

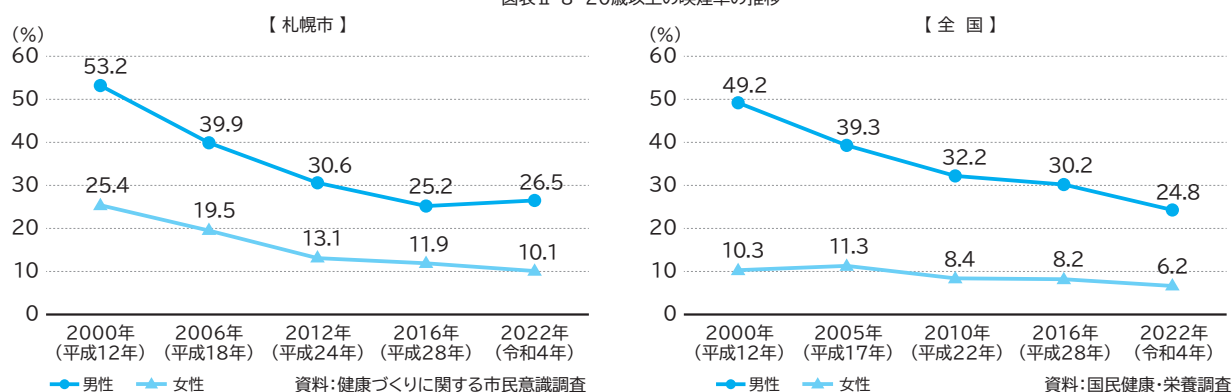
健康要素5:喫煙

喫煙は喫煙者本人だけではなく、その副流煙(たばこの先から出る煙)・呼出煙(喫煙者が吐き出した煙)を吸うことになる受動喫煙者についても悪性新生物(がん)や循環器疾患、呼吸器疾患などの発症要因となります。さらには、早産や低出生体重児出生の危険因子でもあります。

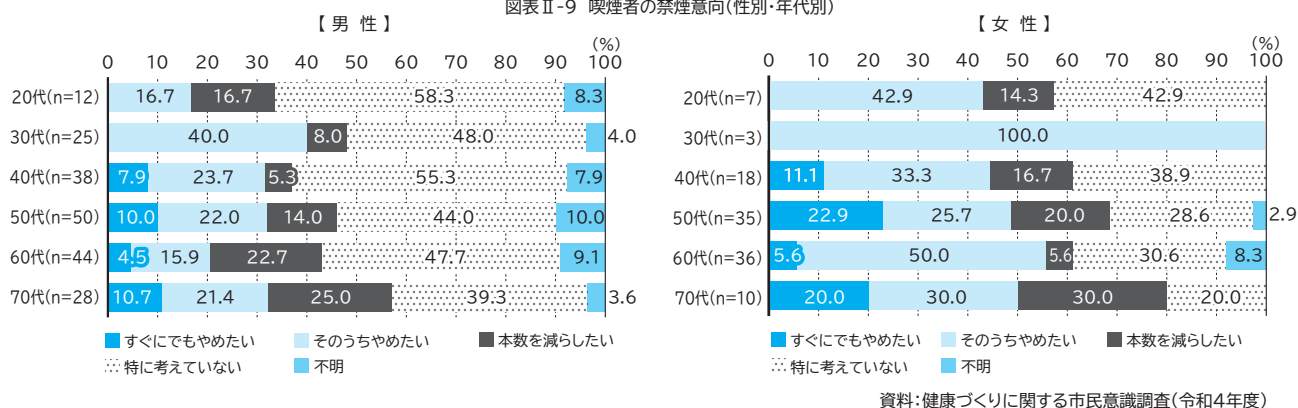
〈主な課題と取組方針〉

札幌市民の喫煙率は男女とも低下傾向にあります。禁煙を望む人が禁煙できるよう、特に禁煙の意向が高い女性を中心に引き続き禁煙を促進するための普及啓発を行います。

図表Ⅱ-8 20歳以上の喫煙率の推移



図表Ⅱ-9 喫煙者の禁煙意向(性別・年代別)



公共施設、商業施設等における受動喫煙対策は大きな進展が見られます。

受動喫煙の影響が大きい妊婦や子どもを受動喫煙の害から守るため、家庭における受動喫煙防止、子育て世代に向けた普及啓発を引き続き行っていきます。

【取組方針】

- ・20歳以上の喫煙率を減らします
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人を増やします
- ・妊婦の喫煙をなくします
- ・妊婦や子どもの受動喫煙をなくします

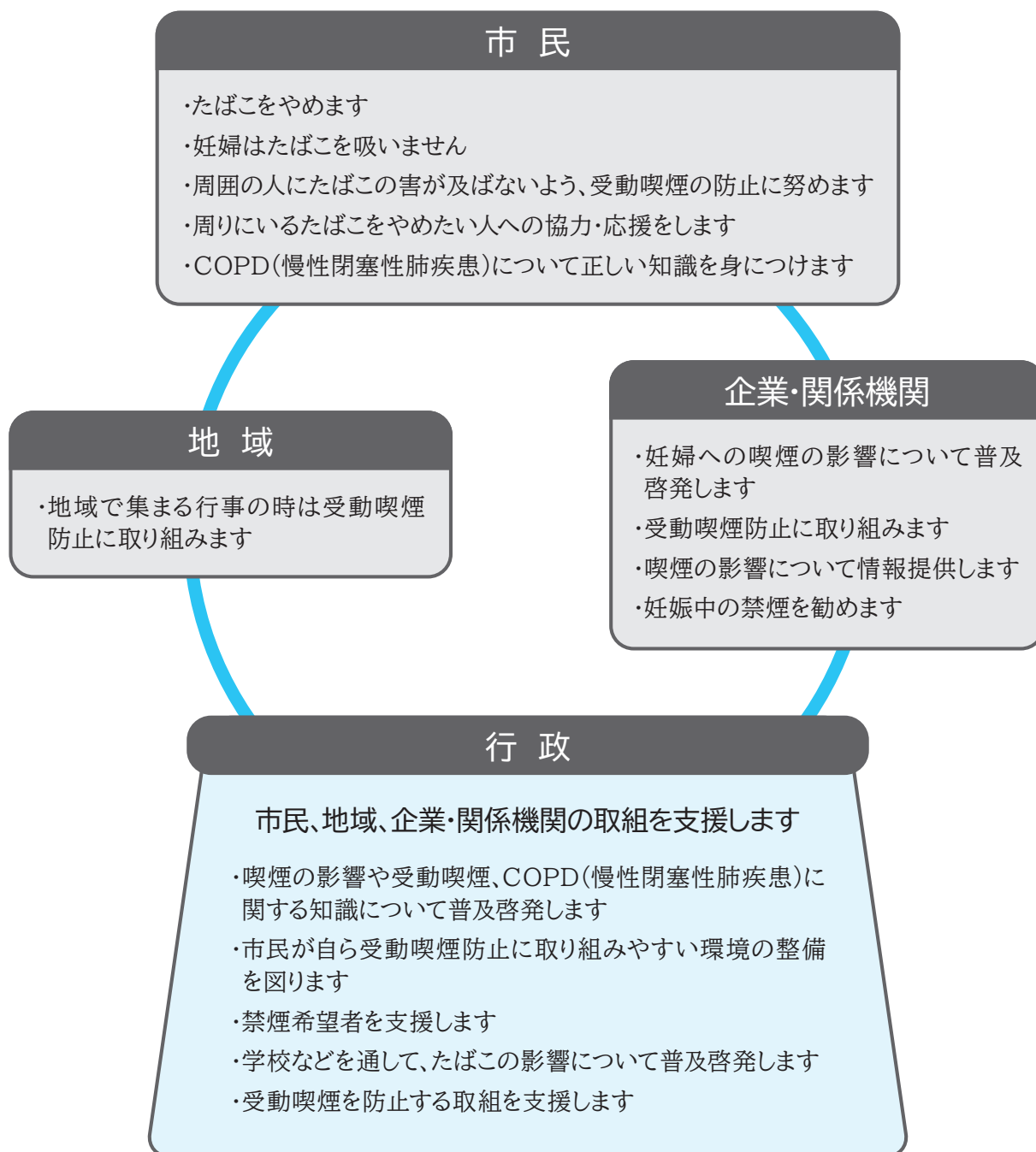
〈成果指標〉

指標		現状値	目標値	目標年度
20歳以上の喫煙率(喫煙をやめたい人がやめる)	20歳以上の人	16.8%	10.0%	令和18年度
	男性	26.5%	15.5%	令和18年度
	女性	10.1%	6.3%	令和18年度
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合		41.3%	増やす	令和18年度
妊婦の喫煙率		2.68%	0%	令和18年度
妊婦の受動喫煙に配慮する人の割合		95.1%	100%	令和18年度
育児期間に受動喫煙に配慮する人の割合		93.4%	100%	令和18年度

〈主な取組〉

取組・事業名	概要
受動喫煙対策ハンドブック等の普及	市民、事業者、行政が一体となって受動喫煙対策に取り組むため、「札幌市受動喫煙対策ハンドブック」や施設標識掲示についてのチラシを作成し、普及啓発を行います。 【保）ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
改正健康増進法に基づく受動喫煙対策の実施	令和元年に一部施行、令和2年4月に全面施行となった改正健康増進法に基づく受動喫煙対策や法違反が疑われる施設等に関する相談や情報提供に対し、助言、指導の対応を行います。 【保）ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
禁煙週間	世界禁煙デーに始まる禁煙週間に、各種イベント、パネル展等を実施し、禁煙に係る知識の普及啓発事業を実施します。 【保）ウェルネス推進部ウェルネス推進課、各区保健福祉部健康・子ども課】
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〉



コラム

札幌市たばこ対策推進マスコットキャラクター「スーナ」

札幌市では受動喫煙やたばこが健康に与える影響を皆様に知っていただけるよう、受動喫煙の防止や禁煙推進等の保健分野でのたばこ対策に係る情報を発信しています。

大人から子どもまで、市民の皆様に受動喫煙防止や禁煙推進についてわかりやすくお伝えするため、札幌市たばこ対策推進マスコットキャラクターの「スーナ」が市民の皆様と共にたばこ対策を推進する活動をしてまいりますので、応援をよろしくお願いいたします！



コラム

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか

札幌市では、COPDについて知っていただくために、リーフレットを作成して周知を進めています。

COPDは、主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気で「慢性気管支炎」「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。

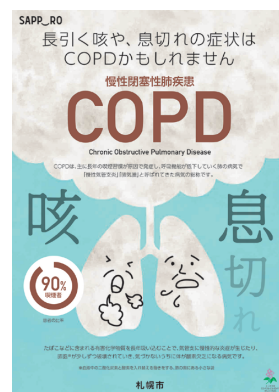
たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺胞が少しずつ破壊されていき、気づかないうちに体が酸素欠乏になる病気です。

この病気が恐ろしいのは「初期は無症状で、ゆっくりと進行し、しかも元通りには治らない」ということです。

呼吸機能の低下が進むと酸素療法なしに日常生活が送れなくなってしまうです。

重症化を防ぐには、早期に診断し、すぐに禁煙することが必要です。適切な治療を受けることで、悪化をできる限り食い止めることができます。

気になるときは、呼吸器内科を専門にしている病院で診断を受けましょう。



健康要素6:歯・口腔

歯・口腔の健康は、食事や会話を楽しむ上で大切ですが、それだけではなく、近年、歯・口腔の健康が全身の健康や健康寿命にも関係していることが指摘されています。

むし歯・歯周疾患の予防や、食事や会話を楽しむ機能の維持に取り組むことで、全身疾患の予防や健康状態の改善につなげ、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指していく必要があります。

〈主な課題と取組方針〉

札幌市では2022年(令和4年)6月に「札幌市歯科口腔保健推進条例」が可決成立し、その条例の目的である健康寿命の延伸や健康格差の縮小を実現するため、「第2次札幌市生涯歯科口腔保健推進計画」を2024年(令和6年)3月に策定しました。この条例および計画に基づき、歯・口腔の健康づくりを総合的に推進します。

乳幼児、学齢期のむし歯は、減少傾向にあるものの、むし歯のない子どもと多くのむし歯を持つ子どもとの二極化がみられる状況であり、子どもたちの健康格差が課題となっています。

そのため、幼児歯科健診・学校歯科健診の実施による歯科疾患の早期発見・早期治療を進めるとともに、フッ化物応用等によるむし歯予防を推進します。

歯周炎を有する人の割合は、一部の年齢で改善がみられるものの、高齢者の残存歯が多くなったことも影響し、増加しています。そのため、歯科健診を受診しやすい環境整備と歯や口腔の健康に関する知識の普及啓発を引き続き行います。

成人期以降において残存歯の数は増加しておりますが、咀嚼良好者の割合は目標値に達していません。そのため、様々な健診の機会を通じて口腔機能向上やオーラルフレイルに関する周知啓発に取り組めます。

【取組方針】

- ・むし歯のない子どもを増やします
- ・歯周炎を有する人を減らします
- ・50歳以上で咀嚼良好な人を増やします
- ・高齢になっても自分の歯を有する人を増やします

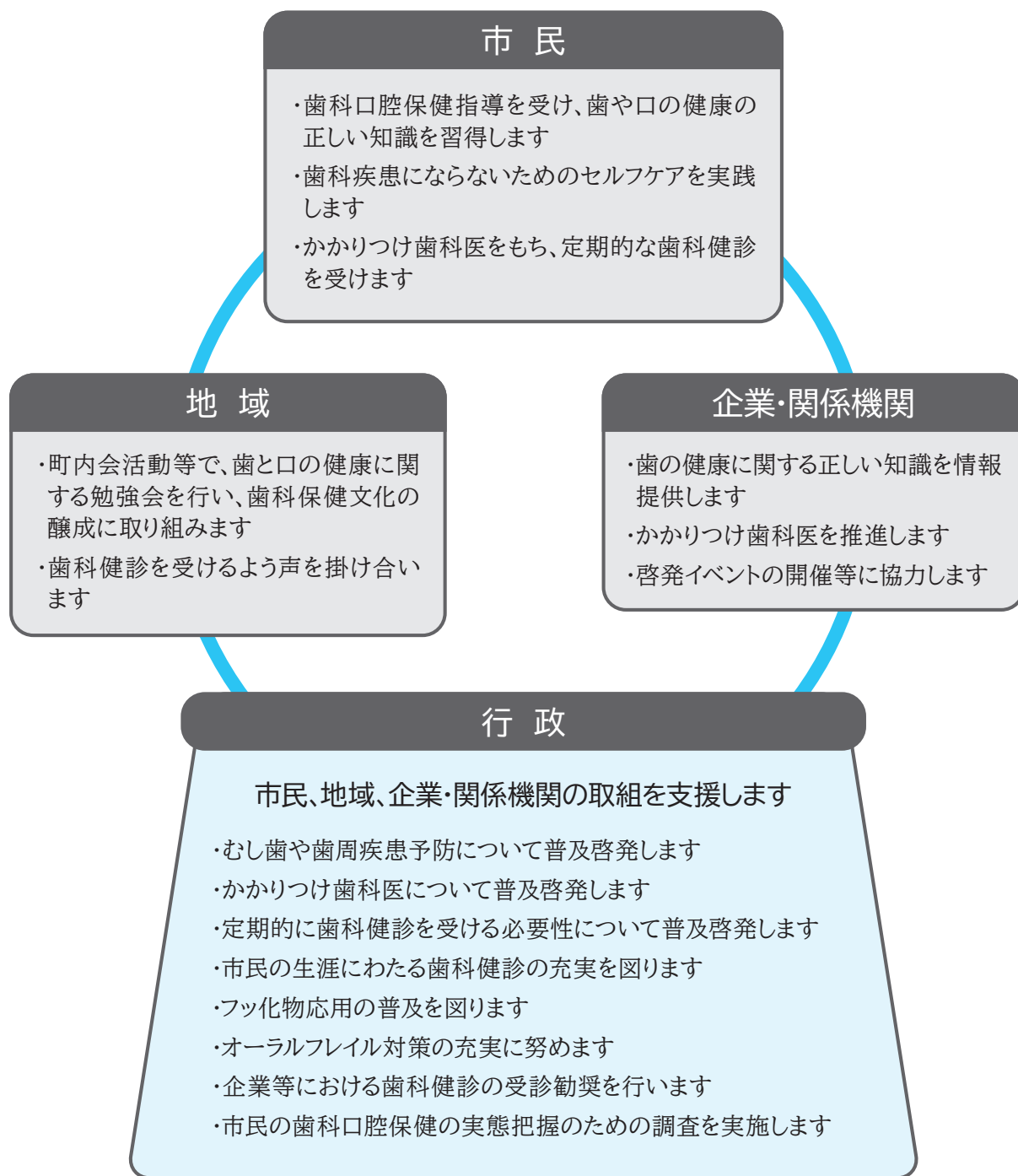
〈成果指標〉

指 標	現状値	目標値	目標年度
3歳児で4本以上のむし歯を有する人数	305人	0人	令和14年度
むし歯のない12歳児の割合	65.9%	95.0%	令和14年度
40歳で歯周炎を有する人の割合	53.4%	25.0%	令和14年度
60歳で歯周炎を有する人の割合	62.3%	45.0%	令和14年度
50歳以上における咀嚼良好者の割合	73.3%	80.0%	令和14年度
80歳で20本以上歯を有する人の割合	64.0%	85.0%	令和14年度

〈主な取組〉

取組・事業名	概 要
保育所幼稚園等フッ化物洗口支援事業	札幌市の私立保育所、幼稚園、認定こども園を対象にフッ化物洗口の実施に係る支援を実施します。 【保）ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
チャレンジむし歯ゼロセミナー	各区の保健センターにおいて、24か月までのお子さんと保護者を対象とした歯と口の健康づくりに関する各種保健指導を実施します。 【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】
8020セミナー	子育てサロン等において、幼児と保護者、子育て支援の関係者を対象としたむし歯予防をはじめとした各種歯科保健指導を実施します。 【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】
歯周疾患検診	40歳、50歳、60歳、70歳の札幌市民を対象に歯周病検診を実施します。 【保）ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
後期高齢者歯科健診	後期高齢者医療被保険者の方（主に75歳以上の方）を対象に口腔機能評価も含めた歯科健診を実施します。 【保）ウェルネス推進部ウェルネス推進課】
後期高齢者訪問歯科健診	後期高齢者医療被保険者証を取得し、歯科健診を受診することができない在宅の要介護状態の方（主に要介護3以上）を対象に歯科健診・歯科保健指導を実施します。 【保）ウェルネス推進部ウェルネス推進課】

〈実現に向けて取り組むこと〉



オーラルフレイルを知っていますか

高齢期に体力の低下や病気、怪我、生活環境の変化などが生じると、歯科口腔の健康への意識が低下することがあります。これにより定期的な歯科受診をやめてしまったり、歯磨きなどのセルフケアが疎かになったり、噛みにくい食べ物があっても年齢のせいと放置してしまったりすると、虫歯や歯周病が悪化したり、口の機能が低下したりして、食べたい物が食べられなくなり、食欲が低下し、栄養のバランスに偏りが生じます。

軟らかく食べやすい食事に変えることで、噛みにくいこと、すなわち口の衰えを自覚できなくなるばかりか、口の機能が使われなくなるため、さらに機能が低下していくという悪循環に陥ることになります。最終的には低栄養となり、筋力や免疫力が低下し、病気や怪我が生じやすくなり、治癒しにくい状態になる可能性があります。

この一連の現象及び過程は口のささいな衰え、オーラルフレイルといわれています。

オーラルフレイルは下のチェックリスト(OF-5)で判定できます。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？※	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。

出典：オーラルフレイル 3学会合同ステートメント

健康要素7:健康行動

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、子どもの頃から健康的な生活習慣を身に付けることができるよう、子どもの健康を支える取組が重要です。

若い世代から自ら健康管理できるようになることは、生涯にわたっての健康的な生活を送るために重要です。近年では、男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、栄養管理を含めた健康管理を促すプレコンセプションケアにより、若い世代の健康を増進し、将来のより質の高い生活の実現につなげていくことが推進されています。

成人期においては、仕事や子育て、介護等で忙しく、自身の健康づくりに関心を持ちにくい時期ですが、次のライフステージを健康に過ごすためにも、健康保持増進を図り、がん検診や特定健康診査などを受診するなどして自身の健康状態を把握することは生活習慣病の予防に効果的な行動です。

これらの健康づくりにつながる世代に応じた情報提供や行動の支援を行っていきます。

〈主な課題と取組方針〉

- 胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん検診の受診率をさらに高めるため、検診の必要性に関する啓発や受診しやすい体制整備を進めていきます。また、2020年度（令和2年度）より、精密検査受診率向上のための対策を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響によりその効果が測定できなかったことから、引き続き取組を行っていきます。
- 札幌市国民健康保険では、生活習慣病で医療機関を受診しておらず、特定健診も受診していない健康状態が不明な方の割合が全国と比べ高いことから、健康状態不明層に対し特定健診の受診勧奨を行っていきます。また、特定健診の結果、生活習慣病の重症化リスクが高い未治療の方に対し、医療機関への受診勧奨を行っていきます。
- 第二次計画の最終評価では、麻しん・風しん混合ワクチンの第II期の予防接種率が低下しています。これらのウイルスに感染すると重症化のリスクがあり、妊婦の場合では胎児に影響を及ぼす可能性があることから、接種率向上に向けた取組を行っていきます。
- 乳幼児健康診査や育児教室などにおいて、生活習慣に係る情報や保護者も含めた健康づくりに関する情報提供を行います。
- 自らの健康に関心が低い働く世代については、仕事、家事及び社会活動から自身の健康づくりに取り組みにくい傾向にあるため、日常生活に身近な商業施設などにおいて産学官で協働しウェルネスイベントを開催することで、健康意識の醸成と健康につながる行動の促進に取り組みます。

【取組方針】

・自分の健康に関心を持ち、健康行動をとれる人を増やします

〈成果指標〉

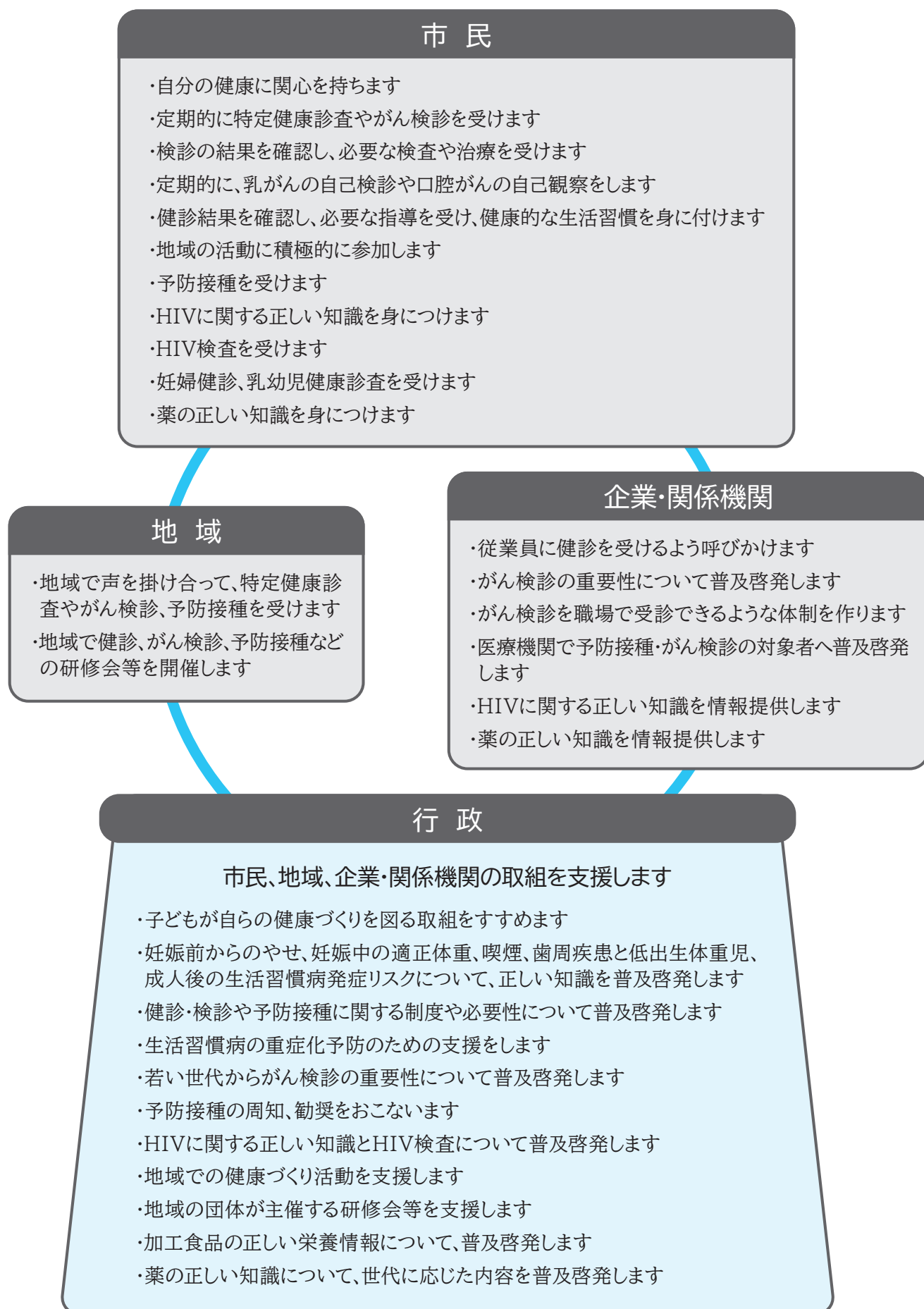
指標			現状値	目標値	目標年度
がん検診受診率	胃がん	男性	51.3%	60%	令和11年度
		女性	32.6%		
	肺がん	男性	48.4%		
		女性	34.9%		
	大腸がん	男性	46.1%		
		女性	34.9%		
	子宮がん	女性	40.7%		
乳がん			女性	43.0%	
札幌市国保加入者の生活習慣病にかかる健康状態不明層(生活習慣病で医療を受診しているものを除く特定健診未受診層)の割合			36.8%	31.8%	令和11年度
札幌市国保の特定健診の結果、生活習慣病の重症化リスクがあるが医療機関を受診していない人の、受診勧奨後の医療機関受診率			23.4%	増やす	令和11年度
麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの第Ⅱ期予防接種率			84.6%	95.0%	令和9年度
当該年を含む直近3年間のHIV感染症届出数のうち、発病してから届出数の割合			33.3%	25.0%	令和9年度

〈主な取組〉

取組・事業名	概要
がん検診	職場等でがん検診を受ける機会のない方を対象に、胃・大腸・子宮・乳・肺がん検診、前立腺がん検査を実施します。 【保】ウェルネス推進部ウェルネス推進課
女性のフレッシュ健診	職場等で検診を受ける機会のない18歳から39歳までの女性を対象とし、札幌市中央健康づくりセンターで健康診査を実施します。 【保】ウェルネス推進部ウェルネス推進課
ウェルネス推進事業	誰もが健康的に暮らし生涯活躍できるまちの実現に向けて、産学官連携により市民の健康意識の向上や健康行動の変容を促す取組を実施します。 【保】ウェルネス推進部ウェルネス推進課
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】
国民健康保険特定健康診査	札幌市国民健康保険に加入している40歳以上を対象に、実施医療機関及び住民集団健診会場において、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行います。 【保】保険医療部国保健康推進担当課

取組・事業名	概 要
国民健康保険特定保健指導	札幌市国民健康保険に加入している者で、特定健康診査を受診した結果、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方を対象に、保健師や管理栄養士などによる特定保健指導を行い、生活習慣の改善を支援します。 【保）保険医療部国保健康推進担当課】
国民健康保険生活習慣病予防対策事業	札幌市国保加入者の生活の質（QOL）の維持・向上を図るため、生活習慣病の健康状態不明層（生活習慣病で医療を受診しているものを除く特定健診未受診層）の縮減に取り組むとともに、生活習慣病重症化予防のための個別支援を引き続き行います。 【保）保険医療部国保健康推進担当課】
乳幼児健康診査	子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進に必要な生活習慣に関する情報提供を行うとともに、個々の状況に応じた相談支援を行っています。また、保護者も含めた健康づくりに関する情報を提供します。 【区保健福祉部健康・子ども課】
「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】
感染症健康危機管理	新型コロナウイルス感染症の対応を踏まえて、今後の感染症危機に備えるべく、令和5年度に「札幌市感染症予防計画」を策定しました。本計画に基づき、関係機関・団体との連携や訓練を実施するなど、今後の感染症危機に備える体制を整備します。 【保）保健所感染症総合対策課】
エイズ・性感染症予防対策事業	エイズ等のまん延を防止するため、予防啓発事業や検査相談業務を行い、早期発見にてエイズ発症の防止対策を強化します。またHIV感染者・エイズ患者に対する差別偏見の解消のため啓発を行います。 【保）保健所感染症総合対策課】
（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〉



コラム

札幌市がん対策普及啓発推進キャラクター
「けんしんけん」・「あんしんけん」

札幌市では、がん対策に関する情報やがん検診の受診について、もっと身近に感じていただけるよう、「札幌市がん対策普及啓発推進キャラクター」として「けんしんけん」と「あんしんけん」と一緒に情報発信を行っています。

札幌市発行の印刷物に載っていたり、健康に関するイベントに登場することもあるので、ぜひ探してみてください。



けんしんけん



あんしんけん

コラム

(仮称)健康アプリで楽しみながら健康づくり

札幌市では、健康寿命の延伸に向けた取組を進めており、その取組の一つとして、40歳以上の市民を対象に、(仮称)健康アプリを令和8年度に導入する予定です。

(仮称)健康アプリは、健康増進に効果的な「健康管理」、「歩くこと」、「人と会うこと」につながる活動を「見える化」して、皆さんの健康づくりを支えます。

健康につながる活動への参加で、プレゼントの抽選や電子マネー(※)に交換できるポイントを獲得でき、健康活動が楽しみとなるようなお手伝いをします。

皆さんも、(仮称)健康アプリを利用して、楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか。

※ポイントを電子マネーへ交換できる方は、65歳以上で敬老パスの交付を受けていない方などの条件を満たした方です。なお、敬老パスをお使いの方は、ポイントを電子マネーに交換できませんが、健康アプリはご利用いただけます。