

# 各論





# 第1章 次世代期（妊娠・乳幼児・児童・青少年期／妊娠～17歳）

## 1 ステージ目標

### 健康的な生活の形成・定着

次世代期は、心身ともに最も成長が著しい時期です。人格や習慣を形成する児童期、社会参加がはじまり、同世代の価値観にも影響を受けやすい青年期と、子供の心身の状態や周囲の環境も目まぐるしく変化します。

この時期に規則正しい生活習慣を定着させ、食育や歯や口の健康についても正しい知識を身に付けることが重要です。

周囲の環境が健康観と生活習慣に大きく影響することを考慮し、関係機関と連携・協力して妊娠期から乳幼児期、児童・青少年期まで、切れ目ない子育て支援体制を整え、健やかな成長を支えます。

また、保護者への支援と健康増進を介して、子供の正しい生活習慣の形成を図るとともに、家庭・学校等からの正しい知識の提供と適切な教育により、健康的な生活の定着を図ります。



## 2 分野ごとの取組

### 健 康

#### ◆◆ 施策目標 ◆◆



#### 安心して子育てができるサポート体制を充実させます

安心して子供を生み、育てられる環境の整備に加え、妊娠期から子育て期までの不安や悩みの相談体制の充実を図り、健幸を享受できる包括的な支援に努めます。

また、すべての子供が幸せに、いきいきと成長できるよう関係機関と連携を図り、切れ目ない支援に努めます。

#### 妊娠・出産・子育ての不安や悩みに対する支援体制の充実

- 妊娠期から子育て期における切れ目ないきめ細やかな相談支援
- 「新しい生活様式（P.45参照）」に合わせたICTを活用した相談支援や健康教育の検討・推進
- 市民の生命の安全・安心を守る医療体制の維持

#### 子供への理解を深め、適切な子育てができる環境づくり

- 子供及びその家族への発達支援の充実
- すべての子供が健やかに育つための健診や子育て支援事業の推進
- かかりつけ医・かかりつけ薬局の推奨



#### 健康的な生活習慣を身につけられるよう支援します

いくつになっても健康で自立した生活を送るためには、次世代期に健康的な生活習慣や正しい知識を身に付けることが重要です。親と子供への健康に関わる情報の周知や教育の機会を増やし、健康習慣の定着を支援します。

#### 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

- 子供の頃からの食を含めた健全な生活習慣や体づくりの大切さの啓発
- たばこやお酒の害、エイズなどの感染症予防に関する知識の普及
- 正しいメンタルヘルスの知識とSOSを出す方法、ゲートキーパー\*の教育

## ◆◇ 行政の役割（取組事業） ◇◆

事業名	事業概要	実施の方向性
精神保健啓発講演会	児童・生徒の自殺予防教育、子供を支える親や教師に対して、子供からのSOSの受け止め方の講座を実施	新規
子育て世代包括支援センター事業	妊娠初期から子育て期にわたり、妊娠の届出等の機会に得た情報を基に、妊娠・出産・子育てに関する相談に応じ、保健・医療・福祉等の地域の関係機関との連携により切れ目ない支援を実施	継続
地域子育て支援拠点*事業 (地域子育て支援センター)	子育て親子の交流の場を提供するとともに、子育てに関する講習会の開催や情報提供、相談や援助を実施	継続
れんげじスマイルホールの運営	「子供達のからだづくり応援施設」として子供達に幅広いスポーツに触れさせる機会を提供し、運動の習慣づけ、強い身体づくりをサポート	継続
発達支援事業	発達に課題がある子供とその家族の支援の充実	継続
定期予防接種事業	感染の恐れがある疾病の発生とまん延を防ぎ、疾病への免疫確保のために適切な時期に実施	継続
乳幼児健診	4か月・10か月・1歳6か月・3歳児健診における、保健指導などの実施	継続
不妊症*・不育症* 治療費の助成	不妊症・不育症に悩む夫婦に対し、安心して不妊治療に挑める環境をつくるため不妊治療費に係る助成を対象者を拡大して実施	継続
こども健康チャレンジ	子供の早寝・早起きや外遊びなどの健康づくりや、子から親への健診受診の啓発	継続
志太・榛原地域救急医療センターの運営	志太榛原圏域内の救急医療体制を補完するため、圏域内の医療機関が休診となる夜間に初期救急診療（内科・小児科）を実施 開設市として構成する6市町や、医師の派遣元の病院との調整を行い、安定した救急医療を提供	継続

<その他事業>

- 産婦健診【新】 ●産後ケア事業【新】 ●新生児聴覚検査【新】
- がん教育の推進【新】 ●ふじえだマナーブック\*の周知・活用【新】
- 藤枝おやこ館を活用した子育て支援【新】 ●孫育て応援プロジェクト\*【新】
- 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 ●養育支援家庭訪問事業 ●薬学講座 ●思春期講座
- 休日等医療体制の確保



▲ 地域子育て支援拠点事業（子育てフェスタ）



▲ 藤枝おやこ館を活用した子育て支援



▲ パパママ教室

## ◆◆ 市民・団体・企業等の役割 ◆◆

## 市民

- 子育ての不安は一人で抱え込まずに周囲の人や相談機関に相談します。
- 妊婦健診・産婦健診・新生児聴覚検査や乳幼児健診を受診します。
- 予防接種を受け、「新しい生活様式」を取り入れつつ、感染予防に努めます。
- 乳幼児健診で子供の成長に応じた保健指導や子育て支援サービスを利用します。
- 幼児期から、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活習慣を身につけます。
- 大切な命を守るために、自分でできる心のケアやお互いを支えあう地域づくりについて学びます。
- たばこやお酒などの健康被害について、家庭でも話題にして子供の教育に努めます。
- がんについて知り、生活習慣病の予防に努め、がんを治療しながら生きる人の暮らしを共に支える社会を目指します。

## 団体・企業等

- 妊婦健診・産婦健診・入院中の産婦の状況や乳幼児健診により、異常の早期発見に努め、必要時には行政・専門医療や保健指導につなげます。  
(医療機関等)
- 乳幼児健診や健康相談の結果、継続的な支援が必要な子供に対して、子供の心身の健全な成長を支援します。(幼稚園・保育所等)
- 地域の子育てサロンやサークル・子育て支援拠点などにおいて、子育てを支援します。(地域子育て支援拠点等)
- 親子参加型の運動教室やイベントを通じて、産前産後の保護者の交流を促進します。((株)ティップネス・企業等)
- 幼児や児童を対象としたスポーツ教室や運動遊びを通じて心身の発達を促し、子供の健全な体づくりや運動習慣の定着につなげます。  
(スポーツ協会・総合型地域スポーツクラブ\*・(株)ティップネス・企業等)
- 小中学生に対し、たばこ・薬物の正しい知識の普及に努めます。  
(藤枝薬剤師会)
- 児童生徒の自殺予防教育を進めます。(小・中・高校)

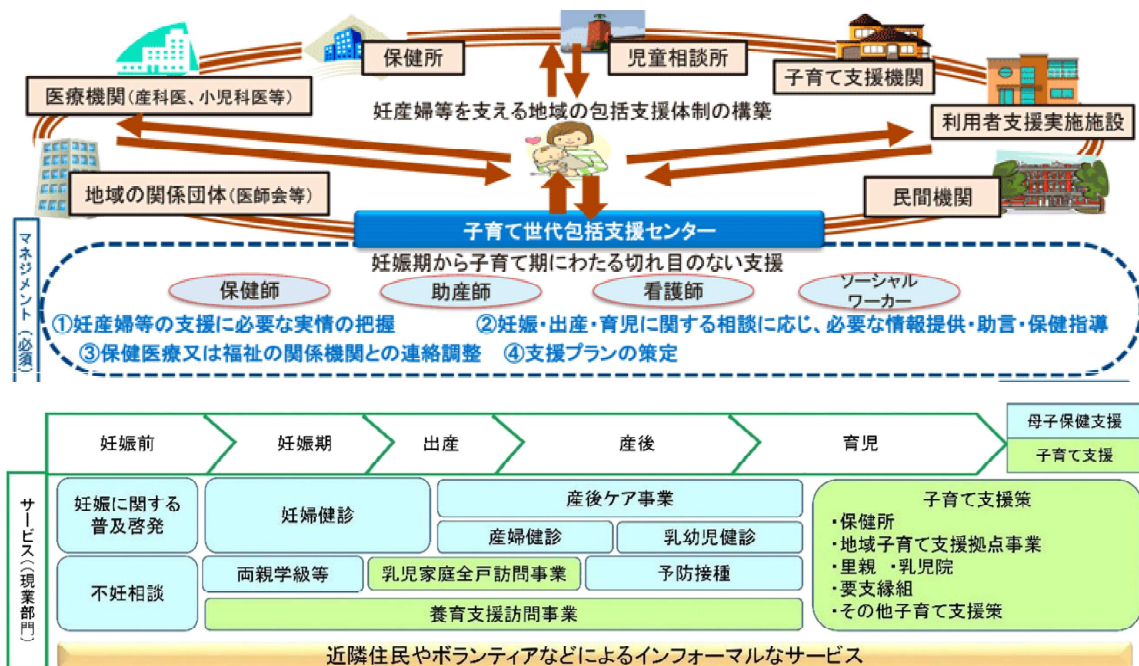
◆◆ 数値目標 ◆◆

指 標	現状値 (R1)	目標値 (R7)
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%
こども健康チャレンジ実施率	63.9%	70.0%
妊婦の喫煙率	0.78%	0%
妊婦・出産に係る継続支援率（支援プラン作成）	2.8%	3.0%
不妊治療助成件数	238件 (H30)	270件

知っていますか？

## 「子育て世代包括支援センター」

妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援を行うために「母子保健サービス」と「子育て支援サービス」を一体的に提供できるよう、藤枝市の担当課が連携して「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。



参考：厚生労働省資料



## 「受動喫煙」のない社会を！

2020年4月に健康増進法の改正により、学校・保育所や病院、行政機関は敷地内禁煙、多くの方が利用する施設については原則屋内禁煙となりました。また、喫煙が可能な施設に対しては標識の掲示が定められ、20歳未満の方については、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）は立入禁止となりました。

たばこの煙には、吸っている本人に直接入ってくる**主流煙**と、たばこの先から出てくる**副流煙**とがあり、たばこを吸っていない人が自分の意思と関係なく煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙と言います。副流煙には主流煙と比べ数倍の発がん性物質が含まれており、健康に大きな影響を与えることがわかっています。

また副流煙は非常に拡散性が高く、目に見えない細かい粒子やガスとなって広がるため、換気扇の近くや、窓を閉めたベランダで吸っていても室内の人々の受動喫煙のリスクは高くなります。受動喫煙にさらされると、脳卒中、虚血性心疾患、肺がんなど、様々な病気のリスクが高くなり、さらには妊婦、乳幼児にも悪影響を及ぼすことがわかっており、年間約15,000人の人がこれらの病気で死亡していると推計されています。

近年、加熱式たばこや電子たばこを吸う人が増えてきましたが、加熱式たばこや電子たばこにも紙巻たばこと同様に発がん物質をはじめ、多くの種類の有害物質が含まれています。

家族にたばこを吸う方がいる場合は、健康のために禁煙してもらうように働きかけましょう。



受動喫煙対策推進マスコット  
けむいモン

## ◆◇ 施策目標 ◇◆



### 望ましい食生活を身につけられるよう支援します

子供の頃からの減塩に配慮しバランスのとれた規則正しい食生活は、将来の生活習慣病予防のためにとても重要です。同時に朝食を食べることの大切さ、家族や仲間と楽しくコミュニケーションを図りながら食事をするることの大切さを伝え、望ましい食生活の定着と豊かなこころを育てます。

#### 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

- 家庭、地域、学校が連携し、ご飯を中心としたバランスのとれた食生活の推進
- 一日三食をはじめとした、生活リズムを意識した食生活の支援
- 朝食を食べること、一緒に食事をするこゝとで得られるメリットの伝達



### 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

次世代を担う子供たちが、農業体験や料理体験などを通して、自然の恩恵や地域の食材を学び、伝統的な食事への関心を深める機会を増やし、食育の基盤の形成とともに、食事マナーを中心とした望ましい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

- 伝統ある食文化について学ぶ機会の提供

#### 農業体験などを通じた食への興味・関心の向上

- 生産者との関わり、農産物の生産過程にふれる機会の提供

## ◆◇ 行政の役割（取組事業） ◇◆

事業名	事業概要	実施の方向性
スポーツ食育の推進	ジュニアアスリートに適したバランスの良い食生活の実践を目指し、指導者・保護者などを対象にスポーツ食育講座を実施	新規
プレママクッキング	妊婦の世帯を対象に、母親・父親の基本的な調理技術の習得を支援	継続
離乳食教室	離乳食に関する正しい知識を普及	継続
地産地消の推進	地産地消推進プランに沿って、農業者団体やＪＡ大井川などの関係団体と連携し、各種イベントや啓発事業等を通じて、市内産農産物の消費を拡大	継続
お茶のまち藤枝の情報発信	お茶を飲む習慣と家族団らんの機会を増やすことで健康なこころと体づくりにつなげるため、お茶の効能や淹れ方を学ぶ教室を開催	継続
幼・保・小・中・高における食の指導・教育	乳幼児期から高校生年代までの食事や食材に対する興味関心を深めるため、家庭への情報提供、学校での食育指導を実施	継続
給食食材への県内地場産品の使用	安全で安心な学校給食を提供するため、市内産、静岡県産の食材を優先して購入することと、生産者から給食センターへの直接納入を推進	継続

## &lt;その他事業&gt;

- ふじえだマナーブックの周知・活用【新】（再掲）
- 食生活相談
- パパママ教室（再掲）
- 乳幼児健診（再掲）
- 食育フェア
- 家庭教育学級における食育の推進



▲ プレママクッキング



▲ 離乳食教室

## ◆◆ 市民・団体・企業等の役割 ◆◆

### 市民

- 発育・発達に応じたバランスのとれた日本型食生活を実践します。
- 料理の手伝いなどで食に関わり、「いただきます」・「ごちそうさま」の挨拶や、正しい箸の使い方などの食事マナーを身につけます。
- 体験活動に参加し自然の恵みを実感するなど、地域の食への興味・関心を深めます。
- 孤食などを少なくし、「新しい生活様式」を取り入れつつ、家族で食卓を囲んでコミュニケーションを図ります。

### 団体・企業等

- 子供の食への理解を促進するための体験活動を推進します。  
(健康づくり食生活推進協議会・食育関係団体・企業等)
- 食品の生産地や品質、食品に含まれるアレルギー物質などを正しく表示します。(企業等)
- 子供から大人までより多くの人達に食と農の大切さを伝えます。(JA)
- 安全で安心な地場産品や加工品の提供、また伝統食や家族の味を伝えます。  
(JA)

## ◆◆ 数値目標 ◆◆

指 標		現状値 (R1)	目標値 (R7)
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%
藤枝ジュニアお茶博士*認定数		320人	560人
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%
児童・生徒が「食事をするのが楽しい」と回答した割合		60.2% (H30)	65.0%
学校給食における市内産・県内産食材の利用率		38.6% (H30)	40.8%

あなたもきっと摂りすぎている？  
始めよう！「減塩」

食塩の摂りすぎは、高血圧の大きな原因のひとつです。高血圧は心臓の負担を大きくするだけでなく、脳梗塞や胃がんなど様々な重大疾患のリスクを高めます。健康に長生きするためには、減塩の取組は欠かせません。

健康な日本人の成人男女が当面目標とすべき1日の食塩摂取量は、**男性で7.5g未満、女性で6.5g未満**となっています。また、高血圧や慢性腎臓病の方については、重症化予防のため1日6.0g未満に抑えることが推奨されています。

現代の日本人の平均食塩摂取量は「平成30年国民健康・栄養調査」で男性は約11g、女性は約9gとなっており、意識して取り組まなければ改善はできません。

日々の調理で薄味を心掛ける、加工食品を控える、汁物の頻度を減らすなど、できることから少しずつ、減塩を始めましょう。



天然だしの活用も効果的です！

## 歯や口の健康

### ◆◇ 施策目標 ◇◇



### 歯や口の健全な成長を支えます

授乳や離乳の機会を通して口腔機能の発達を促すとともに、望ましい食生活や歯みがきなどの生活習慣、発達段階に応じた適切な歯口清掃を身につけられるよう支援します。

#### よく噛むことの重要性の啓発

- 口腔機能を育てるため、よく噛んで食べることの重要性の啓発
- フッ化物塗布\*の推奨、親の仕上げみがきの重要性の啓発
- むし歯や歯肉炎\*の早期発見・早期治療に向けた歯科健診の実施



### 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支援します

妊娠前からかかりつけ歯科医を持ち、歯科疾患の予防や治療を行うことの重要性を伝えます。また、子供にも早期にかかりつけ歯科医をつくり、親子ともに継続した歯科健診を受けるよう促します。

#### 乳児期からのむし歯・歯周病予防

- 適切な歯口清掃方法が身につくための継続的な指導の実施
- かかりつけ歯科医の推奨

## ◆◇ 行政の役割（取組事業） ◇◆

事業名	事業概要	実施の方向性
妊婦歯科健診	妊婦歯科健診の円滑な実施と、受診率向上のための周知啓発	継続
歯科健康教育	乳幼児期から歯や口の健康を保つことの大切さについて周知啓発	継続
歯科保健指導	正しい歯のみがき方、歯並びや口腔状態に合わせた教育指導	継続
歯科出前講座	歯や口に関する知識の普及のため、幼稚園・保育所・小中学校に専門家を招いて出前講座を開催	継続
薬学講座（再掲）	市内全ての小中学校に薬剤師を招いて薬学講座を開催	継続
フッ化物塗布	1歳6か月以上の児童を対象に、むし歯予防のためのフッ化物塗布を実施	継続

## &lt;その他事業&gt;

- 歯の健康まつり    ● 6か月児すこやか相談（再掲）    ● 食育フェア（再掲）
- 学校歯科健診    ● 学校における食育指導

## ◆◇ 市民・団体・企業等の役割 ◇◆

## 市民

- 成長に合わせて、上手に噛んで飲み込めるように食事を工夫します。
- 間食は内容、時間に注意し、むし歯になりにくい口腔環境を整えます。
- 子供の口腔内環境への影響を理解し、受動喫煙の防止に努めます。
- 家族でよく噛んで食べることを心がけます。
- 生活リズムを整えて、規則正しい食生活を確立するように努めます。
- 家庭で発育時期に応じて歯みがきの習慣づけを行うとともに、小学校4年生頃までは親が仕上げみがきを行います。
- かかりつけの歯科医を持ち、定期的な健診により、歯周病予防に努めます。

## 団体・企業等

- 5歳児歯科健診や学校歯科健診に積極的に取り組み、むし歯や歯肉炎などの予防や早期発見、早期治療、ブラッシング指導につなげます。  
(幼稚園・保育所・小中学校・藤枝歯科医師会)
- 妊婦への口腔ケア、8020運動\*など、歯の大切さを啓発する活動に取り組みます。(8020推進員・藤枝歯科医師会・歯科衛生士)
- 歯みがきタイムの実施など、歯や口の健康について意識啓発を図ります。  
(幼稚園・保育所・小中学校・企業)

## ◆◆ 数値目標 ◆◆

指 標	現状値 (R1)	目標値 (R7)
1歳6か月児のフッ化物塗布実施率	83.5%	88.0%
3歳児でむし歯のない者の割合	93.5%	95.0%
3歳児でかかりつけ歯科医を持っている者の割合	38.0%	40.5%
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%
小学生のう蝕*有病率	7.7%	6.9%



▲ 歯科出前講座



▲ フッ化物塗布



## 第2章 成人期（青年・壮年期／18～64歳）

### 1 ステージ目標

#### 健康的な生活習慣の実践

働き盛り・子育て世代を中心に、青年・壮年期には「健康無関心層」も多く含まれており、不安定な生活習慣や医療費の増加などが課題としてあげられます。特に青年期においては健康意識が低く、健診受診率も低い傾向がみられます。

この時期の健康状態は、3大疾病（がん、心疾患、脳疾患）や、その要因となる糖尿病などの生活習慣病、高齢期におけるフレイルの進行と深くかかわっているため、心身ともに健幸に留意した食生活と運動習慣を定着させるための行動に移す必要があります。

そのために、この世代が扱い慣れ、そして気軽に取り組むことのできるICTを活用した健康づくりや、健康無関心層へのインセンティブ\*事業などにより、正しい生活習慣の周知や健康行動を促し、健康的な生活や運動習慣の実践を支援します。

また、働き盛りで社会活動が活発な青年・壮年期を中心に、感染症予防についての意識付けを広めるため、「新しい生活様式」の啓発を行います。



▲ 健康経営プロジェクト

## 2 分野ごとの取組

### 健康

#### ◆◆ 施策目標 ◆◆



#### 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

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、予防・早期発見のためには定期的な健(検)診の受診が重要であり、健康な状態へと戻すための取組につなげる必要があります。

そのため、健(検)診受診率を向上させる取組とデータの活用による事後支援の充実を図り、自身の健康状態を知ること、自らの健康を保つ行動につなげます。また、企業・団体と連携するなど、働く場や生活の場である地域を主体として、ワークライフバランス\*の向上と生活習慣の改善に向けた健康づくりを支援します。

#### 健(検)診による疾病の早期発見と事後支援の充実

- 健(検)診受診率の向上に向けた取組の充実
- 健(検)診データの活用による生活習慣病やフレイル予防対策の充実
- 多量飲酒や受動喫煙を含めた、たばこによる健康への影響の周知
- 生命の安全・安心を守る医療環境の形成

#### 市民・地域・企業などと連携した健康づくりの推進

- 保健委員活動など地域住民を主体とした健康づくり活動の充実
- 企業・団体などと連携した健康づくりの推進
- かかりつけ医・かかりつけ薬局の推奨



#### こころとからだの両方が健幸な生活を支援します

家庭環境や職場環境の変化により、ストレスがたまりやすい時期であることから、心身ともに健幸に留意した生活習慣の定着に向けた啓発・支援を行います。また、手軽なICTを活用するなど、“楽しい”“お得”といった新たな動機づけから健幸への意識づけと実践を支援します。

## こころの健幸づくりの普及・啓発

- こころの健幸に関する正しい知識の普及・啓発
- 休養・睡眠に着目したこころの健幸づくりの普及・啓発
- 健康相談や医療機関への受診ができる体制の充実

## ICTを活用した日常的な楽しい運動習慣の意識づけ

- 忙しくても、気軽に始めることができる健康づくりツールの提供
- ひとりでも楽しく続けられるインセンティブの導入
- “楽しい”“お得”から取り組む健康づくりの推進

### ◆◇ 行政の役割（取組事業） ◇◆

事業名	事業概要	実施の方向性
ふじえだCKD・DKDネット	透析患者の減少を目的とした市立総合病院・志太医師会・藤枝薬剤師会、藤枝歯科医師会、行政のネットワーク事業の実施	新規
がん患者への共生支援	がん患者が安心して仕事や社会生活を送る支援を行うため、ウィッグの購入費用などの一部助成を実施	新規
健康経営プロジェクト	働き盛り世代やその家族の健康維持・増進のため、藤枝商工会議所や岡部町商工会と連携し、企業が主体的に取り組む健康経営を支援	新規
こころの健幸づくりの推進	こころの健幸づくりの普及のため、働き盛り世代を対象にこころ安らぐイベントを開催し、心身のリラックスや疲労回復を促進	新規
「新しい生活様式」の啓発	感染症予防の大切さを意識づけるべく、「新しい生活様式」の啓発を出前講座等で実施	新規
パーソナル・ヘルス・レコード(PHR)*の活用	個人の医療・健康情報を収集し、一元的に管理する仕組みのパーソナル・ヘルス・レコード(PHR)を活用した健康増進施策の展開を検討	新規
特定健診	生活習慣病予防のための健康診査について、ナッジ理論*の活用や窓口での啓発に加え、新40歳無料化の周知と受診勧奨を実施	継続
がん検診事業	がん検診受診率の向上のため、ナッジ理論の活用等により新規登録者の拡大を図るとともに、検診未受診者及び精密検査未受診者に対する受診勧奨を実施	継続

事業名	事業概要	実施の方向性
特定保健指導	生活習慣改善のための保健指導において、訪問、電話対応、教室の開催等、様々な形式で支援を実施	継続
重症化予防	医療機関と連携し、腎疾患や糖尿病など生活習慣病の発症リスクが高い方へ受診勧奨や保健指導を実施し、生活習慣病の重症化を予防	継続
介護予防講座	認知症、ロコモティブシンドローム（P.58参照）、フレイルなどの予防を中心に周知啓発を実施	継続
保健委員活動の活性化	多くの市民が参加することで、市全体の健康度を高め、健康づくりの活性化を図るため、各支部が主体となって企画運営する保健講座を実施	継続
精神保健対策	睡眠キャンペーン、精神保健啓発講演会、ゲートキーパーの養成などを通じて市民のこころの健康と見守り体制を整備	継続
スポーツ&健康フェスタ	スポーツ・健康に対する意識を高め、生涯にわたり健康で活力ある生活を築くきっかけづくりを目的に、スポーツと健康の体験型イベントを開催	継続
ニュースポーツ教室・大会の開催	体力や年齢に関わらず誰もが楽しむことができるニュースポーツ教室や大会を開催	継続
歩いて健康づくりの推進	健康スポット20選を活用した「元気ふじえだ健康ウォーキング」の開催やJR東海主催の「さわやかウォーキング」の誘致などにより、日常的に“歩く”運動の習慣化を支援	継続
民間企業と連携した健康づくり	包括連携企業が有する人材やノウハウを活用し、多分野での特色ある健康づくり事業を協働で実施	継続

<その他事業>

- 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（再掲）

## ◆◆ 市民・団体・企業等の役割 ◆◆

## 市民

- 生活習慣や食生活を見直し、適度な運動習慣を身につけるなど、健康の維持に努めます。
- 健康管理のため、定期的に健（検）診を受けます。
- 「新しい生活様式」を実践し、感染予防と拡大防止に努めます。
- 保健委員各支部が開催する保健講座に参加し、健康的な生活習慣を学びます。
- 健康とたばこ・お酒などとの関係を理解し、禁煙と適正な飲酒量を心がけます。
- こころの不調に早めに気づき、周囲の人や相談機関に相談します。
- 自分や家族などが2週間以上眠れない時は、かかりつけ医への受診をします・勧めます。
- かかりつけ医・かかりつけ薬局をもち、一冊化したお薬手帳を携帯して節薬<sup>せつやく</sup>\*に努めます。
- 初期救急医療施設（志太・榛原地域救急医療センター）と3次救急医療施設（藤枝市立総合病院救命救急センター）の役割分担を理解して利用します。

## 団体・企業等

- 健（検）診の啓発活動に取り組みます。（保健委員連絡協議会）
- 健康体操などの保健講座や歩け歩け運動などを実施し、地域で主体的に運動する機会を提供します。（保健委員連絡協議会）
- スポーツイベントやスポーツ教室・大会などを積極的に開催します。  
（スポーツ推進委員会・総合型地域スポーツクラブ・企業）
- かかりつけ医と精神科専門医の連携システムを運用し、うつ自殺予防の早期対応に努めます。（志太医師会）
- 薬剤の適正使用や腎機能に応じた処方設計を推進します。（藤枝薬剤師会）
- こころの不調への「気づき」「つなぎ」のために声をかけあう体制づくりに努めます。（企業等）
- 従業員や市民の健康づくりを地域と一体となって推進します。  
（健康マイレージ協力店・企業等）



◆◇ 数値目標 ◇◇

指 標	現状値 (R1)	目標値 (R7)
特定健康診査受診率	48.8% (H30)	60.0%
特定保健指導実施率	61.1% (H30)	61.1%
特定健診における習慣的喫煙者の割合	9.2%	8.7%
糖尿病有病者 (HbA1c 6.5以上) の割合	8.6%	8.3%
Ⅱ度以上高血圧者 (160以上/100以上) の割合	9.0%	8.7%
睡眠で休養が十分取れている者の割合	77.7%	78.0%
保健講座等開催数	5回 (R2)	100回
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・がん検診精密検査受診率 】

指 標	現状値 (R1)	目標値 (R7)	
がん検診受診率	全 体	20.8%	30.3%
	胃がん	3.7%	6.3%
	子宮がん	24.4%	39.4%
	乳がん	25.9%	40.2%
	肺がん	28.4%	34.8%
	大腸がん	26.0%	30.8%
がん検診精密検査受診率	88.5%	90.0%	

## 認知症になっても住み慣れた藤枝で自分らしく暮らす

認知症は単なるもの忘れとは違い「脳の病気」です。その原因は様々で、誰もが認知症になる可能性があるとても身近な病気です。高齢者だけでなく若い人でも発症する可能性があり、65歳未満で発症した認知症は「若年性認知症」と言います。

若年性認知症の人は働き盛りの人も多く、うつ病と間違われやすいため、治療の開始が遅れたり、働き盛りの時期に退職を余儀なくされ、経済的に生活が苦しくなるなど、高齢者の認知症とは異なる様々な課題が生じます。一人で悩まずに相談しましょう。

令和元年に制定された「認知症施策推進大綱」では、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し、「共生」とともに「予防」を重視した施策を推進しています。

「予防」とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」、「認知症になっても進行を遅らせる」ことを指しています。

加齢とともに増加する認知症については、その発症に生活習慣が大きく影響していると言われており、正しい食生活や適度な運動習慣が予防に良いとされています。

また、進行を抑制するためにも日々の生活の中で、社会参加等を通じて地域の人々とコミュニケーションをとる機会を持つことが重要です。



知っていますか？

## 「がんを防ぐための新12か条」

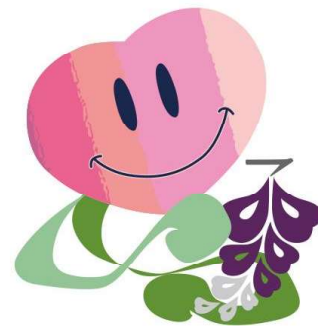
日本人の死因において、がんは1981年以降変わることなく第1位となっています。

一方、これまでの多くの研究結果から、がんは生活習慣や生活環境の改善によって発症のリスクを低く抑えられることがわかっています。

毎日食べているものや毎日していることを見直して、禁煙や体重維持、定期的な健診など、無理のない範囲で生活習慣を改善することが、個人として最も実行する価値のある予防法と言えます。

### 【がんを防ぐための“新”12か条】

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



藤の里をハートが優しく抱えています。  
藤枝市保健センターが市民の健康管理の拠点として、やさしく、親しみやすく、身近な存在でありたいという願いをキャラクター化しました。

(公益財団法人 がん研究振興財団)



## 「新しい生活様式」を実践しよう

新型コロナウイルス感染症から、自身や家族、大切な人や地域を守るため、日常生活の中で、自身の生活に合った「新しい生活様式」を実践しましょう。

また、ウイルスへの感染の恐れからくる不安や差別をなくし、陽性者やその関係者、医療従事者等が風評被害を受けないために、感染症に対する正しい知識を身に付けましょう。

### < 基本的な感染対策・生活様式 >

こまめな手洗い・手指消毒	症状がなくてもマスク着用
人との間隔はできるだけ2 m空ける	真正面での会話を避ける
発熱・風邪症状のときは無理せず自宅療養	こまめに換気
3密（密閉・密集・密接）を避ける	
感染が流行している地域からの移動は控える 地域からの地域への	

### < 場面別の生活様式 >

#### ◆買い物

- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは前後にスペース

#### ◆食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく、横並びで座ろう
- ・お酌や回し飲みは避けて

#### ◆娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違う時は距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと

#### ◆仕事

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・会議はオンライン
- ・対面での打合せは換気とマスク

#### ◆公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

#### ◆イベント

- ・接触確認アプリ\*の活用を
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## ◆◇ 施策目標 ◇◆



### 規則正しい食生活を勧め、生活習慣病の予防に取り組みます

青年期からの不規則で偏った食生活が要因の一つとなり、生活習慣病を発症することが多くなります。生活習慣病の発症や重症化を予防するために、減塩に配慮しバランスのとれた「日本型食生活」を実践できるよう支援します。

#### 規則正しい食生活による生活習慣病予防対策の充実

- バランスのとれた「日本型食生活」を身につける環境づくり
- 正しい生活リズムや食生活の知識の普及



### 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

地産地消の考え方や行事食\*の実践など、様々な食育推進講座を通じて、地域の食材に対する理解や伝統ある食文化、お茶の効用等について理解を深める機会を創出し、家庭や地域で次世代に継承するよう推進します。

#### 地域の食材を取り入れた食生活で地産地消を推進

- 地域でとれる新鮮で安全な食材の普及と活用

#### 伝統的な食文化を活かした食生活に関する知識の普及

- 伝統的な食文化を活かした食生活の情報発信及び実践支援

## ◆◇ 行政の役割（取組事業） ◇◇

事業名	事業概要	実施の方向性
ICTを活用したデータヘルスの推進	市民の健（検）診データ等から健康課題を分析し、その対策を講じるデータヘルスをICTの活用により実施	新規
食べて健康づくりの推進	健康的な食生活を支援するため、包括連携企業や、ふじえだヘルシー認定店*などと協働し、健康レシピの創作や野菜摂取を促進	新規
ヘルシーメニューの普及	ふじえだヘルシー認定店の掘り起しや周知に加え、市ホームページやSNS*での発信など、様々な媒体を活用してヘルシーメニューを普及	継続
食育推進講座	出前講座や食生活セミナー等の講座を通じて、ライフステージに合わせた正しい食生活について学ぶ機会を提供	継続

## &lt;その他事業&gt;

- 食生活相談（再掲）
- 地産地消の推進（再掲）
- 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

## ◆◇ 市民・団体・企業等の役割 ◇◇

## 市民

- 地産地消に関心をもち、安全で安心な地域の食材を活用します。
- 栄養成分表示（塩分量や糖質等）などを活用して食品や外食の料理を賢く選ぶ習慣を身につけます。
- 栄養バランスを考え、「日本型食生活」を実践します。
- 行事食の実践や食文化を継承し、次世代に伝えます。
- 「新しい生活様式」を取り入れつつ、家族や仲間と一緒に食事を楽しみます。

## 団体・企業等

- 健康的な食生活を普及・啓発します。(健康づくり食生活推進協議会)
- 食に関するイベントの開催や、体験を通して食を学べる機会を提供するなど、市民の食育の推進施策に協力します。(企業等)
- 栄養成分表示などを実施し、ヘルシーメニューを積極的に取り入れます。(飲食店等)
- 従業員の健康状態に気を配り、適切なワークライフバランスの確保に努めます。(企業等)
- 市民や企業への生活習慣病予防の情報提供や、地域のスポーツ団体などと協働した食育事業を実施します。(志太地区栄養士会研究会)
- 「認定栄養ケア・ステーション くるみ」を拠点として、地域密着型の食育の推進と栄養に関する指導・相談を実施します。((株)食の学び舎くるみ)

## ◆◇ 数値目標 ◇◆

指 標	現状値 (R1)	目標値 (R7)
食育推進講座の開催数	94回	100回



▲ Cookpad 藤枝市公式キッチン掲載料理

## 民間企業との包括連携協定

藤枝市は、“健康・予防日本一”の実現に向け、民間企業が有する人材やノウハウを活かした健康づくりを推進するため、「健康」「スポーツ」「食育」「医療」などの分野に知見のある企業と包括連携協定を締結しています。

この協定に基づき、熱中症予防対策、野菜摂取の促進、糖尿病予防など、市民の健康を増進する取組を一体となって進めています。

### ▶ 大塚製薬株式会社

健康・スポーツ施策等に関する包括連携協定

協定締結：平成28年7月

主な取組：熱中症予防対策、健康経営の推進



### ▶ カゴメ株式会社

健康・食育施策等に関する包括連携協定

協定締結：平成29年11月

主な取組：野菜摂取の促進



### ▶ 株式会社杏林堂薬局

「健康・予防日本一」に向けた健康増進等に関する包括連携協定

協定締結：令和元年10月

主な取組：糖尿病予防、スポーツの推進



### ◆◇ 施策目標 ◇◇



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

歯周病は、糖尿病などの生活習慣病や全身の健康に悪影響を及ぼすことが知られており、歯周病自体が喫煙や生活習慣、食生活に関連する生活習慣病でもあります。

オーラルフレイルの概念の周知に努め、歯や口の健康を守ることが、生活習慣病の予防につながることを啓発します。

### 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

- 歯周病予防と疾病リスクに関する知識の普及
- 健康的な生活習慣・食生活による歯周病予防の啓発



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支援します

成人期のうち特に壮年期には、歯周病などによる歯の喪失や加齢による口腔機能の低下が進む時期であることから、定期的な歯科健診の受診を勧め、歯や口の健康意識を高めるよう働きかけを行います。

### 定期的な歯科健診受診の勧奨及び啓発

- 成人歯科健診への受診の勧奨
- かかりつけ歯科医への定期的な受診の推奨



## ◆◇ 行政の役割（取組事業） ◇◇

事業名	事業概要	実施の方向性
成人歯科健診	受診率向上のため未受診者への受診勧奨、及び要精密検査者の受診率の向上	継続
歯科相談	歯や口の健康に関する相談	継続
歯科出前講座 （再掲）	オーラルフレイルの予防に向けた出前講座の開催	継続
オーラルフレイル対策、8020運動の普及	歯の健康と口腔ケアに関する啓発をイベントや広報などを通じて実施	継続

## &lt;その他事業&gt;

- 歯科指導
- 歯の健康まつり（再掲）
- 食育フェア（再掲）

## ◆◇ 市民・団体・企業等の役割 ◇◇

## 市 民

- かかりつけ歯科医をもち定期的に歯科健診を受け、生活習慣病や歯周病の予防を心がけます。
- 毎食後の歯みがきに加え、歯間部清掃用器具を使用するなど、セルフケアを積極的に行います。
- オーラルフレイル対策や8020運動を自分の課題として意識し、積極的に取り組みます。
- たばこの喫煙や受動喫煙による歯や口の健康への影響を知り、禁煙を心がけます。
- 地場産品であるお茶の効用を理解し、食生活に積極的に取り入れます。

## 団体・企業等

- 従業員の健康管理の一環として、歯の健康づくりの重要性の普及啓発を図るとともに、歯科健診や歯科保健指導を実施するように努めます。  
（各事業所・医療保険者）
- 定期受診を勧めるなど、かかりつけ歯科医として相談しやすい体制づくりに努めます。（藤枝歯科医師会）
- オーラルフレイル対策や8020運動により歯の大切さを啓発する活動に取り組みます。（8020推進員・藤枝歯科医師会・歯科衛生士）

## ◆◇ 数値目標 ◇◇

指 標		現状値 (R1)	目標値 (R7)
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%
成人歯科健診受診率	60歳	10.6%	15.0%



▲ 歯科出前講座