

【石狩市健康づくり計画（第3次）】令和6年度上半期進捗状況（令和6年10月18日現在）

1 栄養・食生活			
具体的な取り組み		実施状況	今後予定
自分に合った食習慣を身につけよう	普及啓発・情報提供	広報やホームページ等を活用した、適正な食事量、栄養バランス等に関する正しい知識の普及啓発	・「食育月間」にあわせ関連図書の設置、レシピ等の配布【図書館】（6/21～26） ・野菜摂取充足度測定【市役所・図書館】（6/18）
			・ホームページに栄養関連記事掲載
	朝食の欠食、食事バランス、減塩など健康的な食生活に関する情報提供	・1歳6か月児健診、3歳児健診受診者の保護者へ啓発リーフレットを配布	⇒継続
	栄養バランスのとれた食事、朝食の重要性、野菜摂取量の増加、減塩、健康管理に関する健康教育や出前講座等の実施	・小学生対象の食育教室【北コミセン】（キッズシェフ講座 8/21） ・男性の料理教室【北コミセン】（10/3、10、17）	・親子料理教室【北コミセン】（11/30） ・男性の料理教室【北コミセン】（10/24）
	適正体重や正しい食習慣を学ぶための事業開催	・量ってダイエット大作戦事業（6/24～9/21）	・栄養講演会「体重コントロールについて」【りんくる】（11/23）
	食生活改善推進員との連携による、1日に必要な野菜摂取量の普及啓発	下半期実施予定	・1日に必要な野菜摂取量の普及啓発【北コミセン】（11/29）
	乳幼児健康診査、妊婦栄養相談、離乳食教室、量ってダイエット100日作戦などの機会を活用した、充実した栄養指導の実施	・マタニティ教室参加者に対する栄養講座（6月、8月、10月） ・乳幼児健康診査受診者に対する個別栄養相談（随時）	⇒継続
		・量ってダイエット大作戦参加者へ栄養講座（8/6） ・栄養相談【地区会館】（全11回）【南コミセン】（7/19）	・量ってチャレンジ事業参加者へ栄養講座（10/24） ・栄養相談【北コミセン】（11/29）

2. 身体活動・運動			
具体的な取り組み		実施状況	今後予定
日ごろからこまめに体を動かし、生活習慣病やロコモティブシンドロームを予防しましょう	普及啓発・情報提供	運動できる場所等を紹介するリーフレットの作成	・「いしかりの運動いろいろ」の発行（4月） 上半期に終了
	相談・教室等の実施	いきいきフィットネス事業の実施 健康増進室の利用促進	⇒継続 ・いきいきフィットネス事業の周知（広報3月号）
		ウォーキング事業の実施 （ウォー9の日イベント等）	⇒継続（ウォー9の日のウォーキング事業を毎月開催） ・ラダーウォーク講習会【りんくる】（10/29） ・ノルディックウォーキング講習会（11/19）
		健康体操教室等の開催	・高齢者団体への健康体操講座（12月）
		子どもの運動能力向上事業の実施	・「走り方教室」【サンビレッジ石狩】【厚田学園】【浜益小】（5/17 3回、5/20 2回） ・テニス体験教室【サンビレッジ石狩】（10/5） ・ジュニア運動能力向上スクール【サンビレッジ石狩】（10/5）
		学校開放事業によるスポーツ活動の推進	⇒継続 ・市内スポーツ団体へ学校体育館及びグラウンドの貸出し
		市民のスポーツ「ソフトボール」の推進	・JDリーグ観戦（市内のソフトボールチームを招待）【麻生球場】（9/9） 上半期に終了
	他機関との連携事業	町内会と連携したラジオ体操講習会等の開催	・ラジオ体操講習会の計画・準備 ・ラジオ体操講習会（11/2）【北コミセン】
		石狩市スポーツ推進委員協議会との協働によるカラーリング等の普及	・初心者カラーリング教室【B&G海洋センター】（全12回 4～9月） ・2024わんぱくスポーツスクールin浜益【浜益コミセン】（7/28～29） ・カラーリング大会in厚田【厚田学園】（10/9） ・2024石狩市民カラーリング交流大会in浜益【浜益コミセン】（11/7） ・2024全道カラーリング交流大会inいしかり【B&G海洋センター】（11/10）
		総合型地域スポーツクラブとの連携によるスポーツの普及	・テニス体験教室【サンビレッジ石狩】（5/18） ・バスケットボール体験教室【B&G海洋センター】（6/22） ・バドミントン体験教室【B&G海洋センター】（7/30） 上半期に終了
		プロスポーツチームや競技団体等との連携によるスポーツ体験事業の開催	・ファイターズベースボールアカデミー「野球体験教室」「小学生野球教室」【スポーツ広場】（6/29） ・ファイターズガールと一緒にodorou!! ダンス教室【北コミセン】（8/4） ・石狩レッドフェニックスとの共同事業（11～12月）
		（公財）石狩市スポーツ協会との連携（市民一人スポーツの推進、スポーツまつりの開催等）	・サッカー体験教室【スポーツ広場】（6/22） ・石狩市民スポーツまつり【旧石狩全域】（9/1） 上半期に終了

3. 休養・こころの健康			
具体的な取り組み		実施状況	今後予定
質の良い睡眠とリラクゼーションでこころを元気にしよう	普及啓発・情報提供	広報やホームページ等を活用した、ストレスやこころの健康に関する正しい知識の普及啓発	・自殺予防週間に関する記事掲載（広報9月号）
		質の良い睡眠をとるための「健康づくりのための睡眠指針（厚生労働省）」の普及	・「こころの健康講座」にて厚生労働省「睡眠ガイド2023」を周知（2月）
		乳幼児健康診査の場などを活用した睡眠に関する普及啓発	・10か月児健診にて睡眠及び生活リズムについて助言及びリーフレットを配布
		こころの病気の理解やストレス対処法、睡眠などをテーマとした「こころの健康講座」の開催	・「こころの健康講座」開催（2月）
		地域活動や生涯学習、地域のサークル活動など趣味や楽しみにつながる活動に関する情報提供	・「元気にお出かけまっぷ」「いしかりの運動いろいろ」を配布【地区会館】（全11回）【南コミセン】（7/19）
		悩みを持ったときに適切な相談機関につながるための、各種相談窓口の周知啓発	・「自殺予防週間」にあわせポスターの掲示、各種相談窓口一覧の設置【市役所・各支所・りんくる】（9月） ・トイレ個室に相談窓口一覧の掲示【市役所・各支所・りんくる・図書館・各コミセン】（9月以降常設） ・国民健康保険被保険者及び生活保護受給世帯に相談窓口一覧の送付（9月）
	人材育成	身近な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る「自殺予防ゲートキーパー」研修会の実施	・ゲートキーパー養成研修【市役所・りんくる】市職員メンタルヘルス研修1回目（7/26）、教職員サマーセミナー（7/31）、カウンセラークラブ（8/27）
	他機関との連携事業	教育機関、医療機関、地域包括支援センター、生活問題の相談機関など地域の多様な関係者と連携した相談体制の充実	・江別保健所主催自殺対策情報交換会出席（9/10）
4. 喫煙			
具体的な取り組み		実施状況	今後予定
たばこの害から自分とまわりの人の健康を守りましょう	普及啓発・情報提供	喫煙が及ぼす健康への影響やたばこをやめたい人に有用な情報（禁煙外来等）の、広報やホームページ、町内会の回覧等による周知	・禁煙週間及び世界禁煙デーにあわせ、禁煙に関するポスターの掲示及びリーフレットを配布【図書館】（5/31～6/6） ・禁煙外来の周知（広報5月号）
		・ホームページによる周知継続（H29年5月～）	上半期に終了
		ライフステージ別の取り組みにおける、妊娠中に重点を置いた、母子保健事業を活用した啓発や指導 成人期・高齢期における、特定健康診査・後期高齢者健康診査の機会を活用して啓発	・妊娠届時に喫煙している妊婦に対する指導助言、喫煙の害についてリーフレットを配布 ・両親教室にてたばこの害に関する周知啓発 ・成人期・高齢期に対する特定保健指導等の機会を通じた喫煙者への啓発
	相談・教室等の実施	北海道と連携し「北海道のきれいな空気の施設登録事業」の周知	・ホームページによる周知継続（R3年7月～）
		たばこをやめたい人へのサポートとして、禁煙相談の実施	・窓口及び健康相談会において禁煙について助言指導

5. 飲酒				
具体的な取り組み			実施状況	今後予定
飲酒の害から心身の健康を守りましょう	普及啓発・情報提供	アルコール関連週間に広報や町内会回覧等を活用した、飲酒による健康への影響と適正飲酒量に関する知識の普及啓発	下半期実施予定	・アルコール関連問題啓発週間にあわせ記事掲載（広報11月号）
		特定保健指導、健康相談、量ってダイエット100日作戦など、直接情報提供を行う場を活用した、個人にあった飲酒方法の見直しや飲酒に関する知識の啓発	・多量飲酒者に対する適正飲酒について保健指導	⇒継続
		妊娠届出時の面談や赤ちゃん訪問時に、飲酒が胎児や授乳中の赤ちゃんに及ぼす影響の説明	・妊娠届出時及び赤ちゃん訪問時に飲酒が胎児や乳幼児に及ぼす影響を説明	⇒継続
		20歳未満の若者と保護者に対し、子ども関連部署や子ども関連施設・団体と連携した、飲酒のリスクについての周知	・子育てメッセにて、飲酒リスクと適正飲酒についてリーフレットによる周知啓発【北コミセン】（9/20）	上半期に終了
6. 歯・口腔の健康				
具体的な取り組み			実施状況	今後予定
何でも食べられる歯を維持しましょう	普及啓発・情報提供	歯や口腔の健康、定期的な歯科検診の必要性を、ポスターや広報活動等により普及啓発	・歯と口の健康週間にあわせポスターを掲示【りんくる】	⇒継続
	歯科検診受診勧奨	妊婦・40・50・60・70歳及び後期高齢者を対象にした歯周病検診の周知と実施（※4月から20・30歳へも対象者が拡大）	・歯科検診・歯周病検診勧奨記事掲載（広報6月号）	上半期に終了
		乳幼児歯科検診時のフッ素塗布や園児のフッ化物洗口を希望者に実施	・実施中	⇒継続
		歯周病検診・子どもの歯科検診の、効果的な受診勧奨の実施	・がん検診無料クーポン券（20・40歳）送付時に歯周病検診勧奨リーフレットを同封（5月）	上半期に終了
			・10か月、2歳、3歳6か月児に対する通知による受診勧奨（随時）	⇒継続
	相談・教室等の実施	乳幼児健康診査、歯科検診、乳幼児健康相談の場を活用した、むし歯予防の保健指導・栄養相談の実施	・実施中	⇒継続
		子育て支援センターや放課後児童クラブなどの場を活用した、歯科衛生士によるむし歯予防の健康教育の実施	下半期実施予定	・子育て支援センターにおける歯科衛生士による、むし歯予防の健康教育
		成人期を対象に歯科衛生士による歯周病予防の健康教育の実施	下半期実施予定	・歯科衛生士による、歯周病予防の健康教育
子育て支援センターなどで栄養士による健康教育の実施		・子育て支援センターにて栄養士による健康教育（5/31、7/16、8/20）	⇒継続（11/14）	

7. 生活習慣病（がん・循環器・糖尿病）			
具体的な取り組み		実施状況	今後予定
健康診査やがん検診を定期的に受け疾病の早期発見や生活習慣の改善に役立てましょ	普及啓発・情報提供	健康診査、がん検診の受診率向上のための、広報・ホームページや個別通知などによる周知の強化	・ 特定健診未受診者に対する通知による受診勧奨（1月）
		がんの情報を収集し、正しい知識の普及啓発	・ がん検診啓発記事掲載（11月）
		健康診査、がん検診を気軽に受診できるような分かりやすい周知の実施	上半期終了
	受診勧奨	がん検診の未受診者に対し、受診を動機付ける効果的なアプローチの検討及び受診勧奨の実施	・ 肺がん検診未受診者に対する通知による受診勧奨（11月）
	相談・教室等の実施	疾病の早期治療のため、健康診査、がん検診受診後に必要に応じて保健指導等の個別支援を実施	⇒継続
		糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の、重症化予防のための個別指導や健康相談等の充実	・ 糖尿病の治療中断者に対する通知による受診勧奨 ・ 脳梗塞、心筋梗塞の治療中断者に対する通知による受診勧奨 ・ 特定健診受診者に対する健康教室（3月）
		検診機関や医療機関と連携したがん検診の周知と質の高い検診の提供	・ 検診機関との連携による大腸がん検診啓発