰にたまった状態）に高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。単に腹囲が大きいだけではメタボリックシンドロームに当てはまりません。

メタボリックシンドロームは、血圧・血糖・脂質の値が治療を要するほど高くなくても動脈硬化が進行しやすい状態なので、これらの値が異常になる前から生活改善を心がけて、動脈硬化の進行にブレーキをかけ、生活習慣病を未然に防ぐことが大切です。

体重と併せておなかまわりをチェックするとともに、定期的な健診で血液検査の値を確認しましょう。

また、「1. 栄養・食生活」から「6. 歯・口腔の健康」までのミッションを総合的に取り組むことがメタボリックシンドロームの予防につながります。

#### ●ミッション3：具体的取り組み

##### ①さけ太郎・さけ子のメタボ撲滅作戦

家族でメタボリックシンドロームの理解を深められるよう、市の公認キャラクターを用いて普及・啓発を行います。

##### ②内臓脂肪測定作戦

イベントや地域の健康教育などで体組成計を用い、内臓脂肪を測定します。

##### ③安心サポート作戦

精密検査や治療に関する相談や健診結果の見かたについての説明、生活習慣改善のためのアドバイスを医師や保健師、栄養士が行い、個人の健康づくりをサポートします。

### ミッション4. COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう！

COPDの原因の90%はたばこの煙で、喫煙者の20%がCOPDにかかるといわれています。2000年の時点で、40歳以上の日本人のCOPD患者数は530万人と推計されていますが、診断や治療を受けている人はその中のわずか3%程度に過ぎません。

COPDは、禁煙することで発症予防と進行を遅らせることが可能で、早く禁煙するほど有

効です。

自分と大切な人を守るために、たばこをやめましょう！

### ●ミッション4：具体的取り組み

#### ①肺年齢測定作戦

イベントや地域の健康教育などで肺年齢の測定を実施するとともに、COPDの啓発を行います。

#### ②COPDチェック作戦

COPDの間診票を活用して早期発見や禁煙指導、COPDが予防可能な生活習慣病であることの理解を促進します。

\* COPDの原因の大部分が喫煙であることから、喫煙対策と一体で対策を推進します。

### ライフステージ別ミッション

乳幼児期(保護者)	学童・思春期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査を受ける</li> <li>・基本的な生活習慣を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校で実施される健診を受ける</li> <li>・生活習慣を自己管理する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1度、がん検診、健康診査を受ける(子宮頸がん・乳がん検診は2年に1度)</li> <li>・精密検査、治療が必要な時は受診する</li> <li>・生活習慣を見直す</li> <li>・必要な治療を継続する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1度、がん検診、健康診査を受ける(子宮頸がん・乳がん検診は2年に1度)</li> <li>・精密検査、治療が必要な時は受診する</li> <li>・生活習慣を見直す</li> <li>・必要な治療を継続する</li> </ul>

### メタボとは?

メタボリックシンドローム（通称メタボ）は、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、腸の回りや腹腔内にたまる内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示しています。

この状態を放置しておくと、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。単に「おなかが出ていてカッコ悪い」というだけでは済まない、健康の赤信号です。

### がんを予防する5つの健康習慣

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代、がんは誰にでも体のどこにでも起こり得る身近な病気です。

がんというと遺伝と関係すると思われがちですが、遺伝するがんはがん全体の5%以下で、生活習慣のほうががんの発症と大きく関与していることがわかってきました。国立がん研究センターをはじめとする研究グループで、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」を示しています。

1. 禁煙する
2. 節酒する
3. 食生活を見直す（減塩・野菜と果物をとる・熱い飲食物は避ける）
4. 体を動かす
5. 体重を管理する（太り過ぎも痩せ過ぎもがんのリスクが上がります）

これら5つの健康習慣のうち、2つの健康習慣を実行する人は、男女ともリスクが86%に減り、5つの健康習慣全てを実行する人は男性で57%、女性では63%までがんになるリスクが低下したという結果が出ています。



## 第3章——健康推進のためのミッション（8. 地域社会の健康づくり）

### 8. 地域社会の健康づくり

#### 地域社会の変化がもたらす危機

健康づくりには、個人の意識や取り組みが大切なことはもとより、個人を取り巻く環境が大きく影響していることから、地域社会全体がお互いを支え合いながら、健康を守るための環境を整備することが必要です。

近年、非正規雇用の増加など雇用基盤の変化や家族形態・地域の変化などがある中で、「健康の意識はあっても、生活に追われて健康づくりを行うゆとりがない」という状況が生まれています。

また、地域や人とのつながりが心身の健康と密接にかかわっているといわれているにもかかわらず、核家族化や一人暮らしの増加などにより、地域のつながりが希薄になっています。

石狩市は、1世帯あたりの人数が、20年前の平成7年の3.0人から平成27年は2.2人となって、高齢者の一人暮らしや一人で子育てする世帯などが増えており、市が行ったアンケートの結果では、「地域でお互いに助け合っている」と思う人の割合は、「どちらとも言えない」が45.8%で最も多く、「そう思う」が29.2%、「そう思わない」が24.3%で、地域のつながりが強いとは言えない現状です。

市民一人ひとりが健康な生活を送れるよう、地域のつながり・絆を大切にする社会の実現を目指しましょう。

#### ミッション1. 絆や人のつながりを大切にしよう！

健康づくりは、一人で継続することがなかなか難しい場合があります。同じ目的を持った仲間と互いに励まし合い、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。健康関連の活動のほか、地域のイベントや自分に合ったサークル、ボランティア活動などに参加し、交流を深めて絆を広げましょう。

● **ミッション1：具体的取り組み**

① **「おせっかいは、あったかい」作戦**

地域のコミュニケーションを大切にするため、家族や身近な人に「ありがとう」「頑張ってるね」などプラスのメッセージを送ることを呼びかけます。

② **🐾石狩健康づくり応援団🐾作戦**

市民の健康づくりに積極的に参加しようとする市内の関係機関、民間企業、商業施設などを🐾石狩健康づくり応援団🐾として認定し、市のホームページや広報紙での公表、団員ステッカーの配布、表彰などを実施します。

③ **ごほうび☆作戦**

市民の積極的な健康づくりを応援するため、生活習慣改善の実践に応じたポイント制度を創設するなど、きっかけづくりを支援します。

**ライフステージ別ミッション**

乳幼児期(保護者)	学童・思春期	成人期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・親同士の交流や子ども同士が楽しく遊べる場に参加する</li> <li>・家族で散歩や外遊びをする</li> <li>・親子の会話やスキンシップを十分とる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分から周囲の人にあいさつをする</li> <li>・友人を大切にする</li> <li>・家族との会話を大切にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合ったサークル活動、ボランティア活動に参加する</li> <li>・健康づくりの活動に参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の活動に積極的に参加する</li> <li>・自分に合ったサークル活動、ボランティア活動に参加する</li> <li>・健康づくりの活動に参加する</li> </ul>

### 人や地域のつながりが生み出す力

人や地域のつながりの変化により、さまざまな影響があることが内閣府などの調査でわかりました。地域や人とつながることで、良い事がたくさんあるようです。

1. やすらぎを感じている人の割合が高くなる
2. 困った時やつらい時に、手伝ってくれたり、寄り添って話を聞いてくれるサポートが得られる
3. 役立つ情報のやり取りができる
4. 防犯活動で地域の治安が保たれ、子どもも大人も安心して活動できる
5. 学校や家庭以外でも、子どもが社会のルールに反することをしたら叱ってもらえる
6. もしもの災害時、声を掛け合い助け合える などなど…

時に「煩わしい」と感じることもある（？）人間関係や地域の活動ですが、自分では気付かないうちに住んでいる地域や人から恩恵を得ているものです。また、ダイエットや禁煙を考えている人は、一人より複数の人と取り組むほうが、良い結果が得られることが多いです。人の力はすごいものです。



ラジオ体操

## 第4章——既存の健康増進事業等

---

前計画から継続して実施する健康づくり関連事業です。

### 健康づくり講座

生活習慣病予防のための栄養・運動・歯・心の健康づくりのための講話、調理実習や運動実践を保健センターやコミュニティセンター、地区の会館で行っています。

### 生活習慣改善指導事業

健康診査等の結果から、生活習慣の改善が必要な方を対象に、個別に生活習慣の見直しと運動メニューを作成し、りんくる3階の健康増進室（運動機器使用）で実施しています。

### 健診結果説明会

生活習慣の見直しを行うため特定健康診査や39健康診査の結果説明をりんくるや地域の会館で実施しています。

### 健康相談

りんくるや地域の会館、保健センターや各地区の会館、健康フェスタ等のイベントで健康に関する相談を行うとともに、電話による健康相談も随時行っています。

### 健康教育

町内会や市内のサークル・団体に、健康・栄養・運動等に関する内容や情報をお伝えしています。

### 健康づくり講演会

生活習慣病の予防やがん、心の健康、食事など健康に関する内容について講演会を行っています。

### 健康手帳の交付

自分の健康管理に役立ててもらうことを目的に、健(検)診結果や血圧の記録、医療等の利用について記録できる手帳を配布しています。

### 各種健(検)診

職場等で健(検)診機会がない方を対象に、がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診、結核検診を行っています。石狩市国民健康保険に加入の方には特定健康診査、若い方や生活保護受給の方には39健康診査を行っています。

### 感染症予防の推進

疾病の発生・流行を予防するため、予防接種法に基づく定期予防接種を実施しています。さらに、高齢者に罹患の多い結核や肺炎等の予防啓発に努めるとともに、結核の早期発見を目的とした住民検診や、成人用肺炎球菌ワクチンの任意予防接種を法定外の対象者に対しても実施しています。

また、その他の任意予防接種については、疾患の重篤性や市民要望、国の動向を見据えて検討を行っています。

### 地域医療体制の充実

2025年問題といわれている高齢化と人口減少による医療情勢を的確に捉え、医療機関や多職種間の協働を進め、医療や介護資源の有効活用を図るなど、地域で安心して暮らせるよう医療体制の充実を推進しています。

### 地域スポーツを支えるスポーツ推進委員の活動

地域スポーツ振興の担い手として、市と協働で企画・運営を行うとともに、各種研修会に参加するなど、スポーツリーダーとしての資質向上を図っています。

### 公益財団法人石狩市体育協会との連携・協働の推進

市民皆スポーツの推進と競技スポーツ振興を推進するため、石狩市民スポーツまつりおよび各スポーツ関連事業の実施や、市内スポーツ関係団体の活動への支援を行っています。

### 健康で活力あるスポーツライフの推進

市民一人ひとりが生涯にわたり、健康で明るい生活が送れるよう、いつでも、どこでも、誰でも気軽にできるウォーキングやラジオ体操を普及するとともに、カローリングなどのニュースポーツの普及・振興を行っています。



### スポーツ・レクリエーション活動施設の整備・検討

施設の適切な維持管理と計画的な改修を図るとともに、総合的なスポーツ施設について、財政計画との整合を図りながら、引き続き長期的・総合的な検討を進めています。

### 総合型地域スポーツクラブ活動への支援

クラブの目的である「多種目、多世代、多志向、地域コミュニティ」という特性を生かし、子どもの体力向上事業や町内会での運動教室等、子どもから高齢者まで、幅広い世代の健康・体力向上を図るための事業を行っています。

### スポーツノーマライゼーション\*の推進

障がい者と健常者が共にスポーツを楽しむ機会を提供するなど、積極的なスポーツノーマライゼーションを進めています。

\*ノーマライゼーションとは？

障がい者や高齢者など社会的に弱い立場の人々が、社会の中で他の人々と同じように生活し行動することが社会の本来あるべき姿であるという考え方。



カローリング

## 第5章—— みんなで達成する健康の目標値

現状（H27年）の数値は、平成27年6～8月に実施した「健康習慣及びがん検診に関するアンケート」と同年11～12月に実施した「健康意識に関するアンケート」の結果に基づく。

### 1. 栄養・食生活

目標項目		現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標	備考
適正体重を維持している人の増加	20～60歳代 男性肥満者の割合	36.6%	28.0%以下	28.0%以下	アンケート調査により把握する
	20～30歳代女性の やせの者の割合	19.4%	17.0%以下	20.0% (20歳代)	
主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1日2回以上食べている人の割合		76.2%	80.0%以上	80.0%	
塩分を控えて実行している人の割合		38.6%	50.0%以上	—	
朝食を欠食する人の割合の低下	20～40歳代 男性の欠食率	28.6%	15%以下	—	

### 2. 身体活動・運動

目標項目		現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
運動習慣がある人の割合の増加	20～69歳の男性	24.2%	36.0%以上	36.0% (20～64歳)	アンケート調査により把握する
	20～69歳の女性	19.1%	33.0%以上	33.0% (20～64歳)	
日常生活で歩くように心がけている人の割合の増加	20～69歳の男性	58.1%	70.0%以上	—	
	20～69歳の女性	55.6%	67.0%以上	—	

### 3. 休養・心の健康

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
自殺死亡率の減少 (人口10万人当たり)	19.4 (H22～H26年)	19.0以下 *中間評価で見直し	19.4 (H28年まで)	全道 20.7 全国 19.7 (H26年)
睡眠による休養を十分取れていない人の割合の減少	14.6%	14.6%以下	15.0%	アンケート調査により把握する
2週間以上、気持ちの落ち込みなどがある人の割合の減少	21.2%	9.4%以下	9.4%	



## 第5章—— みんなで達成する健康の目標値

### 4. 喫煙

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
たばこを吸う人の割合の減少 (20～69歳)	21.9%	12.0%以下	12.0% (喫煙をやめたい者がやめる)	アンケート調査により把握する
妊娠中の喫煙をなくす	3.0%	0%	0%	4か月児健診アンケートより把握する
COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っている人の割合	15.2%	80.0%以上	80.0%	アンケート調査により把握する

### 5. 飲酒

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
1日あたりの純アルコール量が40g以上の男性の割合の減少	22.8%	14.0%以下	14.0%	アンケート調査により把握する
1日あたりの純アルコール量が20g以上の女性の割合の減少	12.9%	6.3%以下	6.3%	
適正飲酒量を知っている人の割合の増加	16.6%	80.0%以上	—	

### 6. 口腔・歯の健康

目標項目	現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
虫歯のない3歳児の割合の増加	76.0% (H26年)	80.0%以上	—	3歳児歯科検診より把握する
12歳児1人平均歯数の減少	2.1本	1.0本未満	—	学校歯科検診より把握する
過去1年間に歯周病検診を受診した人(成人)の割合の増加	46.0%	65.0%以上	65.0%	アンケート調査により把握する

### 7. 健康診査・がん検診

目標項目		現状 (H27年)	目標 (H35年)	国の目標 (H34年)	備考
健康診査受診率の向上		62.8%	70.0%以上	—	アンケート調査により把握する
がん検診の受診率の向上	胃がん検診	42.6%	50.0%以上	40.0% (H28年)	
	肺がん検診	44.4%	50.0%以上	40.0% (H28年)	
	大腸がん検診	43.7%	50.0%以上	40.0% (H28年)	
	子宮頸がん検診	40.2%	50.0%以上	50.0%	
	乳がん検診	40.8%	50.0%以上	50.0%	
COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っている人の割合(再掲)		15.2%	80.0%以上	80.0%	アンケート調査により把握する

※健康診査とは、特定健康診査および学校・職場で実施する健康診断をいいます。

### 8. 健康寿命※

目標項目		現状 (H22年)	目標 (H35年)	備考
健康寿命	男性	78.76歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	市の平均寿命 (H22年) 男性 80.35歳 女性 87.65歳
	女性	83.92歳		

※出典は、北海道健康増進計画(平成25年3月策定)

※健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

国・道の健康寿命は、国民生活基礎調査における「日常生活に制限のない期間の平均」を利用し算定していますが、標本数の少ない市町村では、別途、それに準じた調査を実施するか、または、介護保険情報などの既存資料から健康寿命を算定することとなります。

本計画では、北海道の健康づくり計画「すこやか北海道21」で公表されている道内全市町村別の健康寿命を他市町村間の格差比較が可能となる観点などから用いることとしています。

# 資料

- 資料 1** 石狩市の健康の姿
- 資料 2** 石狩市健康づくり推進協議会設置要綱
- 資料 3** 石狩市健康づくり推進協議会委員名簿

## 石狩市の健康の姿

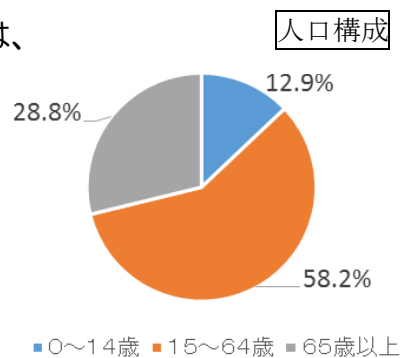
平均寿命（H22年）は、  
 男性 80.35年 女性 87.65年  
 健康寿命は、  
 男性 78.76年 女性 83.92年  
 健康でない期間が、男性で 1.59年、女性で  
 3.74年あります。

（北海道健康増進計画より）

人口は、ゆるやかに減少しています。  
 高齢者の割合は、28.8%で、平成32年には、  
 34%になると予測されています。

- 人口 59,274人
- 世帯 27,045世帯
- 1世帯あたりの人数 2.2人

（平成27年3月末人口構造表及び世帯数集計表）



1日に、約1人生まれて、  
 約2人亡くなっています。  
 年間の出生数は331人。死亡数は610人。  
 1日あたりに換算すると、0.9人生まれ、  
 1.7人が亡くなっています。

（平成25年度 異動事由別人口動態）

約6割の人が生活習慣病で亡くなっています。

主な死因割合（平成24年）

1位	悪性新生物（がん）	34.8%
2位	心疾患	11.4%
3位	脳血管疾患	9.3%
4位	肺炎	9.1%
5位	老衰	3.0%

（石狩地域保健情報年報）

市国保加入者が**特定健診**を受けている割合は 23.1%で、  
全道 26.1%、全国 35.4%と比べて  
受診率が低くなっています。

健診の結果、**メタボリックシンドローム**に該当する人の  
割合は、15.6% で、予備軍は 11.8%です。

(平成 26 年度国保データベースシステムより集計)

**がん検診**を受けている割合は、

胃がん検診	42.6%
肺がん検診	44.4%
大腸がん検診	43.7%
子宮頸がん検診	40.2%
乳がん検診	40.8%

生涯で、2 人に 1 人が**がん**にかかっています。  
早期発見、早期治療が大切です。

(平成 27 年度健康習慣及びがん検診に関するアンケート)

### 医療費について

国民健康保険被保険者の一人当たりの医療費（1 か月分）は、  
27,233 円で、全道（26,642 円）、全国（23,292 円）と比べて  
多くなっています。

(平成 26 年度国保データベースシステムより集計)

後期高齢者医療制度の一人当たり医療費（1 年分）は、  
1,179,886 円で、道内で 10 番目に高くなっています。  
全道（1,091,704 円）、全国（929,573 円）

(平成 25 年度北海道の後期高齢者医療)

**介護保険の認定**を受けている人は、

2,787 人で、65 歳以上の高齢者 5.6 人に 1 人が**介護保険の認定**を  
受けています。

(高齢者保健福祉計画・第 6 期介護保険計画)

## 石狩市健康づくり推進協議会設置要綱

平成22年5月18日要綱第61号

改正

平成26年3月31日要綱第67号

(設置)

**第1条** 市民の生涯にわたる健康づくりの推進を目指し、地域特性に応じた健康づくり対策や環境整備の推進を図るため、石狩市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

**第2条** 協議会は、次に掲げる事項を審議、検討する。

- (1) 健康づくり計画策定、取組みの推進及び評価に関すること。
- (2) 健康づくり対策に係る情報交換及び啓発に関すること。
- (3) その他健康づくりのために必要と認められる事項

(組織等)

**第3条** 協議会は委員15人以内で組織する。

- 2 委員は、学識経験者、保健・医療・福祉関係団体、市民、行政機関等から市長が委嘱又は任命する。

(任期)

**第4条** 委員の任期は2年とする。

- 2 委員に欠員が生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

**第5条** 協議会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。
- 3 会長は、協議会の会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

**第6条** 協議会は、必要に応じて会長が招集する。

- 2 協議会は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。
- 3 議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。
- 4 会長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

(専門部会)

**第7条** 会長は、必要に応じて専門部会を設置することができる。

2 専門部会は別に定める要領をもって運営する。

(庶務)

**第8条** 協議会の庶務は、保健福祉部保健推進課において行う。

(その他)

**第9条** この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

#### 附 則

この要綱は、平成22年5月18日から施行する。

#### 附 則 (平成26年3月31日要綱第67号)

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。



## 石狩市健康づくり推進協議会委員名簿

構成	氏名	所属等	備考
学識経験者（2名）	阿部 包	藤女子大学人間生活学部教授	会長
	中川 賀嗣	北海道医療大学心理科学部教授	
保健医療団体委員（4名）	我妻 浩治	石狩医師会顧問	
	天野 真樹	石狩医師会事務局長	
	江頭 裕二	札幌歯科医師会北支部副支部長	
	廣島 孝	北海道江別保健所長	
関係団体委員（3名）	大林 啓二	石狩市社会福祉協議会事務局長	副会長
	清野 和彦	石狩市体育協会専務理事	
	清水 祐美子	石狩市食生活改善推進協議会会長	
公募委員（4名）	飯田 鉄蔵	一般公募	
	中川 文人	一般公募	
	熊谷 美香	一般公募	
	花田 美保子	一般公募	
行政委員（2名）	三国 義達	石狩市保健福祉部長	
	百井 宏己	石狩市教育委員会生涯学習部長	

任期：平成26年8月1日から平成28年7月31日まで



石狩市健康づくり計画（第2次）  
＜平成28年度～35年度＞

---

発行 石狩市  
発行年月 平成28年3月  
編集 保健福祉部 保健推進課 TEL 0133-72-3124  
スポーツ健康課 TEL 0133-72-6123  
国民健康保険課 TEL 0133-72-3633  
〒061-3216 石狩市花川北6条1丁目41-1