

【石狩市健康づくり計画（第3次）】令和7年度進捗状況

1 栄養・食生活					
		具体的な取り組み		実施状況	
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 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		・「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（ベジチェック）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 ・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	
	相談・教室等の実施	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】17人 ・男性の料理教室【北コミセン】全2回 延べ21人 ・親子料理教室【北コミセン】11組 ・ベジチェック測定実施 健康測定会【りんくる・厚田・浜益】144人、 一体化事業における健康相談会【地区会館】118人	
		適正体重や正しい食習慣を学ぶための事業開催		・量ってチャレンジ作戦事業実施 78人（個別相談、運動、調理実習） ・健康測定会【りんくる・厚田・浜益】にて体成分分析器測定を実施 144人	
		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、野菜摂取度チェックを実施【南コミ】37人	
		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 24人 ・乳幼児健康診査受診者に対する個別栄養相談【りんくる】268人 ・離乳食教室参加者に対する栄養講座【りんくる】56組 ・健康測定会の実施【りんくる・浜益・厚田・南コミセン】計144人 ・一体化事業における健康相談会【地区会館】での栄養相談実施 67人	

指標項目		策定時	目標	市の現状	
				R6年度	R7年度
適正体重を維持している人の増加	40～60歳代男性の肥満者の割合	42.5%	減少	42.2%	46.5%
	20～30歳代女性のやせの者の割合	15.6%	減少	14.3%	14.7%
朝食を欠食する人の割合の低下	40～60歳代の男性の欠食率	31.8%	減少	20.8%	21.6%
	20～30歳代の女性の欠食率	14.4%	減少	14.6%	15.1%

＜評価および今後の方向性など＞

＜評価・課題＞ 広報紙やホームページ等による情報発信や、ベジチェック、調理実習、健康測定会、栄養相談等を通じて、市民が食生活や健康づくりについて学び、実践する機会の充実を図ることができた。また、食生活改善推進員などと連携した普及啓発を継続し、適切な食習慣や栄養バランス、減塩、野菜摂取の重要性について理解を深める機会を提供した。 指標項目では、20～30歳代女性のやせの者の割合や40～60歳代男性の朝食欠食率は計画策定時より改善している一方で、40～60歳代男性の肥満者の割合や20～30歳代女性の朝食欠食率は増加しており、働く世代を中心とした食習慣の改善が課題となっている。
＜今後の方向性＞ 令和8年度は、ベジチェックをりんくるに常設し、市民が継続的に野菜摂取状況を確認できる環境を整備する。また、栄養相談や調理実習等を継続し、市民が自らの食生活を振り返り、行動変容につなげられる機会の充実を図る。あわせて、食生活改善推進員や関係機関と連携しながら、野菜摂取の推進、朝食欠食の改善、適正体重の維持に向けた取組を進めるとともに、働く世代へのアプローチを強化し、健康的な食生活の定着を目指す。

2. 身体活動・運動				
具体的な取り組み			実施状況	
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・配布	
	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 ・エアロバイクの修繕	
		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10回 延べ164人 ・いきいきウォーキング【厚田区・石狩本町・新港】計53人 ・濃昼山道トレッキング 34人 ・ウォーキングサポーター学習会開催	
		健康体操教室等の開催	・高齢者健康体操【コスモス会館】23人 ・貯筋運動講習会【りんくる】全4回 延べ81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・厚田学園・浜益小】延べ122人 ・テニス体験教室【サン・ビレッジ石狩】11人	
		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57,235人)	
		市民のスポーツ「ソフトボール」の推進	・JDリーグ観戦事業【札幌市モエレ沼公園球場】40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】19人	
	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【北コミセン】31人	
		石狩市スポーツ推進委員協議会との協働によるカローリング等の普及	・初心者カローリング教室【B&G海洋センター】全11回 116人 ・カローリング大会in厚田 35人 ・2025全道カローリング交流大会 95人 ・2025わんぱくスポーツスクール 16人	
		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】47人 ・バドミントン体験教室【B&G海洋センター】14人	
		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」【スポーツ広場】44人 ・ファイターズガールと一緒にodorou！！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」【北コミセン】8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、スポーツまっりの開催等)	・石狩市民スポーツまつり【旧石狩全域】延べ4,616人	

指標項目	策定時	目標	市の現状	
			R6年度	R7年度
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上する人の割合	38.5%	増加	48.9%	49.0%
運動習慣がある人の割合の増加(週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続している人)	49.1%	増加	38.9%	38.8%
運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少 (体育授業を除く1週間の総運動量が60分未満の児童の割合)	小5男子 7.5% 小5女子 10%	減少	小5男子 5.6% 小5女子 11.1%	小5男子 10.3% 小5女子 23.7%

<評価および今後の方向性など>

<評価・課題>
 運動教室やウォーキング事業、スポーツ体験事業、学校開放事業等を通じて、子どもから高齢者まで幅広い世代に運動する機会や場を提供することができた。また、「いしかりの運動いろいろ」の発行・配布や広報紙、市ホームページ等による情報発信、関係団体との連携により、多様なスポーツに親しみながら運動習慣改善のきっかけづくりを行うことができた。
 指標項目では、「日常生活において歩行又は同等の身体活動をしている人の割合」は計画策定時より増加している一方で、「運動習慣がある人の割合」は減少し、「運動やスポーツを習慣的に行っていない子ども」は増加しており、運動習慣の定着に向けた課題がみられる。

<今後の方向性>
 運動習慣の定着には継続的な取り組みが必要であり、誰もが身近な場所で気軽に運動できる環境づくりや、事業のさらなる周知が求められる。
 今後も、関係機関・団体と連携しながら、市民が気軽に運動に取り組める機会の充実を図るとともに、運動習慣がある人の増加及び身体活動量の向上を目指す。

3. 休養・こころの健康

具体的な取り組み			実施状況
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、図書館特集展示） ・ホームページにストレス対処法等のセルフケアや各種相談窓口一覧を掲載
		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・図書館】（常設・特集展示） ・こころの健康講座にて「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を配布・周知
		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か月児健診にてスクリーンタイムと睡眠に関するリーフレットを配布 ・5歳児健康相談結果通知に、睡眠に関する幼児向けリーフレットを同封
		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「メンタルヘルスのおはなし」実施【りんくる】 会場参加39人、オンライン参加6人 計45人
		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【健康測定会・健康ひろば等】
		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】 ・こころの健康づくりに関するリーフレットの送付（国保被保険者及び生活保護受給世帯）
	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（市職員・ファミリー・サポート・センターサポート会員養成講座参加者）全3回 75人
	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	・江別保健所主催の自殺対策情報交換会・連絡会へ出席 ・りんくるにて自殺対策推進協議会を開催

指標項目	策定時	目標	市の現状	
			R6年度	R7年度
睡眠で休養がとれている人の割合	77.7%	80% (R14年度)	74.2%	74.5%
ゲートキーパーの養成者数	835人	1,200人	1070人	1,145人
自殺率＊人口10万対	15.7人 (H30～R4の平均)	13.0人	18.6人 (R1～R5の平均)	17.9人 (R2～R6の平均)

＜評価および今後の方向性など＞

＜評価・課題＞

広報紙やホームページ、自殺予防週間・自殺対策強化月間を活用した普及啓発により、こころの健康やストレス対処、睡眠の重要性について周知を図ることができた。また、こころの健康講座やゲートキーパー養成研修、相談窓口の周知等を通じて、こころの健康づくり及び自殺予防に関する理解促進と相談支援体制の充実を図った。ゲートキーパー養成者数は着実に増加しており、地域における見守り体制の強化につながっている。

指標項目では、ゲートキーパー養成者数は着実に増加している一方で、「睡眠で休養がとれている人の割合」は計画策定時を下回り、自殺率も目標値に達していないことから、こころの健康づくりや自殺予防に向けた取組の継続が必要である。

＜今後の方向性＞

自殺予防週間や自殺対策強化月間を活用した普及啓発、こころの健康講座及びゲートキーパー養成研修を継続するとともに、関係機関との連携を強化しながら、相談体制の充実や睡眠を含めたセルフケアに関する情報発信を進め、市民のこころの健康保持・増進及び自殺予防の推進を図る。

4. 喫煙				
具体的な取り組み			実施状況	
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(5/31～6/6)に合わせた広報掲載、ポスター掲示、図書館での特集展示 ・ホームページでの受動喫煙防止に関する情報提供	
		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	・妊娠届時に全妊婦に対しリーフレットで啓発、喫煙者には個別指導 ・両親教室での周知啓発 ・健康診査結果通知時に禁煙に関するリーフレットを同封し、喫煙による健康への影響や禁煙の重要性について普及啓発を実施	
		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	・ホームページにて「北海道のきれいな空気の施設登録事業」を周知	
	相談・教室等の実施	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	・特定保健指導や高血圧症重症化予防事業等の機会を活用し、喫煙者に対し助言指導を実施	

指標項目	策定時	目標	市の現状	
			R6年度	R7年度
喫煙率の減少(40歳以上)	14.7%	12%以下	13.9%	13.8%
喫煙率の減少(20～30代)	23.9%	12%以下	23.8%	23.1%
妊婦の喫煙率	1.9%	0%	3.9%	2.9%

＜評価および今後の方向性など＞

＜評価・課題＞ 禁煙週間に合わせた広報やポスター掲示、図書館での特集展示、市ホームページによる情報発信を通じて、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発を行うことができた。また、妊娠届出時や両親教室、特定保健指導等の機会を活用した禁煙支援により、ライフステージに応じた禁煙対策を実施することができた。 指標項目では、成人の喫煙率は14.7%から13.8%へ減少し、禁煙に向けた普及啓発や保健指導の取組による一定の成果がうかがえる。一方で、妊婦の喫煙率は1.9%から2.9%へ増加し、目標値である0%には達していないことから、妊娠期における禁煙支援のさらなる充実が必要である。また、妊娠・出産後も禁煙を継続できるよう、継続的な支援や相談体制の充実が求められる。 ＜今後の方向性＞ 禁煙週間等を活用した普及啓発や受動喫煙防止に関する情報発信を継続するとともに、妊娠届出時や両親教室、保健指導等の機会を活用した禁煙支援を実施する。特に妊婦やその家族への啓発を強化し、喫煙率及び妊婦の喫煙率の低下を目指す。
--

5. 飲酒				
具体的な取り組み			実施状況	
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合わせ、アルコールウォッチや飲酒ガイドラインについて広報で周知	
		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、量ってチャレンジ事業等で、必要に応じ適正飲酒についての知識を啓発	
		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	・妊娠届出時に飲酒に関する聞き取りを行い、禁酒を指導 ・赤ちゃん訪問時に授乳中の飲酒の影響を説明	
		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	子育てメッセで、飲酒のリスクや適正飲酒についての知識を啓発	

指標項目	策定時	目標	市の現状	
			R6年度	R7年度
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	18.0%	13.0%	13.4%	13.5%
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	11.8%	6.4%	11.0%	11.3%
飲酒している妊婦の割合の減少	1.8%	0.0%	1.2%	0.4%

＜評価および今後の方向性など＞

＜評価・課題＞ アルコール関連問題啓発週間や保健指導、健康相談等を通じて、飲酒が健康に及ぼす影響や適正飲酒に関する普及啓発を実施した。また、妊娠届出時や赤ちゃん訪問時における啓発を継続した結果、多量飲酒者の割合及び妊婦の飲酒率はいずれも減少しており、飲酒習慣の改善や妊娠期における飲酒防止に一定の成果がみられた。 指標項目では、多量飲酒者の割合及び妊婦の飲酒率は改善がみられたものの、目標値には達していない。適正飲酒に関する知識の普及を継続するとともに、若年期からの飲酒防止に向けた啓発の充実が課題となっている。 ＜今後の方向性＞ アルコール関連問題啓発週間や飲酒の機会が増える夏季の普及啓発を通じて、適正飲酒に関する知識の普及を図る。また、特定保健指導や健康相談等による個別支援を継続するとともに、妊娠届出時の保健指導や子育て関連事業等を活用した飲酒防止教育を実施し、ライフステージに応じた飲酒対策を推進する。

6. 歯・口腔の健康				
具体的な取り組み			実施状況	
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、8020推進週間にあわせポスター掲示 ・広報、町内回覧で歯周病検診・後期高齢者歯科健康診査を周知	
	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）	・妊娠届出時に妊婦へ歯周病検診を案内 ・対象者へ個別で歯周病検診の周知物を送付 ・歯周病検診実施数：計70人（妊婦44人，40歳2人，50歳6人，60歳7人，70歳11人）	
		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	・2歳児、3歳6か月児への個別通知 ・10か月児健診案内時にリーフレット同封、乳幼児健診時に受診勧奨	
		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 176人 ・フッ化物洗口実施園 9園（実施者数 292人）	
	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	・乳幼児健康診査等の場で歯科衛生士によるブラッシング指導等を実施 ・保健・栄養指導の側面からおやつ摂り方やよく噛むことなどを指導	
		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	・5歳児健康相談時に保護者12人に対し、歯科衛生士による健康教育を実施	
		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	・成人期対象の実施はなし ・高齢期対象のオーラルフレイルに関する健康教育を実施	
		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栄養講話を実施 4か所 計12人	

指標項目	策定時	目標	市の現状	
			R6年度	R7年度
むし歯のない3歳児の割合の増加	82.7%	90.0%	90.7%	93.7%
12歳児1人平均むし歯数の減少	1.96本	減少	1.2本	0.94本
何でもかんで食べることができる人の割合の増加	77.2%	増加	74.5%	77.1%

＜評価および今後の方向性など＞

＜評価・課題＞ 歯と口の健康週間や8020推進週間を活用した普及啓発、歯周病検診等の周知を実施するとともに、乳幼児歯科健診でのフッ素塗布やフッ化物洗口、ブラッシング指導等を通じて、ライフステージに応じた歯科保健活動を推進した。 指標項目では、むし歯のない3歳児の割合は目標値を上回り、12歳児の一人平均むし歯数も減少するなど、子どものむし歯予防において成果がみられた。 一方で、何でもかんで食べることができる人の割合は横ばいで推移しており、口腔機能の維持・向上に向けた取組が必要である。また、歯周病検診の受診率が低く、特に20歳代・30歳代の受診者がいないことから、若年層を含めた受診勧奨の強化が課題となっている。 ＜今後の方向性＞ 歯と口の健康週間等を活用した普及啓発や歯周病検診、乳幼児歯科健診、フッ素塗布及びフッ化物洗口を継続して実施する。また、若年層への効果的な受診勧奨を行い、歯周病検診の受診率向上を図るとともに、オーラルフレイル予防や口腔機能の維持・向上に関する普及啓発を推進する。

		具体的な取り組み	実施状況
健康診査やがん検診を定期的に受け、 てましよう	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	・広報、町内会回覧、庁舎ディスプレイ、図書館展示など多様な媒体で周知 ・がん検診無料クーポン券の送付、未受診者への再勧奨 ・39健診未受診者への受診勧奨 ・乳がん啓発月間に合わせた広報掲載
		がんの情報を収集し、正しい知識の普及啓発	・市ホームページや広報を通じて、がんに関する正しい知識の普及啓発を実施
		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	・集団健診、バス送迎健診におけるWEB予約を継続
	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、子宮頸がん検診の未受診者へ通知による受診勧奨 ・乳がん検診の過去受診歴のある対象者への受診勧奨
	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	・健診やがん検診の結果、要精密検査と判定された方への受診勧奨（通年）
		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	・糖尿病等の未治療者・治療中断者への受診勧奨 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実施 指導完了者2人 ・高血圧症の未治療者への受診勧奨 ・Ⅱ度、Ⅲ度高血圧の方への訪問指導 人数104人
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		・検診機関と連携し、大腸がん検診の検査キットを送付する形での受診勧奨を実施	

指標項目	策定時	目標	市の現状	
			R5年度	R6年度※
がんの標準化死亡比(SMR)の低下 肺がん 乳がん	130.3 112.3	減少	122.5 110.2	—
がん検診受診率の向上 胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん	3.8% 2.0% 3.5% 8.9% 18.0%	上昇	3.8% 2.2% 3.7% 9.9% 19.8%	3.7% 2.4% 4.7% 10.9% 21.4%
特定健康診査受診率の向上	25.6%	29.6%	27.3%	26.8%
特定保健指導実施率の向上	47.0%	50.0%	46.1%	49.0%
生活習慣病の発症予防・重症化予防 (メタボリックシンドローム該当者及び予備群該当者の割合)	34.3%	34.2% 未満	32.1%	33.4%

※直近の確定値がR6年度

＜評価および今後の方向性など＞

＜評価・課題＞

健康診査やがん検診の受診勧奨、生活習慣病予防に関する普及啓発を実施するとともに、未受診者への再勧奨や受診履歴を活用した受診勧奨に取り組んだ。また、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を実施した。

指標項目では、がん検診受診率や特定保健指導実施率の改善がみられた。特定健康診査受診率についても計画策定時より増加しているが、目標値には達していない。がんの標準化死亡比は改善傾向にあるものの、さらなる低下に向けて検診受診率の向上や早期発見・早期治療につなげる取組が必要である。

＜今後の方向性＞

健診・検診予約システムの利便性向上や、未受診者及び受診歴のある対象者への効果的な受診勧奨を継続する。また、糖尿病性腎症重症化予防事業、高血圧症重症化予防事業、特定保健指導等を継続し、生活習慣病の発症予防及び重症化予防を推進するとともに、検診機関や医療機関との連携を強化し、がんの早期発見・早期治療につながる体制整備を進める。



