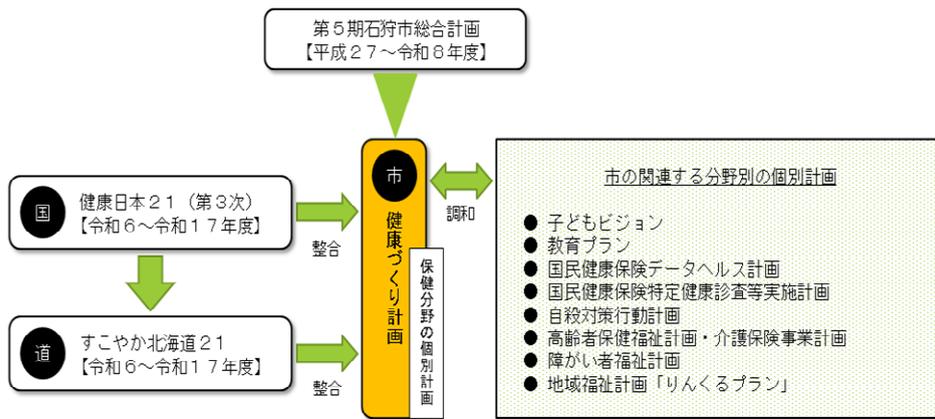


# 石狩市健康づくり計画（第3次）の概要

## 1. 計画の趣旨と位置づけ

石狩市健康づくり計画（第3次）は、健康増進法の規定に基づき策定する市民の健康増進を推進するための計画であり、「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、関連する国の国民健康づくり運動「健康日本21」及び北海道の健康増進計画「すこやか北海道21」の次期計画などと整合性を図りながら各施策を推進・実行するため策定します。



## 2. 計画の期間

本計画は令和6年4月から令和18年3月までの12年を計画期間とし、各施策への取り組み実績や健康づくりに関する各種調査の結果などを踏まえ、領域ごとに設けた具体的な目標の達成状況について、令和11年度に中間評価を実施し、必要に応じて計画の見直しを行います。

◇関連する主な計画	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度	R9年度	R10年度	R11年度	R12～ R15年度	R16年度	R17年度	計画 期間	
【国】健康日本21	R4に最終評価 次期計画策定済	第3次計画									12年	
【道】すこやか北海道21	前期計画評価 次期計画策定	第3次計画									12年	
☆石狩市健康づくり計画	前期計画評価 次期計画策定	第3次計画						中間 評価	最終 評価	次期 計画 策定	12年	
石狩市自殺対策行動計画	中間評価										10年	
石狩市データヘルス計画	前期計画評価 次期計画策定	第3期計画										6年

### 3. 施策の基本的な方向

本計画では、以下の3点に着目し、市民の健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目指します。

#### 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

- (1) 実現可能性の高い事業の選択  
⇒第3次計画の期間中、市民が自発的に参加する継続可能な事業を選択します。
- (2) より実効性の高い取り組みの推進  
⇒各領域の目標を着実に達成するため、より実効性の高い取り組みを推進します。
- (3) 全ての世代の市民に向けた健康づくり施策  
⇒国の示したライフコースアプローチを踏まえ、全ての世代の市民に向けた健康づくり施策を実行します。

### 4. 健康づくりの推進

本計画では、以下の7つの領域ごとに具体的な目標を設定し、市民の健康づくりを推進します。

領域	目標
1 栄養・食生活	自分に合った食習慣を身につけましょう。
2 身体活動・運動	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。
3 休養・こころの健康	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。
4 喫煙	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。
5 飲酒	飲酒の害から心身の健康を守りましょう。
6 歯・口腔の健康	何でも食べられる歯を維持しましょう。
7 生活習慣病予防（がん・循環器・糖尿病）	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。