



第3期

元気ふじえだ健やかプラン

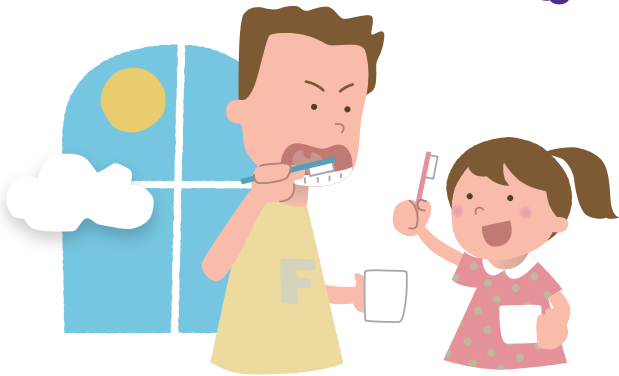
概要版

市民一人ひとりが健やかで
支えあい安心して住み続けられるまち“ふじえだ”

～ めざそう！健康・予防日本～



藤枝市
Fujieda City



元気ふじえだ健やかプランとは

これまで本市では、「選ばれるまち ふじえだ」を目指して、暮らしの基本となる4K(健康、教育、環境、危機管理)施策に重点的に取り組むなか、特に健康施策については、「健康・予防日本一」を目指し、数々の先進的な取組を展開しています。この「健康・予防日本一」のまちづくりにより、市民の健康寿命をさらに延ばすため、本市の健康・食育・歯科保健に関する施策を一体的にまとめた「第3期元気ふじえだ健やかプラン」を策定し、市民の生涯を通じた健康づくりを総合的かつ計画的に推進していきます。

第6次藤枝市総合計画 (R3年度～R12年度)

“幸せになるまち” 藤枝づくり
～ まち・自然・文化と共生 未来へ飛躍 ～

第2期ふじえだ健康都市創生総合戦略 (R2年度～R6年度)

～ 「都市の健康」で未来を拓く ～

健康・予防日本一

Kenkou
健康



健康寿命の延伸

健康(幸*)増進

4K施策

Kyouiku
教育



Kankyuu
環境



Kikikanri
危機管理



第3期 元気ふじえだ健やかプラン

(R3年度～R7年度)

保健計画

食育推進計画

歯科保健計画

【健幸とは】「自分の健康状態を正しく理解し、病気にならないよう予防に努め、病気や障害を抱えたとしても、生きがいをもって充実した日々を送る」健康であるうえに、「支えあい」や「安全・安心」のある暮らしの豊かさから感じる心身の状態が“幸せ”であること

本計画の取組は、藤枝市版ローカルSDGsに掲げる各目標の取組として推進し、広く発信します。

2

食の安全を守り、持続可能な農業をつくる

3

誰もが健康で元気なまちをつくる

17

あらゆる主体が協働・協奏するまちをつくる

SDGsとは

持続可能な世界の実現のために国連サミットで採択された、2030年までに達成すべき国際目標です。貧困の撲滅やジェンダーの平等など、「誰一人取り残さない」社会を目指しています。



取組の視点

ライフステージに応じた健康づくりへのアプローチ

次世代期

成人期

高齢期

妊娠期からの
切れ目ない支援

- ・親から子への働きかけ
(家庭での健康的な生活)
- ・幼稚園、保育所、学校を含めた
地域ぐるみの健康教育

フレイル・オーラルフレイル予防
疾病予防

- ・子から親への働きかけ
(健康づくりや健(検)診受診を
働きかける取組)
- ・職場での健康づくり

高齢者活躍
社会参加

- ・自立した生活に向けた
健康習慣の実践支援
- ・口コミや仲間づくりを通じた
健康情報の発信、共有

ICTを活用した健康づくり

『コミュニティ』を支える 保健委員制度の活用

市民の健康意識の醸成を図るとともに、地域に根差した健康づくりを推進してきた歴史ある「保健委員活動」の強みを活かし、市民の主体的な健康づくりを支えます。

保健委員活動スローガン

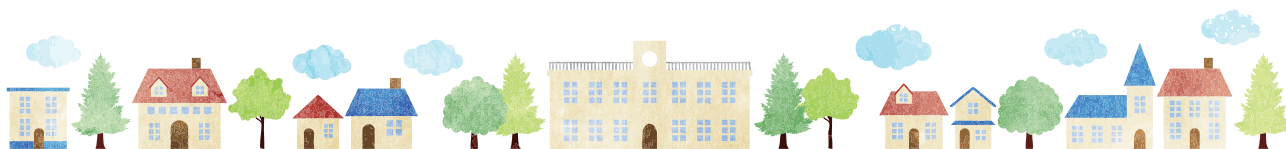
- ・自分の健康は自分で守ろう
- ・健康づくりを地域ぐるみで進めよう

団体や企業と連携した 地域ぐるみの健康づくりの推進



“健康・予防日本一”に向けた新たな取組

- ◎市がん対策条例に即したがん患者の共生支援
- ◎こころの健康(幸)づくりと自殺対策の推進
- ◎気候変動等による健康被害や新たな感染症への対策
- ◎妊娠、出産から子育てまで、切れ目ない支援体制の確立
- ◎支えあう地域共生社会に向けた高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施
- ◎透析患者の減少を目指した「ふじえだCKD・DKDネット」の推進



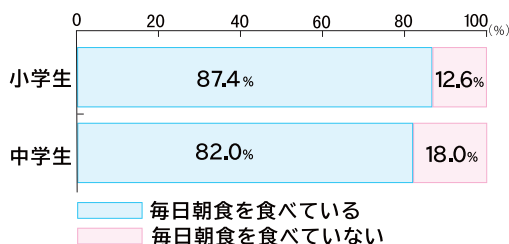
課題と分析

次世代期

(妊娠・乳幼児・児童・青少年期)

0~17歳

〈朝食を毎日食べる児童、生徒の割合〉



課題

- 毎日朝食を食べる割合の低下
- 食育に対する関心の低さ ほか

対策

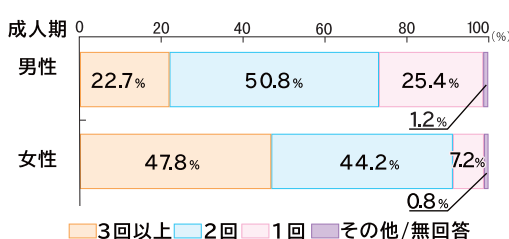
- 学校や保護者を通じた生活習慣の改善
- 自発的な健康管理の促進 ほか

成人期

(青年・壮年期)

18~64歳

〈1日に歯や入れ歯をみがく回数〉



課題

- 高血圧症有病者及び予備軍の割合が県平均以上
- 年を取るごとに高まる歯周炎の該当割合 ほか

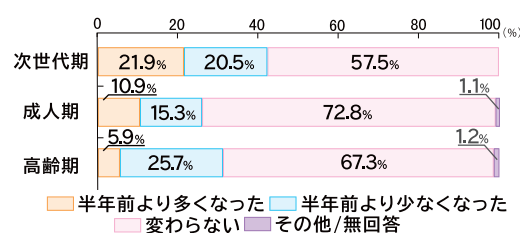
対策

- 減塩をはじめとした食習慣の改善
- かかりつけ歯科医での定期的な検診 ほか

高齢期

65歳以上

〈ライフステージ別 外出の頻度〉



課題

- 外出頻度の減少による身体活動の低下
- 核家族化といった環境変化による孤立 ほか

対策

- フレイル予防に向けた健康教育・健康相談
- 通いの場づくりによる社会参加の促進 ほか

※各グラフ出典:健康に関する意識・生活のアンケート調査(令和元年度)

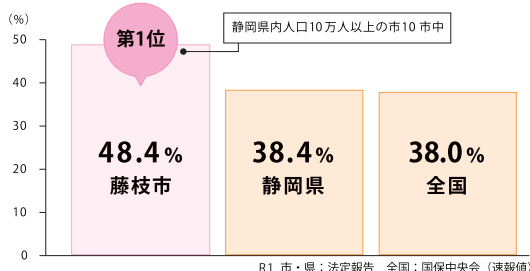
藤枝市の強み



高い健(検)診受診率!

- ・ 特定健康診査の受診率が県内第1位*
 - ・ がん検診受診率が全国トップクラス*
- ⇒ 子宮1位・大腸16位・肺17位など
(*いずれも人口規模10万人以上の市区中)

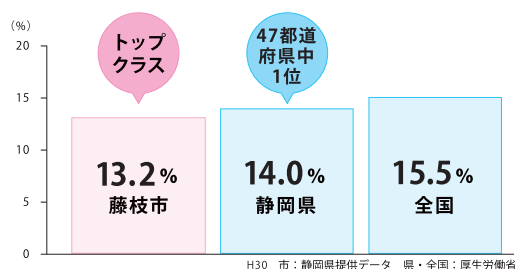
〈R1 特定健康診査受診率〉



優れた健康指標!

- ・ メタボ率の低さが全国トップクラス!
 - ・ がん標準化死亡比*の低さも全国トップクラス!
- ⇒ 女性1位・男性2位
(*がんを原因とする死亡率)

〈H30メタボ率〉



第3期元気ふじえだ 健やかプランの構成

ライフ
ステージ



次世代期

(妊娠・乳幼児・児童・青少年期)



成人期

(青年・壮年期)



高齢期

ステージ
目標

健康的な生活の形式・定着

健康的な生活習慣の実践

活動的で自立した暮らしの継続

基本目標

地域ぐるみで楽しく取り組む健幸づくり

健康

安心して子育てができるサポート体制を充実させます

- ★妊娠・出産・子育ての不安や悩みに対する支援体制の充実
- ★子供への理解を深め、適切な子育てができる環境づくり

健康的な生活習慣を身につけられるよう支援します

- ★子供の頃からの生活習慣病予防・疾病予防、こころの健康づくり

生活習慣病やフレイル予防の取組を地域ぐるみで進めます

- ★健（検）診による疾病の早期発見と事後支援の充実
- ★市民・地域・企業などと連携した健康づくりの推進

こころとからだの両方が健幸な生活を支援します

- ★こころの健幸づくりの普及・啓発
- ★ICTを活用した日常的な楽しい運動習慣の意識づけ

毎日の健康づくりを支援します

- ★生活機能低下の早期発見と介護予防・認知症予防
- ★身についた健康づくりを維持する活動の展開

その人らしい生きがいがいづくりと社会参加を支援します

- ★身近な地域活動に参加できる環境づくり

基本目標

食で育む元気な“からだ”・豊かな“こころ”・食の“わ”

食育

望ましい食生活を身につけられるよう支援します

- ★発育・発達に応じたバランスのとれた「日本型食生活」の支援

規則正しい食生活を勧め、生活習慣病の予防に取り組めます

- ★規則正しい食生活による生活習慣病予防対策の充実

健康長寿のために、おいしくバランスのとれた食生活を普及します

- ★個人の健康状態に合わせた食生活の普及
- ★地域で楽しむ食を通じた交流機会の提供

地域の食材や伝統的な食文化を活かした食生活の実践を支援します

- ★食文化と食事の大切さを学ぶ機会の創出
- ★農業体験などを通じた食への興味・関心の向上

- ★地域の食材を取り入れた食生活で地産地消を推進
- ★伝統的な食文化を活かした食生活に関する知識の普及

- ★環境にやさしい食生活の普及
- ★伝統的な食文化を次世代へ継承

基本目標

お口は健康の出発点 口からはじめる健康づくり

歯や口の健康

歯や口の健全な成長を支えます

- ★よく噛むことの重要性の啓発

歯や口の健康意識を高め、良好な状態を保てるよう支援します

- ★歯周病を含む生活習慣病にならないための歯周ケアの啓発

生涯にわたり歯や口の機能を維持できるよう支援します

- ★慢性的な疾病を予防するための歯の健康づくり

かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診を受けるように支援します

- ★乳児期からのむし歯・歯周病予防

- ★定期的な歯科健診受診の勧奨及び啓発

- ★定期的な健診による口腔ケアと日常的な歯口清掃の啓発

障害（児）者・要介護者の歯や口の相談ができる体制づくりに努めます

- ★個人の状況に応じた口腔ケアの支援・誤嚥性肺炎ごえんの予防

- ★定期的な歯科健診受診体制の整備

ライフステージ・分野ごとの取組

取組事業一覧

次世代期

成人期

高齢期

健康

- 精神保健啓発講演会
- 子育て世代包括支援センター事業
- 地域子育て支援拠点事業（地域子育て支援センター）
- れんげじスマイルホールの運営
- 発達支援事業
- 定期予防接種事業 ●乳幼児健診
- 不妊症・不育症治療費の助成
- こども健康チャレンジ
- 志太・榛原地域 救急医療センターの運営
- 産婦健診 ●産後ケア事業
- 新生児聴覚検査 ●がん教育の推進
- ふじえだマナーブックの周知・活用
- 藤枝おやこ館を活用した子育て支援
- 孫育て応援プロジェクト
- 母子健康手帳交付 ●妊婦健診
- 赤ちゃん訪問
- 6か月児すこやか相談
- パパママ教室 ●家庭訪問
- 子ども体づくりの推進
- ファミリー・サポート・センターの運営
- 育児サポーターの派遣
- 放課後児童健全育成 事業（放課後児童クラブ）
- 放課後子ども教室推進事業
- 家庭児童相談室 ●思春期講座
- 養育支援家庭訪問事業 ●薬学講座
- 休日等医療体制の確保

- ふじえだCKD・DKDネット
- がん患者への共生支援
- 健康経営プロジェクト
- こころの健康づくりの推進
- 「新しい生活様式」の啓発
- パーソナル・ヘルス・レコード（PHR）の活用
- 特定健診
- がん検診事業
- 特定保健指導
- 重症化予防
- 介護予防講座
- 保健委員活動の活性化
- 精神保健対策
- スポーツ&健康フェスタ
- ニュースポーツ教室・大会の開催
- 歩いて健康づくりの推進
- 民間企業と連携した健康づくり
- 若者ヘルスアップ健診
- 健康教育
- 健康相談
- 訪問指導
- 禁煙相談・教育
- 健康マイレージ
- 楽しく歩いて健康アプリの提供
- 国保人間ドック施設利用助成
- 国保多受診重複受診者訪問指導
- 休日等医療体制の確保

- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施
- 高齢者に対する保健指導
- 特定健診・健康診査
- がん検診事業
- 特定保健指導
- 定期予防接種事業
- 歩いて健康づくりの推進
- 通いの場での健康教育・健康相談
- 介護予防事業
- 保健委員活動の活性化
- さわやかクラブへの補助
- 配食サービス
- 見守りサービス
- ふれあいサロン活動の支援
- 国保・後期高齢者医療人間ドック施設利用助成
- 介護予防体操普及啓発



食育

- スポーツ食育の推進 ●離乳食教室
- ブレマクッキング ●地産地消の推進
- お茶のまち藤枝の情報発信
- 幼・保・小・中・高における 食の指導・教育
- 給食食材への県内地場産品の使用
- ふじえだマナーブックの周知・活用
- 食生活相談 ●パパママ教室
- 乳幼児健診
- 食育フェア
- 家庭教育学級における食育の推進

- ICTを活用したデータヘルスの推進
- 食べて健康づくりの推進
- ヘルシーメニューの普及
- 食育推進講座
- 食生活相談
- 地産地消の推進
- 環境負荷の少ない食生活の啓発
- 環境にやさしい料理教室
- 生ごみの資源化推進

- 配食サービス
- アクティブシニア大学
- 食育推進講座
- 環境負荷の少ない食生活の啓発
- 食生活相談
- 地産地消の推進
- 環境にやさしい料理教室
- 生ごみの資源化推進

歯や口の健康

- 妊婦歯科健診 ●歯科健康教育
- 歯科保健指導 ●歯科出前講座
- 薬学講座
- フッ化物塗布
- 歯の健康まつり
- 6か月児すこやか相談
- 食育フェア
- 学校歯科健診
- 学校における食育指導

- 成人歯科健診
- 歯科相談
- 歯科出前講座
- オーラルフレイル対策、8020運動の普及
- 歯科指導
- 歯の健康まつり
- 食育フェア

- 成人歯科健診
- 歯科相談
- 歯科出前講座
- オーラルフレイル対策、8020運動の普及
- 歯科指導
- 歯の健康まつり
- 食生活相談
- 食育フェア

（障害（児）者・要介護者） ●歯科出前講座 ●口腔ケアハンドブックの活用 ●在宅歯科訪問指導

成果指標（抜粋）

指 標		現状値 (R1)	目標値 (R7)	
次世代期	乳幼児健診の受診率	97.9%	100.0%	
	子供の定期予防接種率	98.9%	99.0%	
	不妊治療助成件数	238件(H30)	270件	
	朝食を毎日食べる児童、生徒の割合	小学生	87.4%	100.0%
		中学生	82.0%	100.0%
	栄養バランスのとれた朝食をとっている児童、生徒の割合	小学生	67.7%	70.0%
		中学生	61.9%	70.0%
	3歳児でむし歯のない者の割合		93.5%	95.0%
	小学生の歯肉炎 要観察者率 (GO)		11.2%	10.4%
小学生の歯肉炎率 (G)		1.6%	0.9%	
成人期	特定健康診査受診率	48.8%(H30)	60.0%	
	健康マイレージ達成者数	2,842人	6,000人	
	健康経営プロジェクト参加者数	127人	380人	
	がん検診受診率	全体	20.8%	30.3%
	食育推進講座の開催数		94回	100回
	成人歯科健診で中等度以上の歯周炎者の割合	40歳	53.6%	45.0%
60歳		68.3%	65.0%	
高齢期	介護予防講座の開催数	28回	30回	
	食育推進講座の開催数	94回	100回	
	成人歯科健診受診率	70歳	27.2%	30.0%

計画の推進に向けて

進行管理・評価

継続的なPDCAサイクル【計画(Plan)→実行(Do)→評価(Check)→改善(Act)】により事業効果を明確に把握し、円滑な推進に努めます。

推進体制

健康づくりを計画的かつ着実に推進するため、計画の周知を図り、市民、団体、企業、行政などがそれぞれの役割を担いながら、連携・協力して健康づくりを進めていきます。

