

令和元年度 第1回

石狩市健康づくり推進協議会

別冊資料

議 題

(1) 石狩市健康づくり計画の平成30年度の取り組み（実績・評価）

及び令和元年度の取り組み（予定）について

資料1・・・P1

(2) 石狩市健康づくり計画中間評価について

資料2・・・P6

報告事項

(1) 石狩市自殺対策行動計画の策定について

資料3・・・P13

(2) 量ってダイエット100日作戦について

資料4・・・P17

(3) 石狩いきいきフェスタ2019の開催及び

高齢者歯のコンクールの開催について

資料5・・・P19



石狩市

平成30年度の取り組み(実績・評価)および令和元年度の取り組み(予定)

↑: 取り組み期間
→: 企画・準備期間

資料 1

領域	ミッション等の内容	具体的な取り組み	H28	H29	H30	H31	H30年度主な取り組みと評価	令和元年度の取り組み
1	計画の周知	市広報・HIPによる周知 計画書の配布 町内会回覧			(公共施設へ設置)		領域毎の普及啓発を町内回覧を用いて継続して実施した。健康づくりに関する知識の普及啓発のほか、「量ってダイエット100日作戦」、「こころの健康講座」や健康診断等の周知等も併せて計画的に行った。	アンケート結果や中間評価の結果を広報等で周知し、市の健康課題や健康づくりの取り組みについてお知らせすることで地域や自分の健康を考えるきっかけとする。
1	適切な体重管理で健康を維持しよう!	①「量ってダイエット100日」作戦 ②スマートペアレント作戦 ③食の学び作戦			(乳幼児健診でリーフレットを配布) (保健便り等で啓発)		量ってダイエット100日作戦を実施。参加者227名、対象者の家族も参加可能とし、昨年より28人の増加となった。報告書提出者は80%で昨年より8.6ポイント増加した。3kg以上減量した割合は、14%と昨年と同じだった。昨年度の実施を踏まえ、運動講座を4回から8回に増やしたほか、調理実習や中間に個別相談日を設けるなど内容を見直しして実施した。講座の回数を増やして定期的に実施したことで、1回あたりの参加人数が増加し、取り組みを継続する一助となった。	講座に参加できない人に対する支援回数を増やす。また、内臓脂肪測定は、開始前に加え、終了後も実施する。昨年の結果では、ほぼ毎日体重測定を継続できた人に体重の減少がみられていたので、測定の継続をすすめる。
2	野菜を多く、主食・主菜・副菜のパランスのいい食事をしよう!	①スマートペアレント作戦【再掲】 ②食の学び作戦 ③藤女子大学コラボ作戦 ④キッズシエフ養成作戦 ⑤石狩野菜バリアリ作戦 ⑥「いしかり魚の日」作戦			(栄養教諭による食育指導)		2か所の学童クラブで小学校低学年に対して「キッズシエフ養成作戦」として、キッズキッチンを実施した。夏休みと冬休みに各1回、藤女子大学および食生活改善推進員と連携し、3色食品群やおやつを取り方に関する講話を行い、食事バランスの大切さについて啓発した。また、調理実習も実施して食に興味を持つきっかけとした。石狩野菜バリアリ作戦は、食生活改善推進員が作成した「ダイエットおかず集」を用いて啓発した。「いしかり魚の日」作戦については着手できなかった。	キッズキッチンは、児童館に調理実習の設備がなく、実施する内容に制限があることなどから昨年1回とし、新たに北コミの調理実習室で小学3年生～6年生を対象にキッズシエフ講座を実施する。その他、石狩いきいきフェスタなどの事業でもバランスのいい食事について啓発する。「いしかり魚の日」作戦は、後期実施に向けた検討に着手する。
3	毎日の食事に塩分を減らそう!	①スマートペアレント作戦 ②食の学び作戦【再掲】 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					減塩に関するリーフレットを作成して乳幼児健診で配布した。また、特定健診の事後教室や健康教室などで味噌汁の塩分測定したり、適度な塩分量の味噌汁の試食などを実施し、具体的なアドバイスをすることができた。藤女子大学とは、量ってダイエット100日作戦とコラボし、栄養診断において食事バランスや塩分量のアドバイスをを行った。	リーフレットを用いて広く啓発するとともに、離乳食教室や各種調理実習などで適度な塩分に関する啓発を継続する。また、からだにやさしい飲食店作戦は、北海道が実施する予定の「まっかいどうヘルスカボートレストラン推進事業」と連携して実施することを検討する。
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キッズシエフ養成作戦【再掲】 ③食の学び作戦 ④「朝食食べた?」声掛け作戦			(乳幼児健診でリーフレットを配布)		「朝食食べた?」声掛け作戦のポスターを作成し、あいボードで周知した。また、食生活改善推進員が作成した朝食のレシピを市のホームページに掲載して周知した。発信の機会を増やすことが必要。	キッズシエフ講座や子育てメッセ、石狩いきいきフェスタなど、機会を捉えて情報を発信する。

領域	シブヤン番号	ミッション等の内容	具体的な取り組み	H28	H29	H30	H31	H30年度主な取り組みと評価	令和元年度の取り組み
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					はりきりウォーキングララーPART4を実施した。また、月1回のウォーキングイベント(ウォー9(ク)の日)のほか、単発的なウォーキングイベントを実施した。中でも収獲体験ウォーキングは、参加者から好評だった。	楽しんで歩く機会を提供できるようにイベント内容を工夫し、継続して実施する。また、新しいウォーキングマップを作成し、目標値達成に向けて毎日歩く習慣づくりを促す。
	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					NHKのラジオ体操講師を招いてラジオ体操講習会を行った。正しい動きで、より効果的に体を動かす方法を伝えることができた。(参加者28名) 貯筋運動講習会を実施し、日常生活動作の維持に寄与した。(12回、参加者延410名)	参加者の意識も高いことから継続して実施し、正しいラジオ体操を普及することで、市民の健康づくりに努める。
	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					日常生活の中で工夫し運動する、ながら体操講習会を開催したが、参加者が少ないため、周知方法について見直しが必要。(2回、参加者延15名)	雪国の特性を活かした工夫や日常生活の中で工夫して運動する方法を検討し実施する。
3 休養・こころの健康	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【再掲】					スポーツ少年団を対象として雪合戦大会を開催した。冬期間は外出の機会が少なくなり運動量が減ることから、冬の運動不足解消の機会となり、外遊びの楽しさを伝えることができた。(1回、参加者156名)	参加対象者をスポーツ少年団から全市に拡大し、継続して実施する。
	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昼寝のスヌスメ作戦					3歳児健診や子育てイベント、石狩いきいきフェスタなどで親子向けリーフレット配布して、睡眠の大切さを周知した。 質の良い睡眠の啓発及び昼寝のスヌスメは、石狩いきいきフェスタでリーフレットを用いて啓発した。	継続して実施する。
	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おせっかいはい、あったかい作戦					ゲートキーパー養成研修を介護施設職員、町内会婦人部を対象に実施した。(2回、参加者延31名) 平成22年度から実施しており、延べ参加人数は484人となった。石狩おせっかい・俳句を自殺予防週間等の周知啓発に活用した。	ゲートキーパーの養成は、自殺対策行動計画における目標値を令和10年度までに1200人に設定したことから、計画的に実施する。
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					商工会議所会員に対して、市民を対象に開催した「こころの健康講座」を周知した。その他、福祉関係団体等に周知した。	周知先の拡大を図り、継続して実施する。	

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	H29	H30	H31	H30年度主な取り組みと評価	令和元年度の取り組み
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				↑	禁煙サポートのための指導マニュアルを作成し、健康相談で禁煙相談を実施できる体制を整え、広報を通じて周知した。 市職員に対する禁煙支援に関する情報の提供を行政管理課と連携してメールを配信で実施した。 市民に対する啓発は、石狩いきいきフェスタでパネル展を実施したほか、禁煙週間にあわせてパネル展を8会場に拡大して実施した。また、町内会回覧にて禁煙および受動喫煙に関する啓発を行った。	健康相談において、禁煙希望者からの相談に対応するほか、各種相談機会を通じて喫煙者に禁煙意向を確認して関心度に応じた情報提供を行う。また、健康増進法の改正による受動喫煙対策の強化に伴い周知・啓発を実施する。また、令和2年4月から飲食店や事業所の受動喫煙対策が強化されるため、あわせて社員の禁煙を推進するよう社長にお願い作戦を実施する。
	2	未成年者からたばこを遠ざけよう！	「たばこはかっこ悪い」作戦				↑	中学校にポスターを掲示した。	継続して実施する。
	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ARENT作戦 ③一緒に禁煙作戦				↑	母子手帳の発行時に、母子手帳や副読本を使用して喫煙・受動喫煙による胎児への害についての説明や喫煙者に対する禁煙指導を実施した。また、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のリーフレットを配布して説明し、喫煙者に対する禁煙指導を実施した。両親教室においても喫煙・受動喫煙の及ぼす害について説明し、夫婦で考えてもらおうきっかけとした。	継続して実施する。
	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				↑	健康増進法改正により取り組みを見合わせ、受動喫煙防止の強化に関する情報収集を行った。	道の「おいしい空気の施設」登録は、令和元年6月末をもって終了。今後は、法改正について広く周知するとともに受動喫煙防止対策助成金などについて引き続き情報提供する。

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	H29	H30	H31	H30年度主な取り組みと評価	令和元年度の取り組み	
5	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広報で適正飲酒に関する啓発を行ったほか、飲酒機会の増える年末に町内回覧を用いて啓発を行った。市内企業1社に対してアルコールに関する健康講座を実施し、パッチテストも実施した。	継続して実施する。	
			②石狩レシピ・マリァージュ作戦						マリァージュ作戦は、適正飲酒量を掲載したダイエットレシピ集を「量るだけダイエット100日作戦」参加者に配布した。	
5	2	お酒は大人になってから！	①パッチテスト作戦					未成年者が集まりやすい公共施設にポスターを掲示した。しかし、児童や生徒に対してイベント等の場を用いた啓発を行うことは出来なかった。	未成年者が集まるイベントと連携して、飲酒に関する知識の啓発を行う。	
			②飲酒の知識普及作戦							
5	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リーフレットを作成し、母子手帳発行時に配布して飲酒を継続している人に対する指導を行なった。また、赤ちゃん訪問時に授乳中のお酒の弊害や適正飲酒等について啓発を行った。	継続して実施する。	
			②スマートペアレント作戦							
6	1	虫歯のない歯磨き上手な子どもにしよう！	①さげ太郎・さげ子の子のブラッシング体操作戦						子どもが楽しく歯みがきをすることで歯みがき習慣を確立するため、歯みがきサンパ(ブラッシング体操)を作成した。作成した動画は、えりすテレビ(YouTube)で配信したり、市内の母子保健事業関係機関にDVDを配布して活用を促した。	乳幼児の親子が集まる乳幼児健康相談の場などで歯みがきサンパのDVDを活用のPRを行い、乳児期から楽しく歯みがきする習慣が定着するよう働きかける。
			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							
6	2	歯周病を防いで歯を守ろう！	①歯と口の健康週間作戦					歯と口腔の健康週間や8020健康週間に、広報や町内回覧を利用して歯周病予防や歯周病検診の周知を行った。	新規に高齢者歯のコンクールを札幌歯科医師会の協力を得て実施する。	
			②歯周病啓発作戦					また、石狩いきいきフェスタで札幌歯科医師会による歯科口腔相談を実施し、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の利用があり、歯科医師に気軽に相談する場を設けることができた。(1回、参加者87名)		
			③歯のコンクール作戦							
6	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した(市内医療機関委託による個別検診)。節目年齢の対象の未受診者には、ハガキによる受診勧奨を行った。(妊婦34名、一般87名、後期高齢70名)	継続して実施するほか、平成29年度に作成したポスターを未受診者の受診勧奨に利用するなど有効に活用し、歯周病予防や検診の推進に努める。	
			②子どもの歯科検診PR作戦					子どもの歯科検診については、2歳・3歳6か月児に対してハガキによる受診勧奨を実施した。		
			③大人の歯科検診PR作戦					(ポスターを掲示)		

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	H29	H30	H31	H30年度主な取り組みと評価	令和元年度の取り組み
7	生活習慣病予防	健康診断・がん検診で定期的にかからだをチェック！	①「選べるおとなのけんしん」作戦					バス送迎検診日程に日曜検診2日を追加し、1日で婦人科等を含む全ての検診を受けたい就労者等のニーズに答えた。また、女性に好評のレディース検診を年3回から6回に増回して受け易い環境づくりに努めた。	バス送迎による日曜検診は、継続して実施する。レディース検診については、りんくうで行った日は受診数が定員近くに達したが、地域の会館で実施した日の受診者が少なかつたため、全日程をりんくうで実施する。
			②「レディースけんしん」作戦					要精密検査未受診者に電話・手紙で受診勧奨を行うとともに、健康相談等で結果に関する相談・指導を実施した。	継続して実施する。ヘルスアップ作戦については、運動を行う場が増えていることから、健康増進室に限らず、相談者に合った運動ができるように支援する。
			③お手紙・お電話作戦					健康増進室で実施したヘルスアップ事業は、新規利用者49名、利用延べ1,306人の利用があり、糖尿病や脂質異常症の予防・改善の場として利用された。	新規に内臓脂肪測定会(3回)や特定健診の事後指導教室において内臓脂肪測定を実施し、結果に応じた指導を行う。また、さげ太郎、さげ子のイラストを用いたリーフレットを作成してメタボリックシンドロームの啓発を行うとともに、特定健診の受診を促進します。
8	健康地域づくりの	メタボリックシンドロームを予防しよう！	①さげ太郎・さげ子のメタボ撲滅作戦					石狩いきいきフェスタや健康相談などで、体組成計による内臓脂肪レベルの測定を実施した(フェスタの測定数74名)。また、「量るだけダイエット100日作戦」では、内臓脂肪測定器による測定を実施した。(参加者延べ233人)	継続して実施する。
			②内臓脂肪測定作戦					自分の内臓脂肪の状態を知ること、メタボリックシンドローム予防の動機付けとなった。さげ太郎・さげ子のメタボ撲滅作戦には着手でできなかった。	健康づくり応援団作戦については、検診の周知に取り組み。北海道健康マイレージは、平成30年度で道の事業が終了となったことから、市においても事業を終了した。「量るだけダイエット100日作戦」におけるスタンプラリーは、継続して実施する。
8	健康地域づくりの	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知ろう！	③安心サポート作戦					石狩いきいきフェスタで肺年齢の測定を実施し、併せてCOPDについてのパンフレットを配布して予防を呼びかけた。(参加者64名)	
			①肺年齢測定作戦					また、禁煙およびCOPDチェックリストのリーフレットを作成し、町内回覧を用いて啓発を行った。	
8	健康地域づくりの	絆や人のつながりを大切にしよう！	②COPDチェック作戦					石狩健康づくり応援団作戦は、石狩いきいきフェスタに参加している医療・福祉団体が応援団となり、取り組み内容の検討を行った。検討過程で、市の検診周知が浸透していないことがわかり、検診PRに取り組み方向性を確認した。	
			①「おせっかい」は、あつたかい」作戦【再掲】					ごぼうび作戦は、北海道健康マイレージ事業を実施した。(参加者102名、達成72名)	
8	健康地域づくりの	絆や人のつながりを大切にしよう！	②石狩健康づくり応援団作戦					また、「量るだけダイエット100日作戦」参加者にスタンプラリーを実施した。(配布者数227名、ポイント還元者数52名)	
			③ごぼうび☆作戦						

石狩市健康づくりの計画中間評価スケジュール

区分・業務	2019年度											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
中間評価	調査対象者：20歳から69歳の市民2,000人 / 抽出方法：住民基本台帳からの無作為抽出 / 実施方法：郵送調査（返信用封筒を同封）											
◇市民アンケート												
アンケート案の作成												
アンケート発送・締め切り												
集計・分析（課題抽出等）												
結果の公表												
◇庁内・庁外調整												
集計結果に基づき関係課とアライン												
集計結果に基づき関係団体との調整												
◇前期評価・後期（案）												
前年度の評価												
後期に向けた取り組み方針												
◇健康づくり推進協議会												
進捗状況・アンケート（案）												
後期に向けた取り組み方針												
◇関連する主な計画	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10		
石狩市総合計画（第5期）											8	H27～R4
【国】健康日本21											10	H25～R4
【道】すこやか北海道21											10	H25～R4
石狩市自殺対策行動計画											10	R1～R10

健康意識に関するアンケートです。ご協力をお願いいたします。

調査の目的

この調査は、市民の健康を支える環境づくりを推進するための「石狩市健康づくり計画（H28～R5）」の中間評価の実施に伴い、皆さんに日頃の生活習慣や健康に関する意識をお伺いするものです。調査結果につきましては、後期計画（R2～R5）の見直しを行うために活用させていただきます。

調査の対象

令和元年6月1日時点で年齢が20歳から69歳までの石狩市民から、2,000人を無作為に抽出して実施しています。

返送方法

アンケートにご回答の上 **8月2日（金）** までご返送をお願い致します。
（ご返送いただく際に切手は不要です。同封の返信用封筒に入れて投函してください。）

※ご回答いただいた内容は、調査の目的以外に用いることはありません。調査の目的をご理解いただき、ご協力をお願い致します。

アンケートお問合せ → 石狩市保健福祉部保健推進課 0133-72-3124

I あなたご自身のことについてお聞きします。

※該当する項目を○で囲んでください。【 】内はご記入ください。

問1. あなたの性別・年齢についてお答えください。

性別	① 男	② 女
年齢	【 】歳	

問2. あなたの現在の仕事についてお答えください。※1つだけ○で囲んでください

① 自営業	② 会社員	③ 公務員	④ 団体職員
⑤ 派遣・パート・アルバイト	⑥ 主婦	⑦ 学生	⑧ 無職

II あなたの生活習慣等についてお聞きします。

※該当する項目を○で囲んでください。【 】内はご記入ください。

問3. あなたの現在の身長・体重についてお答えください。

① 身長【 】cmくらい	② 体重【 】kgくらい
-----------------------------------	-----------------------------------

問4. あなたは、朝食を食べていますか？

① 毎日食べている	② 時々食べている（週3～5日）
③ ほとんど食べない（週1～2日）	④ まったく食べない

問5. あなたは、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日何回食べていますか？
(**主食**とはご飯・パン類・麺類、**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・海藻類を主に含むおかずのことを指します。)

- ① 1日に2回以上食べる ② 1日に1回食べる
③ 1日に1回も食べないことが多い

問6. あなたは、日頃の食事で減塩を意識していますか？

- ① 意識して実行している ② 意識しているが実行できていない
③ 意識していない

問7. あなたは、平均して1日にどのくらいの野菜を食べますか？近いものをお選びください。(目安：生野菜なら両手に軽く山盛りに乗る量が120g、加熱した野菜なら片手に乗る量が約120gです。)

- ① 360g以上 ② 240g程度 ③ 120g程度
④ 60g以下 ⑤ ほとんど食べない

*1日の目標摂取量 350g
(緑黄色野菜 120g、その他の野菜 230g)

問8. あなたには運動習慣がありますか？

(「運動習慣あり」とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合を言います。)

- ① 運動習慣がある ② 条件は満たさないが運動はしている
③ 健康上の理由で運動はしていない ④ 健康上の理由以外で運動していない

問9. あなたは、日常生活で健康のためになるべく歩くように心がけていますか？

- ① はい ② いいえ

問10. あなたは過去1年間に虫歯や歯周病予防のために歯科検診を受けていますか？

- ① 検診を受けた ② 2~3年前に受けた
③ 治療と検診両方受けた ④ 受けていない

問11. 歯を磨くと出血したり、歯ぐきが腫れるなど、歯周病と思われる症状がありますか？

- ① 歯周病で治療中 ② 歯周病の症状がある
③ 歯周病の症状はない ④ わからない

問12. 厚生労働省が示す節度ある適度な飲酒は、1日に何合程度か知っていますか？

- ① 知っている→【 】合くらい ② 知らない

問 19. ここ 1 年の間に 2 週間以上、気持ちが落ち込んだり、ひどく不安になったり、趣味や楽しみがもてなかったことがありますか？

- ① あった ② なかった ③ わからない

問 20. あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。

- ① ためらいを感じる ② どちらかというと感じる
 ③ どちらかというと感じない ④ ためらいは感じない
 ⑤ わからない

問 21. 悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守っていく役割が期待される人を「ゲートキーパー」といいます。(詳細は P6 に掲載しています) あなたは「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか？

- ① 聞いたことがあり、内容も知っている
 ② 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
 ③ このアンケートで初めて知った

問 22. COPD (慢性閉塞性肺疾患、別名「タバコ病」とも呼ばれ、長年にわたる喫煙習慣などによって、空気の通り道である気道 (気管支) や、酸素の交換を行う肺 (肺胞) などに障害が生じる病気) について知っていますか？

- ① 知っている ② 意味 (内容) も知っている ③ 知らない

問 23. あなたの地域 (お住まいの地域、町内など) では、お互いに助け合って生活していると思いますか？

- ① そう思う ② そうは思わない ③ どちらともいえない

Ⅲ あなたの「健康診査」の受診状況についてお聞きします。

問 24. 受けた健康診査の種類について、①～③の当てはまる欄に○印をつけてください。

健康診査の種類	①昨年度受けた (平成 30 年 4 月 1 日～ 平成 31 年 3 月 31 日まで)	②昨年度より以前に 受けたことがある (平成 30 年 3 月 31 日より 以前)	③受けたことはな い・わからない
1. 特定健康診査 <small>(40歳以上の方が対象のいわゆるメタボ健診)</small>			
2. 職場で実施する健康診断 <small>(39歳以下の方や特定健診以外の健診)</small>			
3. 学校で実施する健康診断			

Ⅳ あなたの「がん検診」の受診状況についてお聞きします。

問 25. それぞれの検診項目について、①～③の当てはまる欄に○印をつけてください。
男女とも 40 歳から 69 歳の方にお答え願います。

検診項目	①昨年度受けた (平成 30 年 4 月 1 日～ 平成 31 年 3 月 31 日まで)	②昨年度より以前に 受けたことがある (平成 30 年 3 月 31 日より 以前)	③受けたことはな い・わからない
1. 胃がん検診 (胃カメラ・バリウム・バブツガン検査等)			
2. 肺がん検診 (胸部 X 線・喀痰細胞診・胸部 CT 検査等)			
3. 大腸がん検診 (便潜血検査・大腸カメラ等)			

問 26. それぞれの検診項目について、①～③の当てはまる欄に○印をつけてください。

女性のみ、子宮頸がん検診は 20 歳以上、乳がん検診は 40 歳から 69 歳の方にお答え願います。

検診項目	①一昨年から昨年度 の間に受けた (平成 29 年 4 月 1 日～ 平成 31 年 3 月 31 日まで)	②一昨年より以前に 受けたことがある (平成 29 年 3 月 31 日よ り以前)	③受けたことはな い・わからない
1. 子宮頸がん検診 (細胞診・HPV 検査等)			
2. 乳がん検診 (マンモグラフィ・視触診・エコー検査等)			

Ⅴ 過去に 1 度でもがん検診を受けたことがある方にお聞きします。

※がん検診を 1 度も受けたことがない方は、問 27 の回答は不要です。

問 27. がん検診受診の機会について、当てはまる欄に○印をつけてください。《複数回答可》
(その他を選択した場合、【】内に内容をご記入ください。)

	回答欄
職場の検診で受けた (定期健診、補助を受けての人間ドック、被扶養者としての家族検診等)	
市の検診で受けた	
全額自費で個人的に受けた (人間ドック等)	
通院、入院中に医師に勧められて、診療の中で検査を受けた	
その他【	】

アンケートは以上です。ご協力いただきありがとうございました。

ゲートキーパーの役割について

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

うつ **借金** **死別体験** **過重労働**
配偶転換 **昇進** **引越し** **出産**

もしかしたら、悩みをかかえていますか？
生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- ❖ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ❖ 心配していることを伝えましょう。
- ❖ 悩みを真摯な態度で受け止めましょう。
- ❖ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ❖ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



ゲートキーパーの役割

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れていますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



早めに専門家に相談するよう促す

つなぎ

- ❖ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ❖ 相談窓口 realistically 繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ❖ 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを選んだり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

見守り

- ❖ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

～市役所からのお知らせ～

BMIが23以上の方はぜひ!!

<チャレンジ期間：令和元年8月8日～11月15日>

「量ってダイエット100日作戦」にチャレンジしませんか？

方法は簡単！朝晩の体重を量って記録するだけ。参加は無料！お申込は電話でも大丈夫。運動や栄養の特別講座に参加できたり、栄養診断も受けられて、参加者特典が盛りだくさん！詳しくは広報いしかり7月号または市HPをご覧ください。(申込締め切り：7/31まで)

◆標準体重とBMIを計算してみよう！

あなたの標準体重は？

$$\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22 = \text{kg}$$

(例) 身長 170cm の人の場合 $1.7 \times 1.7 \times 22 \div 63.6\text{kg}$

体格指数BMIが目安となります。標準体重は最も病気になりにくいBMI22を標準体重としています。

あなたのBMIは？

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

(例) 身長 170cm、体重 80kg の人の場合 $80 \div 1.7 \div 1.7 \div 27.6$



BMI18.5 未満	BMI25.0 以上	
やせ	普通	肥満

石狩市自殺対策行動計画
 ～誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指して～
 令和元年度 ～ 令和10年度

概要



本計画は、自殺対策基本法に基づき、「自殺総合対策大綱」の趣旨を踏まえて、自殺対策を「生きる支援」として、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携のもと総合的に推進するために策定しました。

本市においては、「誰も自殺に追い込まれることのないまち」の実現を目指すものですが、段階的に自殺死亡率を減少させていくことを目標とします。現状 18.5 の自殺死亡率を 30%以上減少させ、計画の最終年度に 13.0 とすることとします。

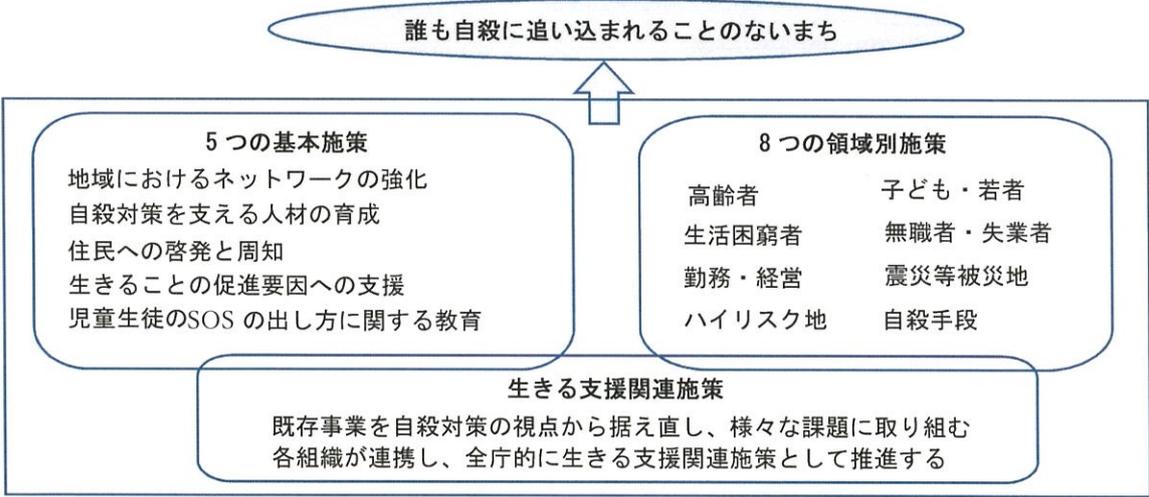
●数値目標

(※自殺死亡率=自殺者数÷人口×10万)

		令和元年度 現状値	令和5年度 中間目標値	令和10年度 目標値
自殺死亡率	全国	H27年 18.5	-	R8年 13.0
	石狩市	5年平均 (H25-H29) 18.5	5年平均 (H30-R4) 15.7	5年平均 (R5-R9) 13.0

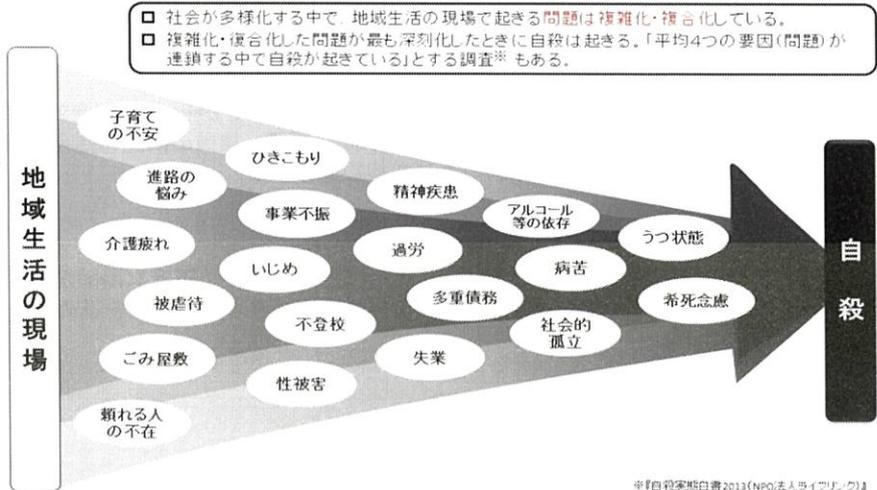
●施策の体系

5つの「基本施策」と、8つの「領域別施策」を組み合わせ、地域の実態に即した施策を推進していきます。市役所各部署の関連事務事業と関係機関の取り組みを「生きる支援関連施策」と位置付け、自殺対策を推進していきます。



<参考> 自殺の危機要因イメージ図

厚生労働省 HP より



●基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

さまざまな相談機関や関係者が課題や現状を共有し、お互いの役割や業務を学び合い、相談者の個人情報に配慮した上で情報共有と有機的な連携を図りながら、地域におけるネットワークを強化します。

(2) 自殺対策を支える人材の育成

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して孤立や孤独を防ぎ、支援していくことが重要です。自殺に関する正しい知識の普及や、ゲートキーパー養成研修等の開催により、関係者の人材育成に努めます。

(3) 住民への啓発と周知

広く市民に相談窓口や相談機関に関する情報を提供するとともに、市民の自殺対策に対する理解が深まるよう、講演会や出前講座、ゲートキーパー養成研修等を開催します。

(4) 生きることの促進要因への支援

各種の相談に適切に対応し、必要に応じて相談機関等を案内すると共に相談者本人の意思を尊重しつつ相談機関との連携や情報共有を図ります。また、関係機関や団体との連携によって、居場所づくり、自殺未遂者や遺された人への支援に関する対策を推進していきます。

(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童・生徒が、さまざまな困難やストレスへの対処法を身につけるための教育や、信頼できる大人に助けを求める声をあげられるよう、SOSの出し方に関する教育を実施する学校が広がるよう対策を進めていきます。

<参考> ゲートキーパーの役割

厚生労働省 HP より

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真摯な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

もしかしたら、悩みをかかえていますか？
生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れてますか？(2週間以上つづくと不眠はうつサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口が言葉に繋がることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

見守り

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

●領域別施策

(1) 高齢者

高齢者は健康問題や家族問題など自殺につながる多くの問題を抱えやすいことから、認知症対策や独居高齢者、介護家族の支援に取り組み、地域包括ケアの体制を強化します。また、8050問題等、複数の問題を抱える世帯に対しては、関係者同士が情報共有し、チームとなって支援していく体制づくりを押し進めます。

(2) 生活困窮者

生活困窮の状態にある方・生活困窮に至る可能性のある方にとって、その苦しく不安な期間ができるだけ長期に及ばないように、生活保護制度や生活困窮者自立支援制度の自立相談支援等を連動させて、対策を進めていきます。

(3) 子ども・若者

自殺の背景にあるとされる問題（学校での問題、家族関係の不和、経済・生活問題や心身面での不調等）は、誰もが直面し得る危機であり、問題への対処法や支援先に関する情報を得ておくことが重要です。いじめや児童虐待等の対策も含め、社会全体でそのSOSを受け止め、より早い段階から対策を講じることで、将来的な自殺リスクの低減を図ります。

(4) 無職者・失業者

ハローワーク等の相談窓口の情報提供を行うとともに、失業に直面した際に生じる心の悩みや無職・失業に伴う生活困窮など、さまざまな生活上の問題に関する相談に対応できるよう、関係機関同士が連携して対策を進めます。

(5) 勤務・経営

過労や長時間労働、ハラスメント等の悩みを抱えた方に対し、相談機関の情報提供を行うと共に、経営者に対する経営相談事業の案内等を行います。

(6) 震災等被災地

震災等の被災地では、自殺のリスクが深刻となります。石狩市地域防災計画や石狩市指定避難所運営マニュアル等に、メンタルヘルスや自殺対策の視点を取り入れます。

(7) ハイリスク地

危険地帯に入り込めないような対策や監視の強化等、国や道と連携して、市民の自殺の予防に資する対策を検討します。

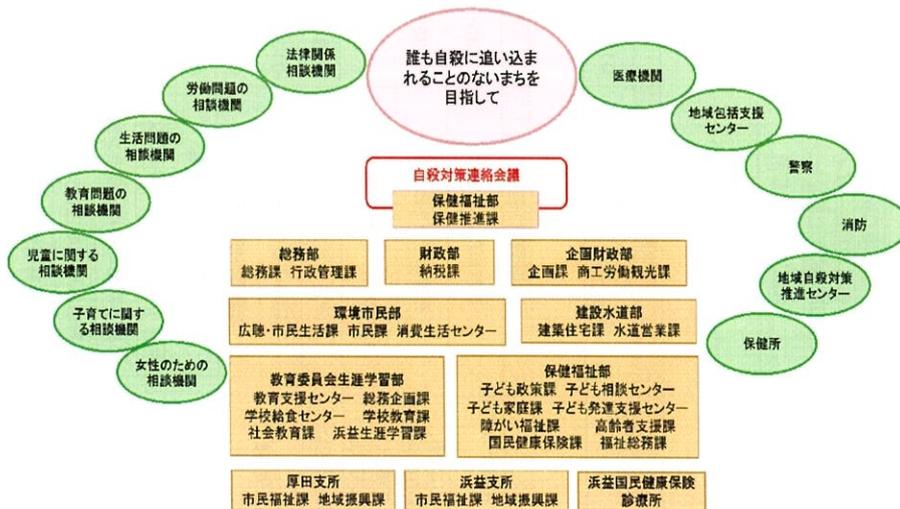
(8) 自殺手段

危険な場所での飛込防止対策や、自殺の誘発に結びつくような薬品譲渡、インターネット情報の規制等、北海道の取組を共に進めていきます。

●推進体制と進行管理

総合的な自殺対策を推進するため、自殺対策連絡会議等を活用して、関係者同士の顔の見えるネットワークの構築を進めます。自殺対策に即効性のある施策はないといわれており、中長期的な視点に立って対策を推進します。

各施策の取組状況や自殺死亡率の状況等について、年度単位の進捗管理を実施し、必要に応じて取組の見直しをするなどPDCAサイクルを回すことで、目標の達成に向けた自殺対策の着実な推進を図ります。



自殺予防に関する相談

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
自殺予防	死にたい気持ちに関する相談	北海道いのちの電話	011-231-4343
		自殺予防いのちの電話	0120-783-556

健康問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
健康相談	精神科医による相談(予約制、無料)	心の健康相談統一ダイヤル (北海道精神保健福祉センター)	0570-064-556
		北海道江別保健所	011-383-2111
	こころと体の健康に関する相談	石狩市保健推進課	0133-72-3124

精神科医療に関する相談

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
精神科医療	精神疾患(こころの病気)の受診に関する相談	医療法人天公会 石狩ファミリアホスピタル	0133-73-5201

家庭問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
母子・子育て	妊娠、出産、育児、乳幼児の健康に関する相談 子育てでコンシェルジュによる、子育てに関する情報(総合案内)の子育てを預かって欲しい、子育ての援助をして欲しい ひとり親家庭に関する相談 児童虐待に関する相談	石狩市保健推進課	0133-72-3124
		石狩市子ども政策課	0133-72-3631
		いしかりファミリー・サポート・センター	0133-72-5552
		石狩市子ども相談センター	0133-72-3195
		石狩市子ども相談センター	0133-72-3195
		北海道中央児童相談所	011-631-0301
		石狩市高齢者支援課	0133-72-7017
高齢者	高齢者の介護・健康・福祉や権利擁護に関する相談	石狩市北地域包括支援センター	0133-75-6100
		石狩市南地域包括支援センター	0133-73-2221
		石狩市厚田地域包括支援センター	0133-78-1030
		石狩市浜益地域包括支援センター	0133-79-5111
		石狩市障がい福祉課	0133-72-3194
障がい者	障がい福祉サービス、障がい者の生活全般に関する相談	石狩市相談支援センターぶらっぷ	0133-72-6137
		相談室ヨルド	0133-74-9399
		石狩障がい者就業・生活支援センターのいける	0133-76-6767

生活・経済問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
生活や生活費に関する相談	市民生活に関する相談 DVに関する相談 消費生活に関する相談 生活保護に関する相談 生活困窮者の総合相談、資金貸付 住民よろず相談 成年後見制度、日常的な金銭管理に関する相談	石狩市広聴・市民生活課	0133-72-3191
		石狩市消費生活センター	0133-75-2282
		石狩市福祉総務課	0133-72-3127
		石狩市社会福祉協議会	0133-72-8220
			0133-72-2941

労働・就職・経営問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
労働関係	労働条件、女性労働問題、募集採用、職場環境を含め、労働問題に関するあらゆる分野の相談	総合労働相談コーナー (北海道労働局)	011-707-2700
就職・仕事	就職、職業相談、求人募集など	ハローワーク札幌北 (公共職業安定所)	011-743-8609
経営相談	経営・財務・金融・税務・創業・開業・労務・取引・法律特許・各種共済などの相談	石狩商工会議所	0133-72-2111

学校問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
非行・いじめ・不登校・ひきこもり	いじめや不登校など学校におけるさまざまな問題への相談	石狩市教育委員会 教育支援センター	0133-76-8000
		夜間・休日を含め24時間いつでも子供や保護者からの相談に対応	24時間子供 SOS ダイヤル
			0120-0-78310

ひきこもり等に関する相談

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
不登校・ひきこもり	主に10代~30代までの不登校やひきこもり等の相談	相談室セジュール・まるしえ	0133-77-5763

自死遺族の方の相談

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
遺族	大切な人をなくしてつらい等	自死遺族の完全ネットワーク (北海道精神保健福祉センター)	011-864-7000

どこに相談してよいかわからないとき

より詳しいほっとライン (24時間 通話無料)	0120-279-338
-------------------------	--------------

いのちと暮らしの相談ナビ (インターネット)

<http://lifelink-db.org/>



量ってダイエット100日

資料4

参加者大募集!!

今年で3年目!
みんなで取り組もう!

◆チャレンジ期間◆

令和元年 **8月8日**~**11月15日**の100日間

参加条件 **リピーターや家族の方も大歓迎**

おおむね18~74歳の市民または石狩市に通勤・通学中の方
+ さらに下記の①②のどちらかに当てはまる方

- ① BMI23以上または腹囲が男性85cm以上女性90cm以上
- ② 平成29年度または平成30年度のダイエット100日作戦参加者

**まずは自宅で朝晩の体重を
量ってグラフに記入!**

↓↓↓参加者特典が盛りだくさん↓↓↓

内臓脂肪チェック

※土曜日、夜間も実施あり

運動講座や
栄養講座に

無料で参加できます

希望者には
個別相談会や
栄養診断の実施



【申込み方法】 まずはお電話ください!

※申込み時、裏面の内臓脂肪測定会の希望日を伝えてください。

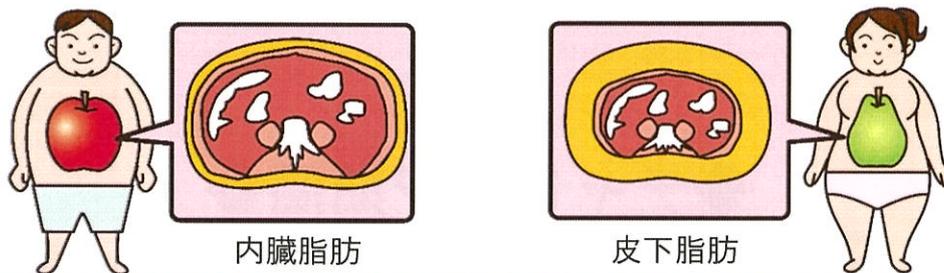
《申込・問合せ》

石狩市保健推進課(りんくる)〒061-3216 石狩市花川北6-1-41-1

TEL: 72-3124 / FAX: 75-2270 / E-mail: hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

内臓脂肪って??

腹筋の外側に脂肪が蓄積している人は「皮下脂肪型肥満」です。一方、腹筋の内側にたまっているのが「内臓脂肪型肥満」で、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因になります。



内臓脂肪

皮下脂肪

あなたの内臓脂肪量、測ってみませんか??

測定は
たったの**3分!**

手軽に
隠れ内臓脂肪型肥満
が発見できる

腹部にベルトを巻いて測るだけ!

見た目じゃわからない、内臓脂肪が隠れているかも!?

※妊娠中の方、ペースメーカーの方、人工透析中の方は測定できませんので注意してください。

内臓脂肪測定会の日程

予約制※申込み時

	日程	時間	場所
1	8月1日(木)	10:00~15:00	りんくる
2	8月2日(金)	10:00~15:00	花川南コミセン
3	8月3日(土)	10:00~12:00	りんくる
4	8月5日(月)	10:00~15:00	りんくる
5	8月6日(火)	10:00~12:00/15:00~17:00	りんくる
6	8月7日(水)	13:30~16:30	りんくる

75歳以上の方対象

高齢者歯のコンクール を開催します！！

1次審査通過者は、石狩いきいきフェスタ（花川北コミ10/5【土】開催）にお越し頂き、最終審査を行います。

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。

石狩市では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つはちまるにいまる

「8020運動」を推進し、健康な歯を持つ人を表彰します。



<対象者>

- ① 石狩市在住の75歳以上の方
- ② 2018年9月1日から2019年8月31日までの間に石狩市後期高齢者歯科健康診査を受診した方

<応募方法・申込み期限>

2019年8月31日まで(当脚効)に保健推進課に応募申込書を提出

<応募申込み書について>

応募申込書は、後期高齢者歯科健康診査実施医療機関、りんくる（保健推進課）、国民健康保険課、厚田支所、浜益支所で配布しています。

*後期高齢者歯科健康診査を申し込まれた方には、受診券と一緒に応募申込書を郵送します。

<審査方法>

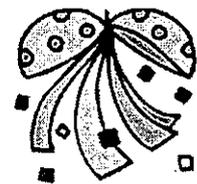
- (1) 1次審査
健診結果に基づく書類選考
- (2) 最終審査*10月5日(土)開催の「石狩いきいきフェスタ2019」会場にて実施
札幌歯科医師会所属歯科医師による口腔内診査

応募者全員に粗品を贈呈します！！

<表彰>

- ・優秀賞
- ・健康づくり推進協議会賞
- ・8020賞

*受賞された方には賞状と記念品を贈呈いたします。



お問い合わせ先

石狩市保健福祉部 保健推進課 りんくる1階 72-3124

石狩市高齢者歯のコンクール 応募申込書

【応募からコンクール表彰までの流れ】

① 応募申込書が提出された方の後期高齢者歯科健康診査の結果をもとに、書類選考（一次審査）を行い、9月中旬頃に一次審査の結果を郵送します。



② 一次審査通過者は、10月5日（土）の表彰式（花川北コミ）に出席していただき、会場で歯科医師による口腔審査（最終審査）を行います。優秀賞、8020賞などを選出し、表彰式を行います。受賞された方には、賞状と記念品を贈呈いたします。（このほか応募者全員に粗品を贈呈）。

氏名	ふりがな		
住所	〒		
生年月日	大正	年 月 日生	電話 番号
	昭和		
後期高齢者歯科健診受診日または受診予定日	平成・令和 年 月 日		
後期高齢者歯科健診受診機関			
後期高齢者歯科健診の結果を本コンクールに関わる審査に使用することに同意しますか。	<input type="checkbox"/> 同意します <input type="checkbox"/> 同意しません		

市受付者記入欄

受付日	受付者	予備欄
-----	-----	-----

【応募先】

・石狩市保健推進課 りんくる1階 電話 (0133) 72-3124
FAX (0133) 75-2270

平成31年度 石狩市高齢者歯のコンクール実施要領（案）

1. 事業背景・概要

石狩市健康づくり計画(第2次)第3章 健康推進のためのミッション(6. 歯・口腔の健康)に基づく事業として実施する。

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る。

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」を推進している。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ある。石狩市では、80歳で20本以上の歯を保っている(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について周知・啓発していく。

2. 目的

よく噛むことは、単に胃腸の働きを助けるだけではなく、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る。そのため、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る事で生活の質の低下や健康寿命の短縮を予防する事を目的とし、石狩市歯周病検診および石狩市後期高齢者歯科健診の受診率向上をめざす。

3. 主催 石狩市

4. 協力 札幌歯科医師会

5. 対象 ①石狩市在住の75歳以上の方(受診時年齢)
②2018年9月1日から2019年8月31日までの間に石狩市後期高齢者歯科健診を受診した方

6. 応募方法・期限

2019年8月31日まで(当市有効)に保健推進課に応募申込書を提出する。

7. 審査機関

(1) 1次審査(健診結果に基づく書類選考)

保健推進課

(2) 最終審査(フェスタ来場が条件)

フェスタ当日会場にて札幌歯科医師会所属歯科医師による口腔内診査を実施

8. 選出基準

(1) 20本以上の歯を有すること

(2) 歯および口腔が正常で健康であること(歯の状態、咬合の状態など)

(3) 歯口清掃が良好であること(口腔衛生状況、口腔乾燥など)

(4) 重度の歯周疾患に罹患していないこと

9. 表彰(案)

①被表彰者

- ・最優秀賞 1名程度
- ・8020賞 80歳で20本以上の歯がある方全員
- ・石狩市健康づくり推進協議会賞 1次審査を通過した方数名
- ・参加賞 応募者全員

(賞の重複はなしとする)

②表彰方法

- ・表彰式は石狩いきいきフェスタ2019で行う。