

基本方針1: 健康的な生活習慣の実践、生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

健康要素1: 栄養・食生活

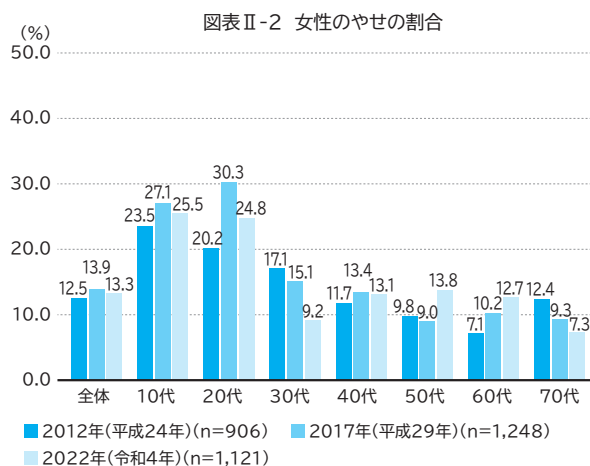
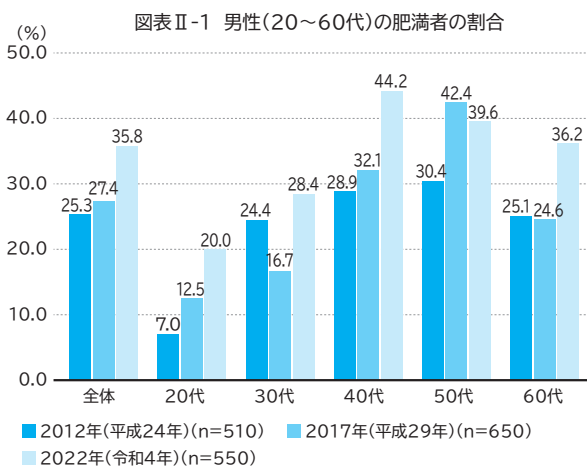
栄養・食生活は生命の維持に加え、市民の生活の質を左右する大きな要素であり、適切な量と質の食事は生活習慣病の発症及び重症化の予防、また低栄養予防と密接な関連があります。

健康的な食生活の実現を図ることを目的に、適切な量と質の食事の摂取やそのための行動の改善を促すための取組を進めます。

〈主な課題と取組方針〉

男性の肥満の割合が20歳以上の全年代を通して増加しています。バランスのとれた食生活の実践を図るための啓発活動などを進めます。

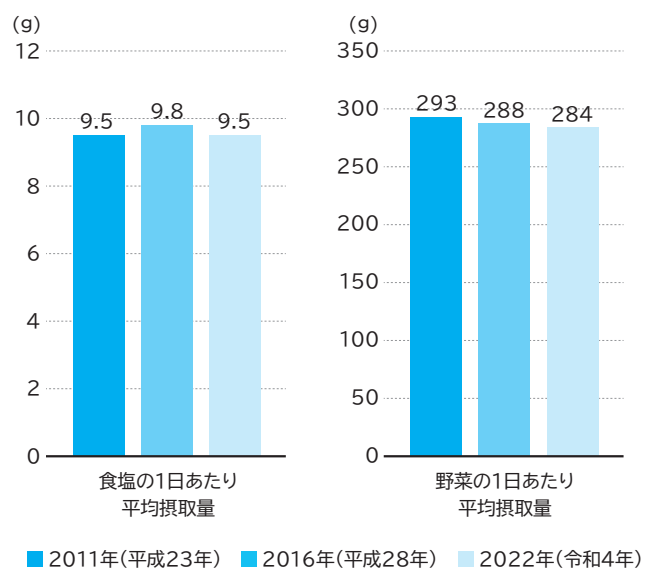
20歳代の女性のやせの割合が増加しています。「やせ」は健康度の低下を招く恐れがあることから栄養と食生活に関する正しい知識の習得を進めます。



市民の食塩摂取量は、高めの値のまま変化なし、野菜摂取量は減少しています。今後も取組を推進していくことが必要です。

市民一人ひとりが自ら望ましい食生活を実践するためには、健康的な食生活への関心を高めることが重要です。地域、企業、教育機関、ボランティア等と連携しながら、引き続き食育に取り組みます。

図表Ⅱ-3 食塩、野菜の一日あたり平均摂取量



資料:札幌市健康・栄養調査

【取組方針】

- ・適正体重を維持している人を増やします
- ・バランスのよい食事をする人を増やします

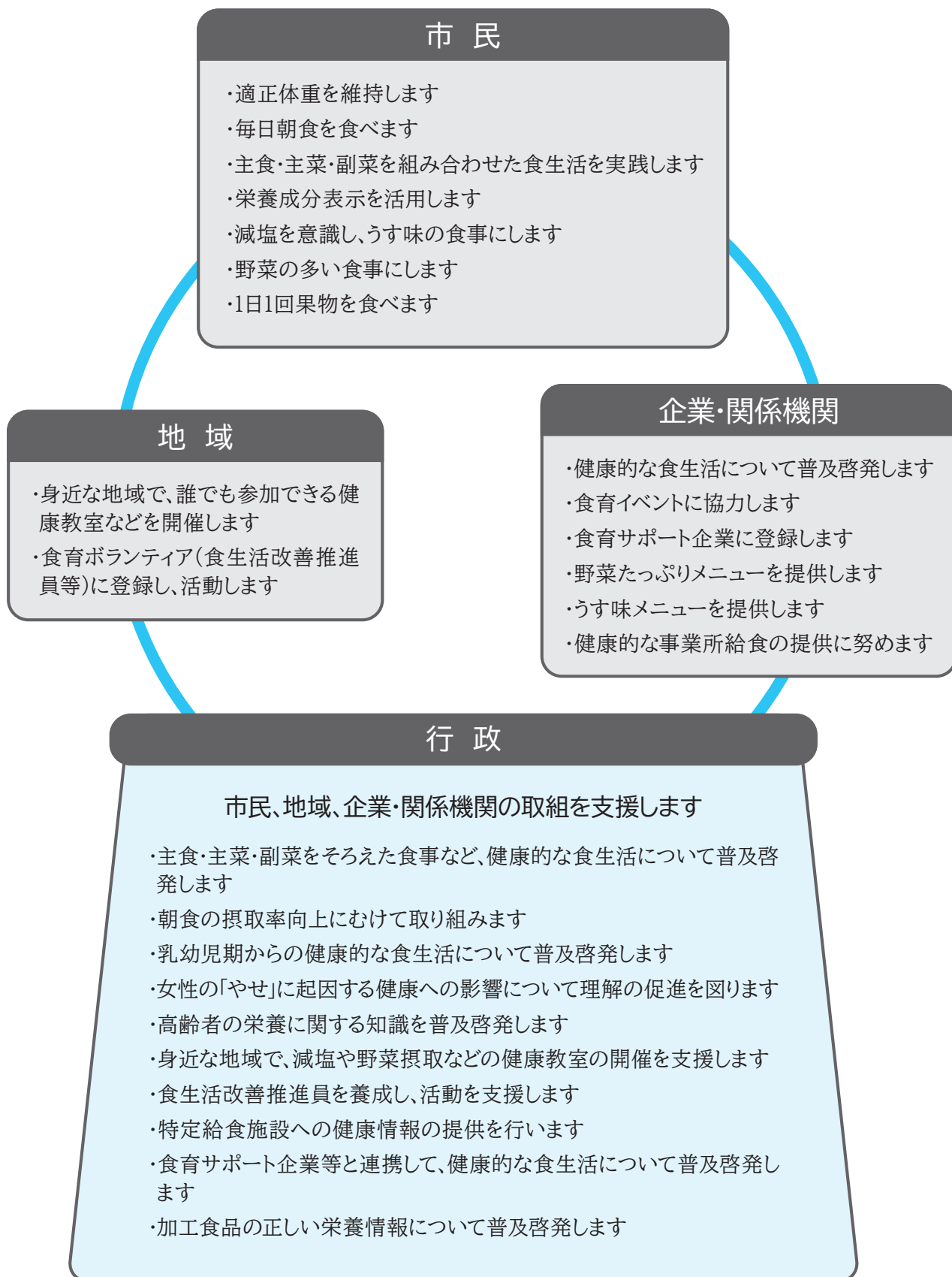
〈成果指標〉

指 標		現状値	目標値	目標年度
20～60歳代男性の肥満者の割合		35.8%	31%未満	令和18年度
40～60歳代女性の肥満者の割合		17.0%	15%未満	令和18年度
20歳代女性のやせの人の割合		24.8%	18%未満	令和18年度
児童・生徒における肥満傾向児の割合(小学5年生)	男子	8.4%	減らす	令和18年度
	女子	5.2%		
低栄養傾向(BMI20以下)にある65歳以上の割合		17.3%	13%未満	令和18年度
食塩の1日あたり平均摂取量		9.5g	8g以下	令和9年度
野菜の1日あたり平均摂取量		284g	350g以上	令和9年度
果物の1日あたり平均摂取量		99.2g (生果)	200g	令和18年度
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)		49.2%	60%以上	令和9年度
朝食を欠食する若い世代の割合(20歳代～30歳代)		37.5%	30%以下	令和9年度

〈主な取組〉

取組・事業名	概 要
親子料理教室	食生活改善推進員等の協力により、料理をすることの楽しさや家庭における望ましい食事のとり方について普及・啓発を図ります。 【区保健福祉部健康・子ども課】
本気(まじ)めしプロジェクト	若い世代を対象に講話(朝食と野菜摂取の啓発)等を食育ネットワーク等と連携して実施します。 【区保健福祉部健康・子ども課】
企業との連携による食育推進	食育サポート企業等と連携し、健康的な食生活に関する取組や情報提供を行います。 【(保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
特定(多数)給食施設指導における健康的な食生活の普及啓発	特定(多数)給食施設指導において健康的な食生活に関する取組や情報提供を行います(学生食堂、寄宿舍食堂、社員食堂等)。 【(保)保健所保健管理課】
低栄養予防事業 (すこやか食育支援事業)	食生活改善推進員協議会、介護予防センター、区健康・子ども課が連携し、高齢者が楽しく会食する共食と、低栄養予防の取組を行います。 【(保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、区保健福祉部健康・子ども課】

〈実現に向けて取り組むこと〉



野菜摂取強化の取組

生活習慣病などを予防し、適正体重を維持し、健康的な生活を送るための目標値の一つに「野菜1日350g」を掲げました。企業や関係機関等と連携して、野菜摂取強化に向けた取組を行っています。また、野菜摂取への関心を高めるため、8月を野菜摂取強化月間と定め、ポスターの掲示や野菜レシピを作成し啓発を行っています。



※令和4年札幌市健康・栄養調査より

マンガ形式の資料を作成し、各種啓発媒体に使用しています



啓発ポスター
(兼デジタルサイネージ)

白菜だけサラダ

材料：4人分

白菜…3枚(340g)
顆粒和風だし…小さじ½
砂糖…小さじ½
塩…少々
マヨネーズ…大さじ1
白すりごま…大さじ½
かつお節…3g(小袋1個)

作り方

- 白菜は芯と葉の部分に分け、太めの千切りや短冊切りなど食べやすい大きさに切る。
- 鍋に湯をわかし、白菜の芯、葉の順にゆでた後、ザルにあげて、水気を切る。
- ボウルに②とAを入れ、味をなじませ冷ます。
- ③とマヨネーズ、白すりごまをあえて、最後にかつお節を加え、ざっくりと混ぜる。

※アレンジ
キャベツやほうれん草、小松菜などの葉物野菜でもOK

2024年度 減塩でおいしい野菜レシピ

8月は野菜摂取強化月間・毎月1日は野菜の日

野菜を食べるとこんな良いコト

- ▽ ビタミン・ミネラルが豊富
- ▽ 食物繊維で便秘解消
- ▽ 消化器系のがんになりにくい
- ▽ コレステロールの吸収を抑える
- ▽ 血糖値の上昇がおだやかになる
- ▽ エネルギー(カロリー)が低い

札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会
▼お買い物キャンペーン実施中!
※実施期間 9/1～8/31
実施詳細はこちら

野菜レシピ

健康要素2:身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い人は少ない人と比較して生活習慣病のり患が少ないだけではなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下を予防する効果もあります。

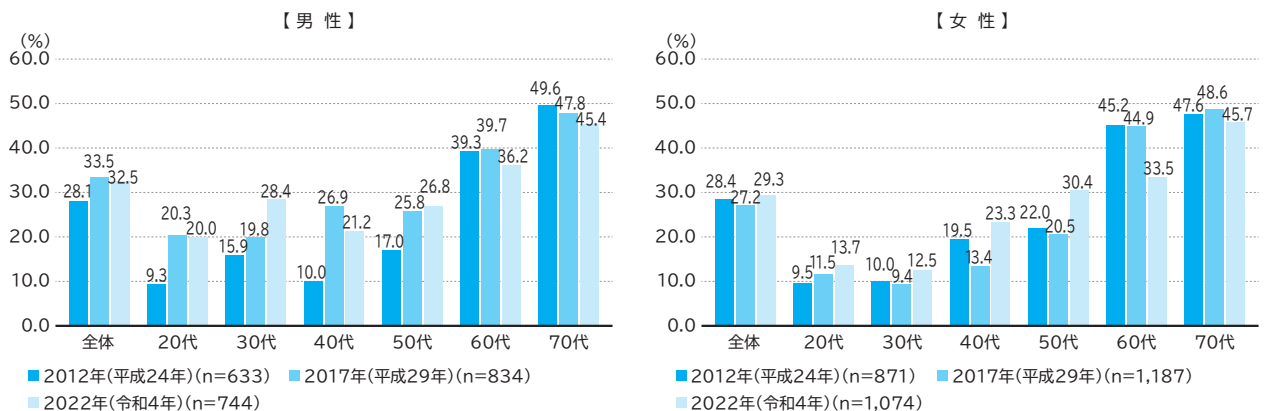
学齢期の運動習慣は、その後のライフスタイルにも大きな影響を与えることから、身体活動・運動はすべての年代においてとても重要な要素となります。

〈主な課題と取組方針〉

運動習慣がある50歳代以下の人割合は増加傾向にありますが、この傾向を維持するため、引き続き運動の重要性についての啓発に努めていきます。

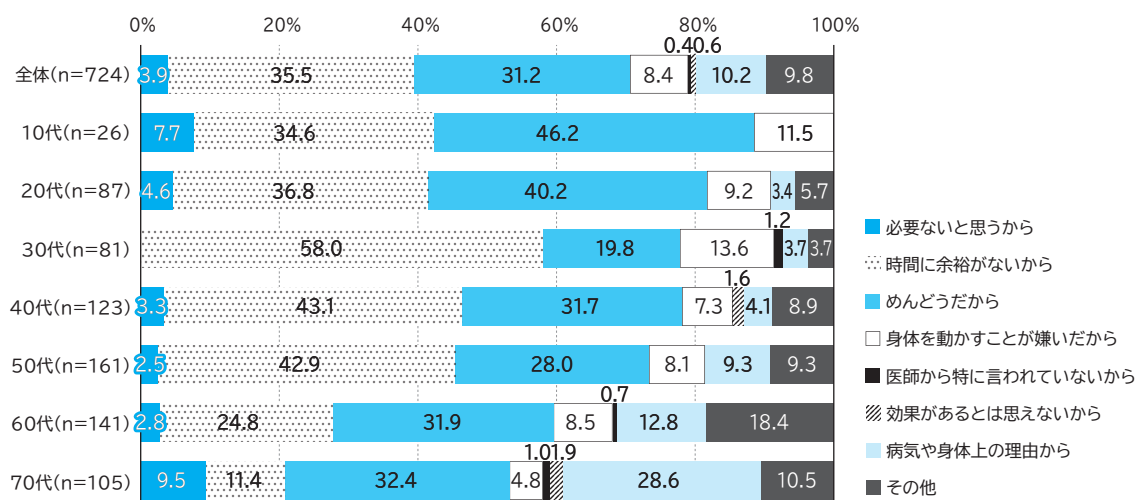
日頃から運動をしていない人の運動をしない理由は、働く世代である30～50歳代は「時間に余裕がないから」が多く、それ以外の年代は「めんどうだから」の割合が高いことから、日常生活の中でこまめに体を動かす等、一人ひとりが自分の生活に取り入れやすい方法での身体活動量の増加や、運動習慣の確立・定着に向けた支援を行います。

図表Ⅱ-4 運動習慣のある人の割合(性別・年代別)



資料:健康づくりに関する市民意識調査

図表Ⅱ-5 運動をしない理由(年代別)



資料:健康づくりに関する市民意識調査(令和4年度)

【取組方針】

- ・運動に取り組む人を増やします
- ・日常生活における歩行時間を増やします
- ・運動習慣のある子どもを増やします
- ・ロコモティブシンドロームを知っている人を増やします

〈成果指標〉

指標		現状値	目標値	目標年度
運動習慣のある人の割合(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合)	男性	32.5%	42.5%	令和18年度
	女性	29.3%	39.3%	
20歳以上の日常生活における1日あたりの歩行時間	男性	63分	70分	令和13年度
	女性	62分	70分	
体育の時間を除く1週間の総運動時間が60分未満の児童・生徒の割合(小学5年生・中学2年生)	小学5年男子	7.3%	5.8%	令和9年度
	小学5年女子	12.9%	7.5%	
	中学2年男子	11.0%	8.0%	
	中学2年女子	24.9%	18.0%	
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の割合		36.1%	増やす	令和18年度

〈主な取組〉

取組・事業名	概要
健康教育	各区保健センターでは、生活習慣病の予防、健康増進等に関して医師・歯科医師・薬剤師・保健師・管理栄養士等が健康教育を実施します。 【区保健福祉部健康・子ども課】
主体的な健康づくりの普及啓発	市民一人ひとりの積極的な健康づくりを推進することを目的として、9～10月を札幌市健康づくり促進期間と定め、健康フェアやパネル展、ウォーキング大会等を通じた普及啓発を実施します。 【(保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、区保健福祉部健康・子ども課】
ウォーキングマップの作成	各区のウォーキングマップを作成し、ウォーキングを推進します。 【区保健福祉部健康・子ども課】
健康づくりサポーター派遣事業	健康づくりを目的とした地域の自主活動グループ等に健康づくりについて助言、指導を行うサポーターを派遣することにより、地域の健康づくりグループ等への主体的な活動を支援します。 【(保)ウェルネス推進部ウェルネス推進課、区保健福祉部健康・子ども課】

取組・事業名	概 要
札幌市健康づくりセンター	医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士などの専門スタッフが、健康診断や体力測定などの結果を基に、生活・運動・栄養指導などを通じて、個人に合った健康づくりの実践を支援します。また、医療機関等より紹介された方に運動支援を行う重症化予防のための利用促進事業を実施します。 【保）ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
「さっぽろっ子『健やかな体』の育成プラン」の推進	子どもの頃から主体的に運動する習慣が身に付くよう「運動の楽しさ」に触れることを重視した教育を推進するなど、生涯にわたって、健康で豊かな生活を送ることができるよう、自ら健康を保持増進しようとする態度の育成や、体力向上に向けた運動習慣を身に付けるための取組を進めます。 【教）学校教育部教育推進課】
(仮称)健康アプリの導入	40歳以上の市民を対象としたスマートフォンアプリを導入し、日常的な健康づくりや社会参加などの身近な活動を「見える化」することで、目標をもって楽しみながら自然に健康になれる仕組みを構築します。 【保）高齢保健福祉部高齢福祉課】

〈実現に向けて取り組むこと〉

市 民

- ・座りすぎに注意し、日常生活の中で意識して身体を動かします
- ・座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム¹⁹が長くなりすぎないようにします
- ・自分に合った楽しくできる運動を見つけます
- ・家族、友人と一緒に運動します
- ・通勤、通学や買い物など日常生活で意識的に歩きます
- ・エスカレーター、エレベーターを使わずできるだけ階段を利用します
- ・ウォーキングイベントなどに参加します
- ・子どものころから健康的な運動習慣を身につけます
- ・地域のイベントなどに積極的に参加します
- ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について正しい知識を身につけます

地 域

- ・近所の人を運動に誘って町内会ぐるみで運動します
- ・町内会等でウォーキングイベントを実施します
- ・体育振興会等の活動を活性化し、地域のスポーツの場を提供します
- ・地域の中でスポーツの指導ができる人が、学校で子どもの指導を行います
- ・子どもや親子が、身近な場所で安心して遊べる場、地域の人たちが集まれる場を提供します

企業・関係機関

- ・スポーツ、ウォーキングについての指導をします
- ・ウォーキング大会等、健康づくりイベントに協力します
- ・運動に関する正しい知識について情報提供します
- ・スポーツ少年団の活動を活発にします
- ・子どもが運動できる場を提供します
- ・従業員の運動習慣の確立に向けて支援します

行 政

市民、地域、企業・関係機関の取組を支援します

- ・子どもが身体を動かす機会を提供します
- ・子どもの体力向上への取組を支援します
- ・身体活動量増加や運動の必要性、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、閉じこもり予防に関する情報提供、普及啓発をします
- ・自主的な運動の実践を支援します
- ・地域の健康づくりグループの主体的な活動を支援します
- ・施設利用やサービスの情報発信を充実させます
- ・札幌市健康づくりセンターにおいて、生活習慣病の発症・重症化予防の対象者や障がいのある方への運動習慣づくりを支援します
- ・ウォーキングなど運動に関連するイベントなどの実施を支援します
- ・地域のスポーツ活動の機会の充実を支援します
- ・地域に開かれたスポーツクラブを育成・支援します

19 【スクリーンタイム】テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと

コラム



歩こう☆プラス10分



札幌市では「歩こう☆プラス10分」をキャッチフレーズとして今より10分多く歩いたり、10分身体を動かす時間を増やすなど、市民の皆さんの生活の中での身体活動量増加をすすめています。

1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されています。(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023)

健康さっぽろ21(第二次)の最終評価では、日頃から運動をしていない人の運動をしない理由は、働く世代である30～50歳代では「時間に余裕がないから」が多く、それ以外の年代は「めんどうだから」の割合が高くなっていました。

皆さんも、まずは生活の中で今までより10分多く身体を動かすことを意識してみませんか。

コラム

札幌市の介護予防体操「サッポロスマイル体操」



いつまでもいきいきと楽しく暮らし続けるためには、日々の運動習慣で健康な体を維持することが大切です。

「サッポロスマイル体操」は、誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操で、バランス&ストレッチ、脳トレ、筋トレ、口腔の4種類があり、楽しく取り組めるよう「サッポロスマイル」の曲に合わせた動きになっています。

札幌市ホームページには動画も掲載しています。右下にあります二次元コードからアクセスできますので、ぜひ取り組んでみてください。



(北海道リハビリテーション専門職協会監修)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

若い女性のやせの問題は、卵巣機能の低下や低出生体重児を出産するリスクだけでなく、高齢期におけるロコモティブシンドロームや虚弱(フレイル)のリスクを高めます。また、高齢期のロコモティブシンドロームやフレイルは、要介護の原因にもなるためその予防が重要です。

ロコモティブシンドロームの予防のためには、若い頃から毎日の運動をできる範囲で続けること、バランスの良い食事を続けることが大切です。

健康要素3:休養

睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。特に睡眠不足等、睡眠の問題が慢性化すると心身愁訴の増加、注意力の低下に関連する作業能率の低下など、多岐にわたる影響を及ぼし、また、生活習慣病の発症のリスクの上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが指摘されています。

日常的に質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことが重要です。

また、悩みがあるとき、疲れを感じるときは十分な休養をとることが必要です。

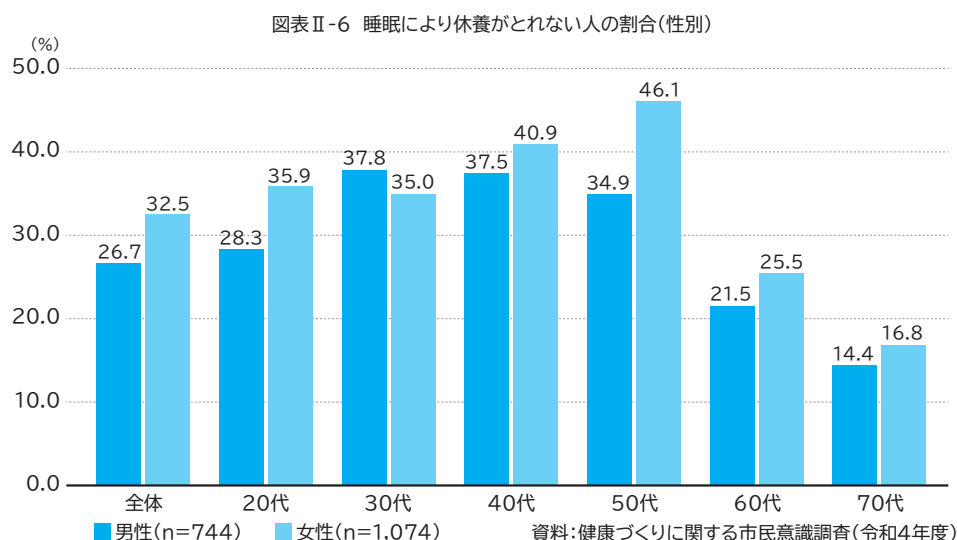
悩みは誰かに相談することで、気持ちが楽になったり、話すことで自分の中で解決策が見つかったりすることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるかもしれません。積極的に休養をとり、悩みを一人で抱えないことが大切です。

〈主な課題と取組方針〉

2022年度(令和4年度)の市民意識調査では、平均的な「睡眠時間」は、男女ともに「5～6時間」の割合が最も高く、40歳代～50歳代では睡眠時間が5時間未満の人の割合が10%を超えています。

睡眠により休養が取れない人の割合は、20歳代～50歳代において3～4割となっています。

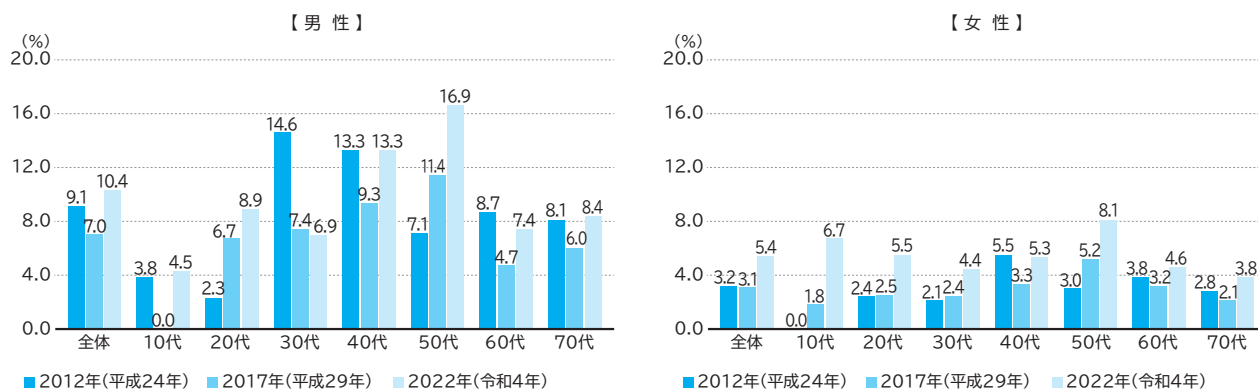
必要な睡眠時間には個人差があり、年代によっても変化しますが、個人差を踏まえつつ、睡眠の重要性や個人に必要な睡眠時間の確保に関する啓発・情報提供や、休養が取れる環境づくりに取り組んでいきます。



また、「悩みの相談相手がない人の割合」は、男性は10歳代～20歳代及び50歳代、女性はほぼすべての年代について増加傾向が見受けられます。

悩みを一人で抱え込まず、相談しやすい環境づくりや相談できる場の周知に取り組んでいきます。

図表Ⅱ-7 悩みの相談相手がない人の割合(年代別)



【取組方針】

- ・睡眠による休養を十分に取れている人を増やします
- ・悩みの相談相手がない人を減らします

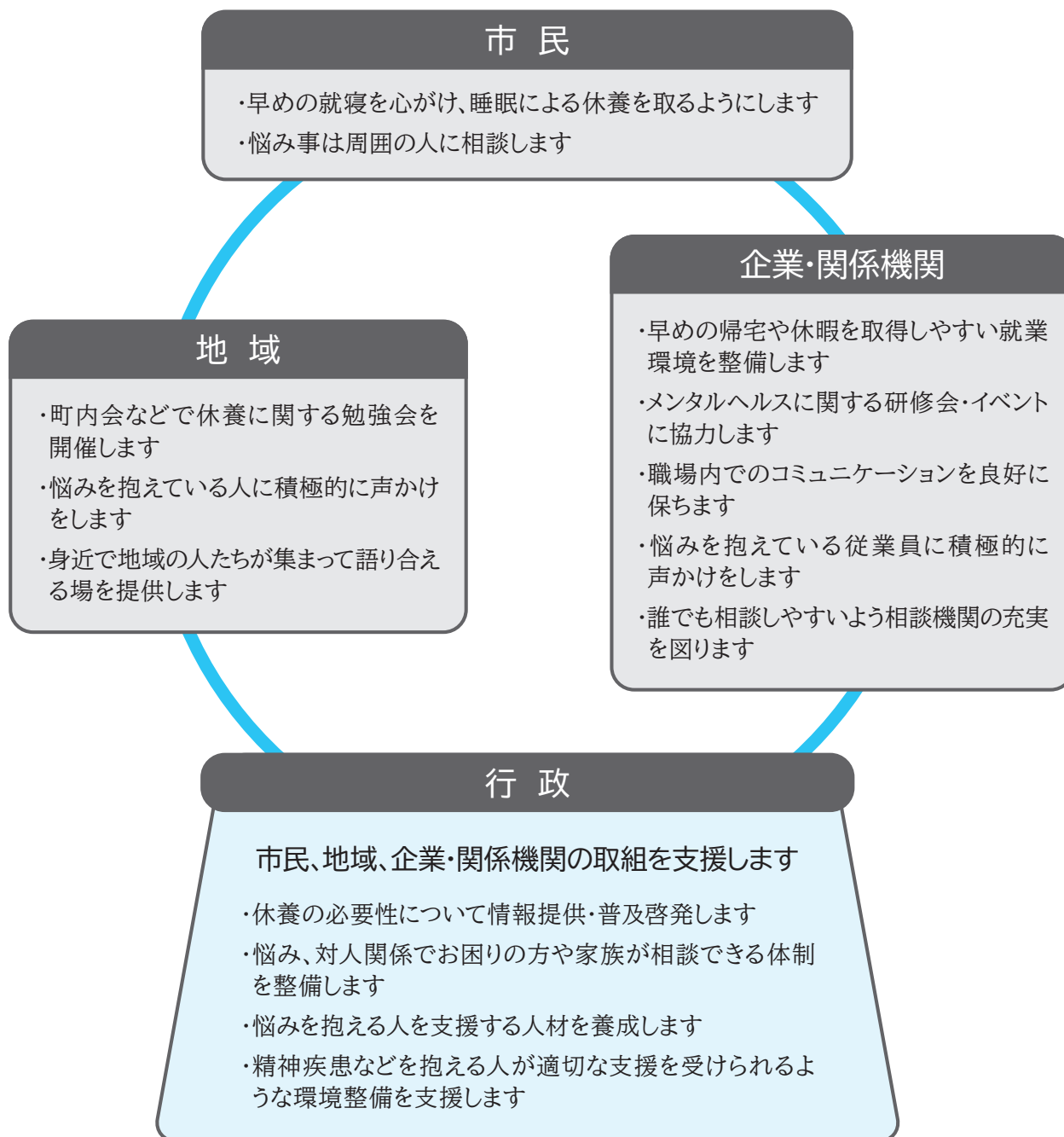
〈成果指標〉

指標		現状値	目標値	目標年度
睡眠で休養がとれている人の割合	全体	69.2%	増やす	令和18年度
	20～59歳	60.9%		
	60歳以上	79.7%		
悩みの相談相手がない人の割合		7.4%	減らす	令和18年度

〈主な取組〉

取組・事業名	概要
健康教育	各区保健センターで、休養・健康増進等に関して、医師・保健師等が健康教育を実施します。 【保】ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
精神保健福祉相談	精神保健福祉に関する相談のうち、複雑・困難なものを行っており、心の健康相談から精神科医療に係る相談、社会復帰相談をはじめ、思春期、ひきこもり、アルコール及び薬物関連問題などの特定相談を受けます。 【保】障がい保健福祉部精神保健福祉センター】
心の健康相談(電話相談)	精神疾患や心の悩み、対人関係でお困りの方や家族に対して、療養方法や日常生活の相談を行います。 【保】障がい保健福祉部精神保健福祉センター・障がい福祉課】

〈実現に向けて取り組むこと〉



睡眠に関する推奨事項

睡眠は、こども、成人、高齢者の健康増進・維持に不可欠な休養活動です。

良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に重要で、睡眠が悪化することで、これに関連した様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが報告されています。（「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より）

必要な睡眠時間には個人差がありますが、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持しましょう。

対象者	推奨事項
こども	・小学生は9～12時間、中・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとり、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。
成人	・適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
高齢者	・長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

（健康づくりのための睡眠ガイド2023より）

健康要素4:飲酒

酒類に含まれるアルコールは様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等の生活習慣病のリスクを高めることが指摘されています。

〈主な課題と取組方針〉

第二次計画最終評価において、札幌市では生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が男女ともに全国の値を上回っています。

20歳未満や妊婦の飲酒の割合は減少傾向にありますが、未だ0%ではありません。

これらについて、引き続き啓発を行っていきます。

【取組方針】

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らします
- ・妊婦の飲酒をなくします

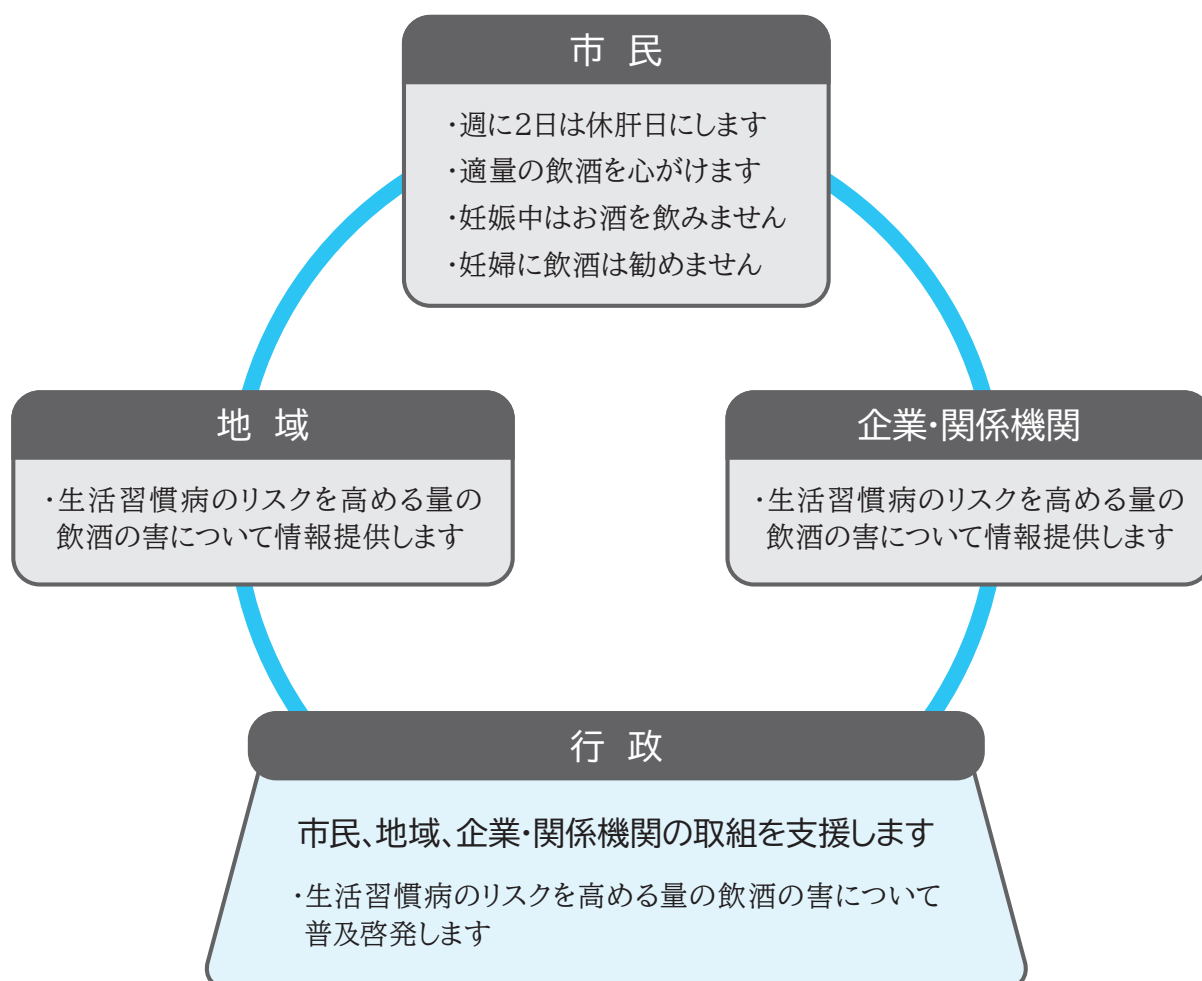
〈成果指標〉

指 標		現状値	目標値	目標年度
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合(1日の平均純アルコール摂取量を男性:40g以上、女性:20g以上と定義)	男性	19.1%	減らす	令和18年度
	女性	12.1%		
妊婦の飲酒の割合		0.95%	0%	令和18年度

〈主な取組〉

取組・事業名	概 要
健康教育	各区保健センターで、生活習慣病の予防、健康増進等に関して医師・歯科医師・薬剤師・保健師・管理栄養士等が健康教育を実施します。 【区保健福祉部健康・子ども課】
妊婦支援相談事業	妊娠届出書の提出時に面接相談を実施し、支援が必要な妊婦に対して、家庭訪問等による継続支援を実施します。 【区保健福祉部健康・子ども課】

〈実現に向けて取り組むこと〉



知ってほしい飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。

1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上・女性20g以上は、生活習慣病のリスクを高める量と言われています。また、アルコールによる影響には個人差があり、その時の体調によっても影響が変わり得るものです。一人ひとりがアルコールのリスクやどのような影響があるかを理解し、飲酒する場合にも、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

【お酒との付き合い方を見直してみよう】

- 自らの飲酒状況などを把握する ○あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をする ○飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

【お酒に含まれる純アルコールの量】

お酒の種類、量と純アルコールの量の目安は以下とおりです。

	ビール 1本500ml	清酒 1合180ml	ウイスキー ダブル60ml	焼酎 1合180ml	チューハイ 350ml	ワイン 120ml
アルコール度数	5%	15%	40%	25%	7%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	20g	12g

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

摂取量(ml) × **アルコール濃度**(度数/100) × **0.8**(アルコールの比重)

例)ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量 500ml×0.05×0.8=20g

お酒を飲むときは、純アルコールの摂取量も気にするようにしましょう。