

【石狩市健康づくり計画（第3次）】令和6年度進捗状況

1 栄養・食生活			
具体的な取り組み		実施状況	評価及び今後の方向性など
自分に合った食習慣を身につけましょう	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】 ・野菜摂取充足度測定の実施【市役所・図書館】182人 ・ホームページに朝食の欠食、食事バランス、適正体重などのリーフレットを掲載	野菜摂取や朝食の欠食、食事バランスなど食習慣を見直すきっかけづくりとなった。引き続き健診や各種事業などの機会を通じ適切な食習慣について啓発、普及する。
	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	
	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（キッズシェフ講座）【北コミセン】18人 ・男性の料理教室【北コミセン】全4回 延べ20人 ・親子料理教室【北コミセン】14組	調理実習や講話を通じて、食習慣の改善や健康を見直すきっかけとなった。引き続き食生活改善推進員と連携して実施する
	適正体重や正しい食習慣を学ぶための事業開催	・講演会「管理栄養士が教える体重コントロール法」の実施【りんくる】63人 ・量ってダイエット大作戦事業 56人 ・量ってチャレンジ作戦事業実施 72人	講演会では正しい減量法について理解することできたと考える。量ってダイエット大作戦事業、量ってチャレンジ作戦事業では、体組成計の測定により、自身の身体の状態を知り・評価できたことが、生活習慣を見直すきっかけとなっていた。引き続き継続して実施する。
	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	食生活改善推進員と連携し、健康相談会で野菜摂取度チェックを実施【北コミ】41人	実物の野菜を量ることで過不足を認識し、食習慣改善のきっかけとなっていた。引き続き食生活改善推進員と連携して実施する。
	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【りんくる】全6回 22人 ・乳幼児健康診査受診者に対する個別栄養相談（随時）295人	指導する機会を充実させることで多くの市民へ栄養相談を実施することができた。R7年度は、健康測定会を厚田区、浜益区でも実施
		・量ってダイエット大作戦参加者へ栄養講座 10人 ・量ってチャレンジ事業参加者へ栄養講座 10人 ・一体化事業における健康相談会【地区会館】全11回 197人 ・無料健康相談会【南コミセン】63人 【北コミセン】41人	

2. 身体活動・運動				
具体的な取り組み		実施状況	評価及び今後の方向性など	
日 こ 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 よ う	発・普及啓蒙 提供情報	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	運動する場を求めている住民に対し、運動習慣改善のきっかけを提供することができた。 今後も引き続き、広報紙や市ホームページ等を活用し、事業の周知を図る。
	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	・ホームページ、広報で事業を周知 ・ランニングマシンの入替え	専門的な指導を通じて、効果的な運動を実施すると共に、運動習慣改善へのきっかけ作りができた。引き続き継続して実施する。
		ウォーキング事業の実施 （ウォー9の日イベント等）	・ウォー9の日を毎月開催 全12回 延べ197人 ・ウォーキングサポーター養成講座 全4回 延べ21人 ・いきいきウォーキング【厚田区】 29人 ・いきいきウォーキング【石狩本町】 24人 ※いきいきウォーキング【浜益区】（熊出没で中止） ※濃尻山道トレッキング【厚田区】（雨で中止）	継続的なウォーキングイベントや健康体操教室を開催することで、主に高齢者への運動習慣改善のきっかけ作りができた。引き続き継続して実施する。
		健康体操教室等の開催	・高齢者健康体操【コスモス会館】 24人 ・貯筋運動講習会【りんくる】 全4回 延べ81人 ・初心者のための健康ヨガ体験教室【南コミ】 全3回 延べ46人	
		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】全4回16人【南コミ】21人【厚田学園】31人【浜益小】14人 ・テニス体験教室【サン・ビレッジ石狩】全2回18人 ・ジュニア運動能力向上スクール【サン・ビレッジ石狩】4人 ・寒い冬を乗り切ろう！レクリエーション教室【浜益小】9人	小学生を対象に各種スポーツの場を提供することで、運動に取り組むきっかけ作りができた。引き続き継続して実施する。
		学校開放事業によるスポーツ活動の推進	・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（通年 延べ56,725人）	スポーツの場を提供することで、運動習慣改善へのきっかけ作りができた。引き続き継続して実施する。
		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】22人 ・リアル野球盤【サン・ビレッジ石狩】27人 ・ソフトボール選手強化講習会【サン・ビレッジ石狩】12人	市民のスポーツであるソフトボールを通じて、体を動かす楽しさを学ぶ機会とすることができた。引き続き継続して実施する。
	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【北コミ】45人	誰もが気軽にできるラジオ体操を専門的な指導のもと実施することで、正しいやり方を学ぶと共に、運動習慣改善へのきっかけ作りができた。引き続き町内会と連携し継続して実施する。
		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 77人 ・2024わんぱくスポーツスクールin浜益【浜益コミセン】6人 ・カラーリング大会in厚田【厚田学園】50人 ・2024石狩市民カラーリング大会【浜益】39人 ・2024全道カラーリング交流大会【B&G海洋センター】121人	子どもから高齢者まで気軽にできるカラーリング等の軽スポーツや、子どもたちへ各種スポーツを実施する機会を提供することで、各世代の方々に運動に取り組むためのきっかけ作りができた。引き続き関係機関と連携し、継続して実施する。
		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	・バスケットボール体験教室【B&G海洋センター】21人 ・バドミントン体験教室【B&G海洋センター】14人	小学生を対象に各種スポーツを実施する場を提供することで、スポーツチーム加入等の将来的な運動へのきっかけ作りができた。引き続き関係機関と連携し、継続して実施する。
		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】103人 ・ファイターズガールと一緒におどろろ！！ダンス教室【北コミセン】27人 ・石狩市レッドフェニックス共同事業「投げ方・打ち方・捕り方教室」【北コミ】43人	
		（公財）石狩市スポーツ協会との連携（市民一人一スポーツの推進、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】14人 ・石狩市民スポーツまつり【旧石狩全域】延べ4,198人	各種スポーツを通じて、運動の楽しさを学ぶと共に、運動習慣改善へのきっかけ作りができた。引き続き関係機関と連携し、継続して実施する。

3. 休養・こころの健康				
具体的な取り組み		実施状況		評価及び今後の方向性など
質の良い睡眠とリラクゼーションでこころを元気にしましょう	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、自殺対策強化月間の啓発（広報、ポスター掲示、庁舎内の大型電光掲示板にて周知、図書館特集展示） ・ホームページに各種相談窓口一覧やこころの健康に関するサイトを掲載	さまざまな媒体を活用し、ストレスや心の健康に関する正しい知識の普及を図ることができた。 これまでの取り組みは相談窓口の紹介が中心だったが、今後はセルフケアに関する情報提供にも力を入れていく。その一環として、ホームページの内容を見直し、セルフケアに関する情報を新たに追加予定。
		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	・「ぐっすりガイド」を配置【市役所】（常設）、世界睡眠デーに設置【図書館】 ・こころの健康講座にて「ぐっすりガイド」、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を配布	「ぐっすりガイド」の設置により、睡眠の正しい知識の普及・啓発につながった。引き続き継続して実施する。
		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	幼少期から規則正しい生活習慣を築くことが重要であり、睡眠を含めた生活リズムの啓発は今後も継続する。
		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「公認心理師と考える～ストレスとの上手な付き合い方～」実施【りんくる】会場参加77人、オンライン参加12人 計89人	身近なストレスに対するケア方法や睡眠とストレスの関連性等を参加者は理解することができたと考え。 冬期開催では天候や駐車場の確保に課題があったため、今後は市民が参加しやすい夏～秋期での開催を検討する。
		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	・「元氣にお出かけまっぷ」「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・北コミセン無料健康相談会】【健康教育】（随時）	高齢者クラブやサロン、運動教室等、趣味や楽しみにつながる活動について情報提供することができた。 引き続き継続して実施する。
		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	・各種相談窓口一覧の掲示【市内公共施設トイレ】【市ホームページ】 ・各種相談窓口一覧の配布 ・国民健康保険被保険者及び生活保護受給世帯、「こころの健康講座」 ・ポスター掲示「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」	悩みの種類に応じて、相談機関を紹介することで、適切な支援につながりやすくなるよう工夫した。 引き続き継続して実施する。
	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】全7回 134人 ・市職員メンタルヘルス研修 全2回 64人、教職員サマーセミナー32人、 ・カウンセラークラブ12人、ファミリーサポートセンター8人、 ・石狩ファミリアホスピタル13人、ジェルメ・まるしえ5人	専門職やボランティア向けの研修を充実させたことで、自殺に関する相談対応を振り返る機会となり、概ね高評価を得た。 また、相談内容に応じた窓口情報の提供と対応方法のディスカッションを通じて、支援者間の連携が強化された。 石狩市では高齢者の自殺者数が多いため、高齢者支援者向けの研修を実施予定。また、生活困窮者の希死念慮に関する相談が複数あったことから、生活困窮者支援者向けの研修も実施予定。
	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 ・江別保健所主催自殺予防対策連絡会に出席 2回 ・りんくるにて自殺対策推進協議会の開催	積極的に自殺対策の関連機関が参加する会議等に参加することで、関係機関との連携の強化に努めることができた。 R7年度も継続して参加予定。
4. 喫煙				
具体的な取り組み		実施状況		評価及び今後の方向性など
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】 ・禁煙外来の周知（広報） ・ホームページによる周知継続	禁煙週間及び世界禁煙デーに合わせ、喫煙による健康問題や禁煙に関する知識の普及啓発に努めることができた。 今後は、ホームページの見直しを予定。
		ライフステージ別の取り組みにおける、妊娠期に重点を置いた、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	妊娠中から継続して喫煙する妊婦は増加していないが一定数いるため、今後もたばこに関する啓発について継続して行なっていく。
		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	・ホームページにて「北海道のきれいな空気の施設登録事業」の周知	北海道のきれいな空気の施設登録事業についての周知した。 引き続き関係機関と連携し、継続して実施する。
	の教相実室談施等・	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	健康相談会等の面談機会において、必要に応じて禁煙に関する助言指導をすることができた。引き続き継続して実施する。

5. 飲酒				
具体的な取り組み		実施状況	評価及び今後の方向性など	
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	・アルコール関連問題啓発週間に関連して、アルコールウォッチや健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて広報で周知	純アルコール量や分解時間が分かるツールを紹介したことで、飲酒行動を振り返るきっかけとなったと考えられる。引き続き内容を検討し継続して実施する。
		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	・特定保健指導、成人健康相談、量ってチャレンジ等で、適正飲酒についての知識の啓発を行った。	飲酒による健康影響や適正飲酒量の情報提供により、飲酒習慣の見直しにつながった。引き続き継続して実施する。
		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	妊娠中に飲酒している妊婦は増加していないが一定数いるため、今後も妊娠届け出時の面談で飲酒に関する聞き取りを行ない、継続して実施していく。
		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】	子育て世代が集まる貴重な機会を活かし、啓発を継続する。
6. 歯・口腔の健康				
具体的な取り組み		実施状況	評価及び今後の方向性など	
何でも食べられる歯を維持しましょう	発・普及啓報	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、北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間にあわせポスターを掲示【りんくる】 ・町内回覧、広報にて、歯周病検診と後期高齢者歯科健康診査についての周知	歯や口腔の週間に合わせ、歯や口腔の健康の重要性や定期的な歯科検診の必要性について周知啓発に努めることができた。引き続き継続して実施する。
	歯科検診受診勧奨・実施	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）	・妊娠届け出時に妊婦へ歯周病検診案内文を周知 ・後期高齢者健診受診券送付に歯周病検診受診券を同封 ・歯周病検診の実施数：妊婦58人、20歳1人、30歳0人、40歳0人、50歳4人、60歳5人、70歳3人、後期高齢者154人 ・50・60・70歳の対象者へ個別で歯周病検診の周知を行った。（肝炎ウイルス 無料クーポン券の周知とともに実施） ・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	歯や口腔の健康の重要性や検診の必要性について、さらなる啓発と周知が必要。引き続き継続して実施する。
		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	・1歳10カ月、3歳6か月児に対する通知による受診勧奨（随時） ・10か月児健診の案内にリーフレットを同封 ・乳幼児健診時に受診勧奨 ・歯周病健診勧奨については「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」の取り組みと同様	R6年度に対象を20・30歳にも拡大したが受診者が少なかったため、口腔の健康や定期検診の重要性の啓発、検診の周知を強化する。 子どもの歯科検診受診数が減少傾向にあるため、通知方法を検討する。また、10か月児健診の案内にリーフレットを同封し、乳幼児健診で歯科検診の受診勧奨を継続して実施する。
		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	・乳幼児歯科検診にてフッ素塗布を実施 148人 ・フッ化物洗口実施園 9園（実施者数は320人）	丈夫な歯を作る取り組みの1つとして継続して実施する。
	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	・乳幼児健康診査や歯科検診の場で歯科衛生士によるブラッシング指導などの口腔衛生指導を実施 ・保健指導実施（生活リズムを整えること、栄養指導の側面からおやつのかみ方やよく噛むことなど虫歯予防につながる指導）	3歳児のむし歯数は近年横ばいだが、全道・全国平均より多い。歯科衛生士による口腔衛生指導に加え、保健・栄養指導でも虫歯予防を継続する。
		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	・歯科衛生士による健康教育を実施【地域子育て支援センターえるむの森】 親子8組 ・保健師による高齢期へのオーラルフレイルについての健康教育を実施 17人	親が正しい歯磨きを習得する良い機会になることや、若い世代の親向けに歯周病についての講話ができる場ともなるため、今後も開催場所を検討しながら継続して実施していく。 高齢者へ健康教育では、口腔機能の重要性を周知できたと考えられる。継続して実施する。
		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		
		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 4回 19人【くるみの木4人、こあらクラブ5人、もくば2回、10人】	規則正しい食習慣の知識を啓発することができた。引き続き継続して実施する。

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	評価及び今後の方向性など	
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う	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	・おとなの健診ガイドの折込み（広報） ・町内会回覧でバス送迎健診日程を周知 ・がん検診無料クーポン券を送付、未受診者への再勧奨 ・がん予防啓発月間にあわせパネル展、ポスター展示、がん教育動画掲載、リーフレット設置、関係図書の展示【市役所・図書館】 ・大腸がん、乳がん検診の周知（広報） ・科学的根拠に根ざしたがん予防法の周知（広報） ・子育てメッセにて乳がん検診啓発 ・乳がん検診、プレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）の周知（広報折込み）	コロナ禍による影響はほとんどなくなったと考えられる。R5年度の健康診査及びがん検診の受診率は増加傾向にあり、健康診査受診率については過去最高を記録している。今後も受診率向上を目的に周知・啓発を継続していく必要がある。
		がんの情報を収集し、正しい知識の普及啓発	・乳がん講演会実施 51人 ・30歳代の39健診未受診者に対する通知による受診勧奨 ・全国健康保険協会北海道支部の健診記事掲載（広報） ・循環器病・糖尿病等の早期発見のため特定健診未受診者に対する通知及び電話による受診勧奨	市ホームページや広報を通じて、がんに対する正しい知識の普及啓発を行うことができた。引き続き継続して実施する。
		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	・従来の窓口・電話予約に加え、集団健診、バス送迎健診のWEB予約を開始 ・おとなの健診ガイド、がん検診無料クーポン券のデザインを変更	WEBによる予約者数は301人であり、市役所開設時間外の予約も多くみられた。今後も受診希望者の利便性や受診意欲を高める工夫を検討し、継続して実施する。
	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	・乳がん、子宮がん、子宮頸がん検診未受診者へ通知による受診勧奨 ・大腸がん検診未受診者へ電話による受診勧奨 ・肺がん検診未受診者に対する通知による受診勧奨	がん検診受診率についても増加傾向にあり、今後も受診効果の高いターゲットを絞った受診勧奨を検討し実施する。
	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	・健康診査及びがん検診を受診した結果、要精密検査と判定された方に対する受診勧奨（通年）	要精密検査と判定された方が、医療機関に早期受診できるよう、定期的な受診勧奨を実施する。
		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	・糖尿病の未治療者、治療中断者に対する受診勧奨 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実施 4人 ・循環器病の一つである高血圧症の未治療者に対する受診勧奨 ・脳梗塞、心筋梗塞の治療中断者に対する受診勧奨 ・Ⅱ度、Ⅲ度高血圧の方に対する訪問指導 対象193人訪問実績135人 R7.8時点 ・健康相談11人	糖尿病及び高血圧症は、重症化すると重篤な生活習慣病をまねく可能性があるため、今後も生活習慣病の未治療者・中断者等に対し必要な支援を継続して実施する。保健・介護一体化事業の一環として、後期高齢者を対象とした保健事業の充実を図る。
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		・医療機関との連携による乳がん検診啓発（子育てメッセ、乳がん講演会51人）	市内医療機関との連携した取組みにより、乳がん検診の啓発を行い、がん健診の必要性について理解を深める取組みができた。引き続き医療機関等と連携した取組みを継続する。R7年度は検診機関との連携による大腸がん検診啓発予定	