

第4章 札幌圏域における実績報告・主な取組

- 1 北海道健康増進計画がめざす姿
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
 - (1) がん
 - (2) 循環器疾患
 - (3) 糖尿病
 - (4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
 - (1) こころの健康
 - (2) 次世代の健康
 - (3) 高齢者の健康
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善
 - (1) 栄養・食生活
 - (2) 身体活動・運動
 - (3) 休養
 - (4) 喫煙
 - (5) 飲酒
 - (6) 歯・口腔
- 6 健康寿命の延伸

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

目 標
<p>1)がん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの死亡率の減少を目指します。 ・がん検診による早期発見・早期治療を進めます。
29 年度までの実績
<p>【保健所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆健康づくり関係機関や団体の連携の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・地域・職域連携推進連絡会の開催 ◆健診及び保健指導従事者の人材育成 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防指導スキルアップ研修会の開催 ・がん教育出前講座 ◆健康づくり関連の情報提供 <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育・健康相談 ・どさんこ食事バランスガイドの普及 ・おいしい空気の施設推進事業 ・禁煙外来及び相談窓口にかかる情報提供 ・禁煙支援窓口の開設 <p>【市町村】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・はつらつ教室 ・出前講座 ◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信 <ul style="list-style-type: none"> ・保健センターだより ・ホームページ掲載 ・健康一口メモ掲載 ・健康づくり・生活習慣予防パンフレット ・いきいき健康生活掲載 ・健康だより配布 ◆健康まつり等、イベントを活用しての運動指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・健康まつり開催 ◆生活習慣予防対策の推進に向けた地区組織の育成 <ul style="list-style-type: none"> ・地域健康づくり推進員育成事業 ・保健推進員・食生活改善協議会活動支援 ◆健康相談による個別支援の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・地区健康相談 <p>【関係機関・関係団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆がん検診受診勧奨 <ul style="list-style-type: none"> ・社内メール ・広報キャンペーン ◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・乳がん、子宮がん検診普及啓発事業 ・口腔がん検診事業
30 年度以降の取り組み
<p>【行政・関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇喫煙防止教育や職域との連携による、がん予防に関する知識の普及を推進します。 ◇特定健康診査など他の健診とがん検診の同時実施を推進します。 ◇未受診者に対する電話、個別訪問による受診勧奨を実施します。 ◇ホームページ等を活用して、がん検診受診啓発を行います。 ◇キャンペーン等を通じてがん検診受診啓発を行います。 ◇青壮年期世代へのがん予防の意識付けを行い、健診受診啓発を行います。 ◇児童・生徒へのがん教育を実施し、がんに対する正しい知識の普及啓発を行います。 <p>【住民】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇がんに関する正しい知識を理解します。 ◇各種がん検診を積極的に受診します。 ◇受動喫煙の防止に努め、禁煙・分煙登録施設を活用します。

目 標

2) 循環器疾患

- ・循環器疾患の死亡者の減少を目指します。
- ・循環器疾患を予防するため、危険因子となる高血圧の改善や脂質異常症を減らします。
- ・特定健康診査及び特定保健指導による疾病の早期発見、早期治療を進めます。

29 年度までの実績

【保健所】

- ◆健康づくり関係機関や団体の連携の推進
 - ・地域・職域連携推進連絡会の開催
- ◆従事者の人材育成
 - ・生活習慣病予防のためのスキルアップ研修会
- ◆健康づくり関連の情報提供
 - ・健康教育・健康相談 ・どさんこ食事バランスガイドの普及
 - ・メタボリックシンドローム予防のための食と運動習慣改善支援（パンフレット作成・配布）
 - ・おいしい空気の施設推進事業 ・たばこに関するホームページの充実
 - ・禁煙外来及び相談窓口にかかる情報提供

【市町村】

- ◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発
 - ・はつらつ教室 ・血圧教室 ・糖尿病予防教室 ・ダイエット講座
 - ・ウォーキング事業 ・高血圧予防教室 ・メンズクック ・ヘルシーランチ
 - ・生活習慣病予防のための料理教室 ・生活習慣病予防教室 ・健康づくり教室
- ◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信
 - ・ウォーキングマップ PR
- ◆健康まつり等、イベントを活用しての運動指導の実施
 - ・健康まつり開催 ・ウォーキング推進事業
- ◆生活習慣予防対策の推進に向けた地区組織の育成
 - ・保健推進員・食生活改善協議会活動支援
- ◆健康相談による個別支援の実施
 - ・へるすあっぷ相談 ・運動個別指導 ・歩数計の貸出事業 ・自動血圧計の貸出
 - ・健診結果説明会 ・発症重症化予防

30 年度以降の取り組み

【行政・関係機関】

- ◇特定健康診査・特定保健指導を実施します。
- ◇健診未受診者に対し、受診勧奨を実施します。
- ◇高血圧、脂質異常、メタボリックシンドロームについての普及啓発を推進します。
- ◇喫煙防止に向けた健康教育や健康相談を実施します。
- ◇適正飲酒に関する普及啓発を推進します。
- ◇バランスのとれた食事の普及啓発を推進します。

【住民】

- ◇特定健康診査（健康診断）を積極的に受診します。
- ◇特定保健指導を積極的に利用します。
- ◇高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームの予防に関する正しい知識を理解します。
- ◇禁煙相談窓口を活用します。
- ◇受動喫煙の防止に努め、禁煙・分煙登録施設を活用します。
- ◇バランスのとれた食事を実践します。
- ◇適正な飲酒量を理解し、実践します。

目 標

3)糖尿病

- ・生活習慣の改善の重要性について普及啓発を進め、糖尿病が強く疑われる者の増加抑制を目指します。
- ・特定健康診査及び特定保健指導による早期発見、早期治療を進めます。
- ・重症化予防のため、「治療継続による血糖値の適正な管理」の重要性についての意識を高めます。

29 年度までの実績

【保健所】

- ◆健康づくり関係機関や団体の連携の推進
 - ・地域・職域連携推進連絡会の開催
- ◆健診及び保健指導従事者の人材育成
 - ・生活習慣病予防指導スキルアップ研修会の開催
- ◆健康づくり関連の情報提供
 - ・健康教育・健康相談 ・どさんこ食事バランスガイドの普及
 - ・メタボリックシンドローム予防のための食と運動習慣改善支援（パンフレット作成・配布）

【市町村】

- ◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発
 - ・糖尿病予防教室 ・運動教室 ・メンスクック ・生活習慣病予防のための料理教室
 - ・出前講座 ・まちなかウォーキング事業 ・糖尿病学習会（講演会）
- ◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信
 - ・ウォーキングマップ配布 ・いきいき健康生活掲載 ・健康だより配布
- ◆健康まつり等、イベントを活用しての運動指導の実施
 - ・健康まつり開催 ・ウォーキング推進事業
- ◆生活習慣予防対策の推進に向けた地区組織の育成
 - ・ウォーキング推進事業 ・保健推進員・食生活改善協議会活動支援
- ◆健康相談による個別支援の実施
 - ・へるすあっぷ相談 ・高齢者はつらつ相談 ・運動個別指導 ・歩数計の貸出事業
 - ・検診結果説明会 ・発症重症化予防

30 年度以降の取り組み

【行政・関係機関】

- ◇糖尿病の疾患のリスク、治療継続の必要性についての普及啓発を推進します。
- ◇特定健康診査・特定保健指導を実施します。
- ◇喫煙防止に向けた健康教育や健康相談を実施します。
- ◇バランスのとれた食事の普及啓発を推進します。

【住民】

- ◇糖尿病や肥満の予防に関する正しい知識を理解します。
- ◇特定健康診査（健康診断）を積極的に受診します。
- ◇特定保健指導を積極的に利用します。
- ◇受動喫煙の防止に努め、禁煙・分煙登録施設を活用します。
- ◇バランスのとれた食事を実践します。

目 標
<p>4) COPD (慢性閉塞性肺疾患)</p> <p>・COPDという疾患の道民の認知を高めます。</p>
29 年度までの実績
<p>【保健所】</p> <p>◆喫煙に関する実態調査</p> <p>・おいしい空気の施設推進事業 ・禁煙外来及び相談窓口にかかる情報提供</p> <p>・禁煙支援窓口開設</p> <p>【市町村】</p> <p>◆受動喫煙についての普及啓発</p> <p>・イベント開催 ・情報誌等の発行 ・喫煙（受動喫煙）ストップ啓発事業</p> <p>◆健康相談による個別支援の実施</p> <p>◆セミナー、健康教育などによる普及啓発</p> <p>・小学校喫煙予防教室 ・未成年の喫煙防止対策のための健康教育</p> <p>・受動喫煙防止セミナー</p>
30 年度以降の取り組み
<p>【行政・関係機関】</p> <p>◇喫煙の影響や受動喫煙、COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識について普及啓発します。</p> <p>◇禁煙、分煙を進めるための実態把握を行い、その結果から禁煙につながる環境づくりを推進します。</p> <p>【住民】</p> <p>◇COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しい知識を身につけます。</p> <p>◇禁煙を実践します。</p>

2 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

目 標
<p>1) ころの健康</p> <p>・精神保健相談などを通じ、ストレス要因の軽減や対応を適切に行い、ころの健康の保持・増進を図ります。</p>
29 年度までの実績
<p>【保健所】</p> <p>◆健康づくり関係機関や団体の連携の推進</p> <p>・引きこもり青年・家族交流会 ・地域自殺予防対策連絡会議 ・地域・職域連携推進連絡会の開催</p> <p>◆講演会健康教育等の開催</p> <p>・精神保健相談 ・うつ自殺予防講演会 ・経済問題相談会 ・職域メンタルヘルス健康教育</p> <p>・経済問題相談会 ・ころの健康づくり事業支援（講演会、相談機関従事者研修会）</p> <p>・自殺対策事業支援（講演会、ゲートキーパー研修等） ・健康教育・健康相談</p> <p>・ころの健康づくり対策事業支援（講演会、ゲートキーパー研修）</p> <p>◆人材育成支援</p> <p>・健康づくり推進員養成講座 ・保健師 自殺予防等における相談・保健指導技術研修会</p> <p>・精神保健相談</p> <p>◆啓発事業</p> <p>・自殺予防デー、自殺対策強化月間普及啓発（ティッシュ配布）</p> <p>【市町村】</p> <p>◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発</p> <p>・健康づくり講演会 ・ころの健康づくり講演会 ・自殺予防講演会 ・出前講座</p> <p>・ゲートキーパー研修会</p> <p>◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信</p> <p>・健康づくり・生活習慣予防パンフレット配布 ・保健センターだより掲載</p> <p>・ホームページ掲載 ・いきいき健康生活掲載 ・健康一番掲載</p> <p>◆生活習慣予防対策の推進に向けた地区組織の育成</p> <p>・地域健康づくり推進員育成事業 ・保健推進員・食生活改善協議会活動支援</p> <p>・精神障害者家族会・患者会支援</p> <p>◆健康相談による個別支援の実施</p> <p>・心の相談機関の紹介</p> <p>【関係機関・関係団体】</p> <p>◆職場環境改善の取り組み</p> <p>・職場（職業性）ストレス調査・職場環境アンケート ・休復職の手引きの運用</p> <p>・eラーニングによるライン教育</p> <p>◆講演会、研修会等による普及啓発</p> <p>・健康づくり研修会 ・メンタルヘルス講演会 ・管理職のメンタルヘルス研修会</p> <p>◆健康相談による個別支援の実施</p> <p>・リフレッシュ相談</p>
30 年度以降の取り組み
<p>【行政・関係機関】</p> <p>◇精神科医、保健師等による精神保健相談を実施します。</p> <p>◇個別相談や支援により快適な職場環境づくりに取り組み、メンタルヘルスの向上に努めます。</p> <p>◇ゲートキーパー研修などにより、心のメンタルヘルスを学ぶ機会の提供に努めます。</p> <p>◇講演会、研修会等を開催し、ころの健康に関する知識の普及啓発に努めます。</p> <p>◇関係機関等との連絡会議を開催し、ころの健康づくりに関する情報の共有、対策の検討・実施に努めます。</p> <p>◇笑いによるころの健康づくりの普及啓発に努めます。</p> <p>【住民】</p> <p>◇ころの健康相談窓口や職場における相談・研修の機会を活用します。</p> <p>◇ころの健康に関する正しい知識を理解します。</p>

目 標

2)次世代の健康

- ・適正な食習慣や運動習慣を有する子どもの割合を増やします。
- ・妊娠前・妊娠期における適正体重の維持や喫煙、飲酒習慣の改善を進めます。

29 年度までの実績

【保健所】

◆従事者の人材育成

- ・食育推進事業への支援
- ・栄養関係研修会

◆食環境整備に向けた取組

- ・ヘルシーレストラン推進事業
- ・適正な食品表示の普及
- ・どさんこ食事バランスガイドの普及

◆健康教育などによる普及啓発

- ・未成年者の喫煙防止対策事業（普及啓発事業）
- ・健康教育・健康相談

【市町村】

◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発

- ・マタニティスクール
- ・育児教室
- ・こどもの食育教室
- ・離乳食講座
- ・妊婦教室
- ・出前講座
- ・おやこ料理教室
- ・食育講演会
- ・健康づくり教室
- ・夏休みこどもクッキング
- ・マザークッキング

◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信

- ・いきいき健康生活掲載
- ・健康だより配布、給食・おやつ便り発行

◆健康まつり等、イベントを活用しての生活習慣改善等の指導の実施

- ・食育フォーラム
- ・健康まつりの開催
- ・親と子のよい歯のコンクール
- ・食育月間展示

◆健康相談による個別支援の実施

- ・乳幼児健診
- ・乳幼児すくすく相談
- ・運動個別指導
- ・歯科健診・フッ素塗布

【関係機関・関係団体】

◆イベント、健康教育などを活用しての普及啓発

- ・歯と口の健康週間、健康まつり等の開催・協力
- ・親と子の料理教室
- ・はじめての子供料理教室
- ・親と子のよい歯のコンクール

30 年度以降の取り組み

【行政・関係機関】

- ◇妊産婦や未成年者*1 の喫煙や飲酒が及ぼす健康被害に関する普及啓発を推進します。
- ◇関係機関との連携による食育の推進を図ります。
- ◇バランスのとれた食事の普及啓発を推進します。
- ◇「早寝 早起き 朝ごはん」運動を推進します。
- ◇学校・家庭・地域の連携による手軽な運動の普及や体力向上の促進を図ります。
- ◇妊婦・産婦等に対する生活習慣の改善指導を実施します。

【住民】

- ◇バランスのとれた食事を実践します。
- ◇定期的な運動を実施し、体力向上を図ります。
- ◇妊産婦時の禁酒・禁煙を実践します。

*1 未成年者：20 歳未満の者

目 標
<p>3)高齢者の健康</p> <p>・高齢者の健康づくりを進めます。</p>
29 年度までの実績
<p>【保健所】</p> <p>◆従事者の人材育成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のためのスキルアップ研修会 ・食生活推進員養成講座への支援 ・食育推進事業への支援 ・メタボリックシンドローム予防のための食と運動習慣改善支援 (パンフレット作成・配布) <p>◆健康づくりの普及・支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育・健康相談 ・どさんこ食事バランスガイドの普及 ・すこやかロード認定事業普及啓発 ・要介護高齢者歯科保健対策推進事業 <p>【市町村】</p> <p>◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域高齢者健康づくり教室 ・介護予防講演会 ・出前講座 ・高齢者健康相談 ・転倒予防教室 ・いきいき健脚教室 ・高齢者体力向上トレーニング教室 ・高齢者栄養改善教室 <p>◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健センターだより ・ホームページ掲載 ・ウォーキングマップ PR ・いきいき健康生活掲載 ・市町村広報誌 <p>◆健康まつり等、イベントを活用しての運動指導の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域交流の集い支援 ・健康まつり開催 ・料理コンテスト <p>◆生活習慣予防対策の推進に向けた地区組織の育成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いきいき 100 歳体操サポーター養成 ・地域リーダー養成 ・ウォーキング推進事業 ・保健推進員・食生活改善協議会活動支援 ・地域支えあい地域づくり <p>◆健康相談による個別支援の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はつらつ教室 ・あたまの元気度相談 ・個別運動指導事業 ・歩数計の貸出事業 ・後期高齢者歯科健康診査
30 年度以降の取り組み
<p>【行政・関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇栄養や運動に関する普及啓発を推進します。 ◇バランスのとれた食事の普及啓発を推進します。 ◇健康づくりに関する相談支援を実施します。 ◇定期的な歯科健診と口腔ケアを実施する環境整備を図ります。 <p>【住民】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇体力維持向上のための運動事業へ参加します。 ◇適正体重の維持・管理のため、バランスのとれた食事を実践します。 ◇定期的な歯科健診と口腔ケアを実践します。

3 健康を支え、守るための社会環境の整備

目 標
・「北海道健康づくり協働宣言団体」の登録の増加を図ります。
29 年度までの実績
【保健所】 ◆食育事業の普及・支援 ・健康づくり関係諸団体の育成 ・食生活推進員養成講座 【市町村】 ◆生活習慣予防対策の推進に向けた地区組織の育成 ・保健推進員、食生活改善協議会活動支援 【関係機関・関係団体】 ◆北海道健康づくり協働宣言の実施
30 年度以降の取り組み
【行政】 ◇健康づくりに関わる関係団体に、登録の勧誘を行います。 【関係機関・関係団体】 ◇自主的に健康づくり活動を行う団体や企業を増やします。

4 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善

目 標
<p>1) 栄養・食生活 ・適正な栄養摂取を進め、肥満や若年女性の「やせ」を減らします。 ・道民が栄養バランスのとれた食生活を実践できるよう食環境の整備を推進します。</p>
29 年度までの実績
<p>【保健所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆健康づくり関係機関や団体の連携の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・食育推進事業への支援 ・健康教育・健康相談 ◆健診及び保健指導従事者等の人材育成 <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり関係諸団体の育成 ・生活習慣病予防指導スキルアップ研修会の開催 ・栄養関係研修会・給食施設栄養管理担当者会議・管理栄養士・栄養士のためのセミナー ・食生活推進員養成講座への支援 ・新任栄養士養成支援 ◆食環境整備に向けた取組 <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルシーレストラン推進事業 ・栄養成分表示等適正な食品表示の普及啓発 ・どさんこ食事バランスガイドの普及 ・栄養及び健康づくり関連調査 ・メタボリックシンドローム予防のための食と運動習慣改善支援（パンフレット作成・配布） <p>【市町村】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・マタニティスクール、離乳食教室、妊婦教室開催 ・ますます元気教室 ・育児交流会 ・糖尿病予防教室 ・親子料理教室 ・男の料理教室 ・高血圧予防教室 ・骨の健康教室 ・メンズクック ・生活習慣病予防のための料理教室 ・食育講演会 ・出前講座 ・マザークッキング ・ウォーキング推進事業 ◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信 <ul style="list-style-type: none"> ・食と健康づくりレシピ集発行 ・ステッカーによる栄養啓発 ・ホームページ掲載 ・いきいき健康生活掲載 ・きゅうしょく・おやつ便り発行 ・健康一番掲載 ・保健センターだより発行 ・健康づくり・生活習慣予防パンフレット配布 ◆健康まつり等、イベントを活用しての運動指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・健康まつり開催 ・元気フェスティバル ・健康情報展 ・料理コンテスト ・ウォーキングイベント ・食育月間展示 ・食育フォーラム ・食育推進展示 ◆生活習慣予防対策の推進に向けた地区組織の育成 <ul style="list-style-type: none"> ・地域健康づくり推進員育成事業 ・食生活改善推進員養成講座 ・保健推進員・食生活改善協議会活動支援 ・保健関係団体の支援 ◆健康相談による個別支援の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・へるすあっぷ相談 ・親子健康相談 ・妊婦検診 ・乳幼児健診 ・高齢者はつらつ相談 ・検診結果説明会 ・発症重症化予防 <p>【関係機関・関係団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆イベントを活用しての栄養・食事指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・健康エコキャンペーンの実施 ・健康づくり研修会 ・食生活改善、運動を中心とした生活習慣改善事業 ◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発
30 年度以降の取り組み
<p>【行政・関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇バランスのとれた食事の普及啓発を推進します。 ◇野菜の摂取量の増加に向けた取り組みを推進します。 ◇栄養成分表示の店の登録を推進します。 ◇適正体重の維持に関する知識や方法の普及啓発を推進します。 <p>【住民】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇バランスのとれた食事を実践します。 ◇野菜を積極的に摂取します。 ◇栄養成分表示を活用します。 ◇適正体重の維持に努めます。

目 標

2) 身体活動・運動

- ・日常生活における身体活動量の確保や運動習慣の定着化を目指します。
- ・住民が身近なところで運動できる環境整備とその活用促進を図ります。

29 年度までの実績

【保健所】

- ◆健康づくり関係機関や団体の連携の推進
 - ・働き盛りの健康支援事業
 - ・生活習慣改善啓発事業
- ◆運動の必要性についての普及
 - ・健康教育・健康相談
 - ・すこやかロード認定事業普及啓発
 - ・メタボリックシンドローム予防のための食と運動習慣改善支援（パンフレット作成・配布）
- ◆研修会等の開催
 - ・生活習慣病予防指導スキルアップ研修会の開催

【市町村】

- ◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発
 - ・はつらつ教室
 - ・ウォーキングセミナー
 - ・さわやかウォーキング
 - ・まちなかウォーキング事業
 - ・ノルディックウォーキング教室
 - ・バランスアップ教室
 - ・高齢者体力向上トレーニング教室
 - ・生活機能向上教室
 - ・ますます元気教室
 - ・糖尿病予防教室
 - ・太極拳教室
 - ・骨の健康教室
 - ・健康づくりセミナー
 - ・出前講座
 - ・生活習慣病予防教室
- ◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信
 - ・健康一ロメモ
 - ・保健センターだより
 - ・ホームページ掲載
 - ・ウォーキング推進事業
 - ・健康づくり・生活習慣予防パンフレット
 - ・ウォーキングマップ
 - ・いきいき健康生活
- ◆健康まつり等、イベントを活用しての運動指導の実施
 - ・健康まつりの開催
 - ・ウォーキングイベント事業
- ◆生活習慣予防対策の推進に向けた地区組織の育成
 - ・地域健康づくり推進事業
 - ・地域健康づくり推進員育成事業
 - ・ウォーキング推進事業
 - ・まちなかウォーキング事業
 - ・いきいき 100 歳体操サポーター養成
 - ・保健推進員・食生活改善協議会活動支援
- ◆健康相談による個別支援の実施
 - ・健康づくり相談
 - ・高齢者はつらつ相談
 - ・運動個別指導
 - ・歩数計の貸出

【関係機関・団体】

- ◆イベントを活用しての運動指導の実施
 - ・ウォークラリー
 - ・健康づくり研修会
 - ・運動、食生活改善を中心とした生活習慣改善事業
- ◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発
 - ・腰痛予防講演会

30 年度以降の取り組み

【行政・関係機関】

- ◇ノルディックウォーキングやウォーキングなどの運動の普及啓発を推進します。
- ◇すこやかロード事業を推進します。
- ◇運動に取り組むための環境整備を推進します。

【住民】

- ◇ウォーキングなどの運動を積極的に実践します。
- ◇すこやかロードや運動施設を活用します。
- ◇適正体重の維持に努めます。

目 標
<p>3) 休養</p> <p>・睡眠による休養を十分取れない人を減らします。</p>
29 年度までの実績
<p>【保健所】</p> <p>◆健康づくり関係機関や団体の連携の推進</p> <p>・江別市こころの健康づくり事業支援（講演会、相談機関従事者研修会）</p> <p>・当別町こころの健康づくり対策事業支援（講演会、GP 研修）</p> <p>◆健康教育等の実施</p> <p>・職域メンタルヘルス健康教育 ・健康教育・健康相談</p> <p>【市町村】</p> <p>◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発</p> <p>・健康づくり講演会 ・こころの健康講座 ・ウォーキング推進事業</p> <p>・ほっと一息♪こころの癒やし講座 ・こころの健康づくり講演会</p> <p>・こころの健康を考える集い ・出前講座</p> <p>◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信</p> <p>・健康づくり・生活習慣予防パンフレット ・いきいき健康生活</p> <p>◆健康相談による個別支援の実施</p> <p>【関係機関・団体】</p> <p>◆イベントを活用してのメンタルヘルス向上の取り組み</p>
30 年度以降の取り組み
<p>【行政・関係機関】</p> <p>◇睡眠・休養の正しい知識の普及啓発を図ります。</p> <p>◇健康教育・健康相談を実施します。</p> <p>【住民】</p> <p>◇睡眠や休養に関する正しい知識を理解し、実践します。</p>

目 標

4)喫煙

- ・喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を図ります。
- ・未成年者*1の喫煙をなくします。
- ・妊産婦の喫煙をなくするとともに、女性の喫煙率を低下させます。
- ・たばこを止めたい人に対するサポート体制を充実します。
- ・官公庁施設、飲食店その他多くの人が利用する施設において、受動喫煙によるリスクを減らします。

29年度までの実績

【保健所】

◆健康づくり関係機関や団体の連携の推進

- ・地域・職域連携推進連絡会の開催
- ・禁煙教育講師派遣
- ・世界禁煙デー
- ・禁煙週間の取り組み
- ・未成年者の喫煙防止対策事業（普及啓発事業）

◆禁煙指導及び禁煙サポート体制の充実

- ・健康教育・健康相談
- ・禁煙ポスターの作成及び配布
- ・禁煙パンフレットの作成及び配布
- ・禁煙外来及び相談窓口にかかる情報提供
- ・たばこに関するホームページの充実

◆受動喫煙防止対策

- ・おいしい空気の施設推進事業
- ・市町村管理施設における受動喫煙防止対策に係る調査
- ・医療機関に対する受動喫煙防止対策に係る調査

【市町村】

◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発

- ・禁煙教室
- ・未成年者禁煙予防教室
- ・受動喫煙防止普及事業

◆健康相談による個別支援の実施

- ・乳幼児健診
- ・地区健康相談

◆禁煙・受動喫煙対策

- ・ポスター掲示
- ・パネル展
- ・ホームページによる禁煙情報の普及啓発
- ・禁煙治療実施医療機関情報の周知
- ・COPDの普及啓発
- ・受動喫煙防止対策ガイドラインの普及

【関係機関・関係団体】

◆イベントを活用しての禁煙の推奨

- ・禁煙デー
- ・禁煙週間

30年度以降の取り組み

【行政・関係機関】

- ◇喫煙防止に向けた健康教育を実施します。
- ◇妊産婦や未成年者*1の喫煙が及ぼす健康被害について、普及啓発を推進します。
- ◇受動喫煙防止対策を実施します。
- ◇受動喫煙が子どもに与える健康被害について、普及啓発を推進します。

【住民】

- ◇禁煙相談窓口を活用します。
- ◇禁煙を実践します。
- ◇受動喫煙の防止に努め、禁煙・分煙登録施設を活用します。

*1 未成年者：20歳未満の者

目 標
<p>5) 飲酒</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病のリスクを高める飲酒などが及ぼす健康への影響について意識を高めます。 ・未成年者*1 や妊婦の飲酒を無くします。
29 年度までの実績
<p>【保健所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆健康づくり関係機関や団体の連携の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育・健康相談 <p>【市町村】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦教室 ・生活習慣病予防教室 ・出前講座 ◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信 <ul style="list-style-type: none"> ・健康一口メモ ・いきいき健康生活 ◆健康相談による個別支援の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・出前講座 ・地区健康相談 ・健診結果説明会
30 年度以降の取り組み
<p>【行政・関係機関】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇適正飲酒に関する普及啓発を推進します。 ◇未成年者*1 や大学生など若い世代を対象としたアルコールに関する健康教育を実施します。 ◇妊婦への飲酒に対する正しい知識を普及啓発します。 <p>【住民】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇適正な飲酒量を理解し、実践します。

*1 未成年者：20歳未満の者

目 標

6) 歯・口腔

・すべての道民が、自ら歯・口腔の健康の維持増進に努めるとともに、住み慣れた地域において生涯を通じて必要な歯科保健医療サービスを利用しながら、健康の維持増進ができるよう支援する環境づくりを行うことを基本方針とし、食べる楽しみがいつまでもつづく生活の実現を目指します。

29 年度までの実績

【保健所】

◆学校保健等との連携

- ・フッ化物洗口推進部会の開催 ・フッ化洗口普及支援事業
- ・札幌圏保健医療福祉圏域連携推進会議歯科保健医療専門部会の開催

◆歯科の実態把握

- ・成人歯科保健に係る歯科保健実態調査 ・親と子のよい歯のコンクール

◆歯科健診体制の促進

- ・障がい者歯科保健医療推進連携事業 ・要介護高齢者歯科保健対策推進事業

【市町村】

◆講演会、学習会、健康教育などによる普及啓発

- ・むし歯予防教室、妊婦教室、お口の健康教室、ますます元気教室、出前講座開催

◆生活習慣予防パンフレット・市町村広報誌・保健センター便り等による情報の発信

- ・歯周病情報誌発行、いきいき健康生活掲載

◆健康まつり等、イベントを活用しての生活習慣改善等の指導の実施

- ・健康まつり ・元気フェスティバル ・健康情報展 ・親と子のよい歯のコンクール

◆健康相談等による個別支援の実施

- ・乳幼児健診、妊婦検診、成人歯科検診、歯周病検診事業 ・フッ素塗布事業
- ・フッ化物洗口事業 ・健口度チェック事業 ・保育所歯科検診

【関係機関・関係団体】

◆各種事業への協力

- ・フッ化物洗口事業
- ・定期的な歯科健診及び口腔保健指導

30 年度以降の取り組み

【行政・関係機関】

- ◇保育所・学校等におけるフッ化物洗口を推進します。
- ◇乳幼児や児童生徒が定期的に歯科健診・保健指導を利用できる機会を確保します。
- ◇定期的な歯科健診と口腔ケアを実施する環境整備を図ります。
- ◇高齢者が口腔機能を維持・向上するための取組を推進します。

【住民】

- ◇フッ化物洗口を実践します。
- ◇定期的に歯科健診を受診します。
- ◇口腔ケアを積極的に行い、口腔機能の維持・向上を図ります。