

概要版

第4期



計画書本編は  
こちらから

# 元気ふじえだ 健やかプラン

2026(令和8)年度～2036(令和18)年度



## 基本理念

一人ひとりが 健やかに ころ豊かに  
笑顔でつながり 幸せにくらせるまち

～めざそう 健康・予防日本ーふじえだ～

本計画では、誰もが自ら健康意識を高め、その人らしい暮らしの中で健康づくりを楽しく実践し、健康の保持・増進、疾病の発症予防・重症化予防、健康状態の改善に向けた取組を進めることで、“健幸”で豊かな暮らしの実現と、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図ります。

また、保健委員活動や、地域ぐるみの健康づくりなどを通じて、元気・幸せ・豊かさ・生きがいを感じられる、住んでいるだけで自然に健康になれるまちをめざします。



## 計画で重視する視点

- ライフコースアプローチを踏まえた健康支援と健康格差の解消
- 地域とつながり、誰ひとり取り残さない健康づくり
- データやデジタル技術を活用して、住んでいるだけで自然に健康になれるまちづくり

## ★ 藤枝市の健康に関する現状・課題

日常生活動作が自立しているとされる平均自立期間と、平均余命は男女ともに長くなっていますが、日常生活に制限のある「不健康な期間」を指す「平均自立期間」と「平均余命」の差は縮小していません。

### ■ 平均自立期間、平均余命の推移

	男性		女性	
	2019(令和元)年度	2023(令和5)年度	2019(令和元)年度	2023(令和5)年度
平均自立期間	80.8歳	80.9歳	85.1歳	85.4歳
平均余命	82.3歳	82.5歳	88.5歳	88.9歳
平均自立期間と平均余命の差	1.5歳	1.6歳	3.4歳	3.5歳

資料：国保データベース(KDB)システム

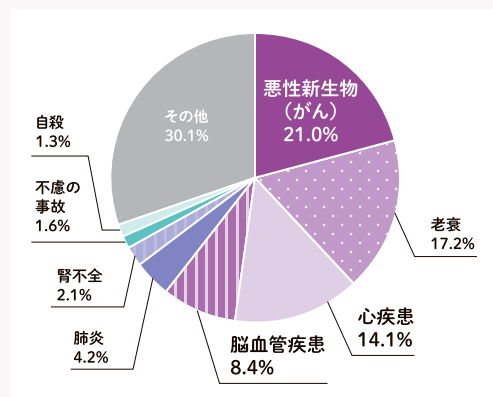
「平均自立期間」と「平均余命」の差を縮小するため、誰もが若い頃から健康づくりに取り組む必要があります。



死因の構成割合は、三大生活習慣病といわれる「悪性新生物（がん）」「心疾患」「脳血管疾患」による死亡が合わせて43.5%と、半数近くになっています。

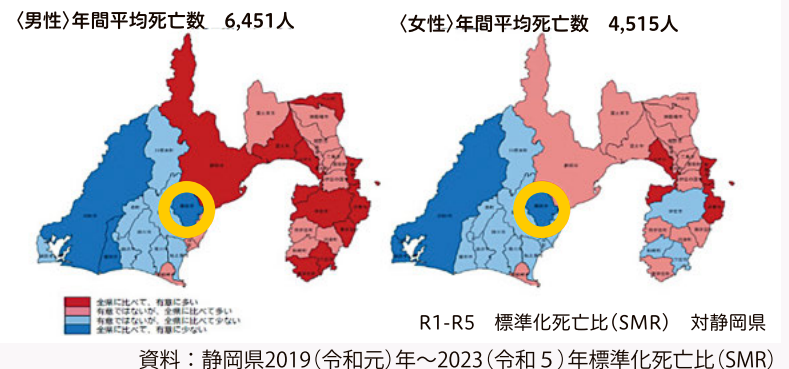
死亡原因割合が最も多い「悪性新生物（がん）」の標準化死亡比は県と比べるとその割合は少なくなっています。一方で、脳血管疾患の標準化死亡比は男女ともに国を上回り、特に女性では県も上回っています。

### ■ 死因の構成割合 ※2023(令和5)年

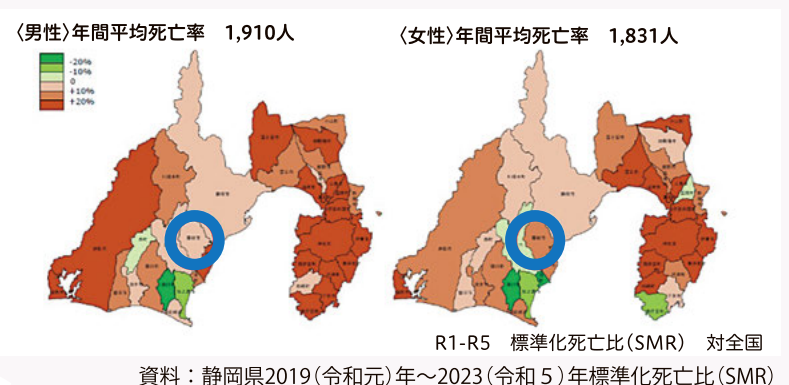


出典：藤枝市保健センター(健康推進課)

### ■ 悪性新生物(がん)の標準化死亡比(対県)



### ■ 脳血管疾患の標準化死亡比(対国)



がん対策の継続に加え、高血圧対策、脳血管疾患を含む循環器病予防や重症化予防に向けた取組の強化が必要です。



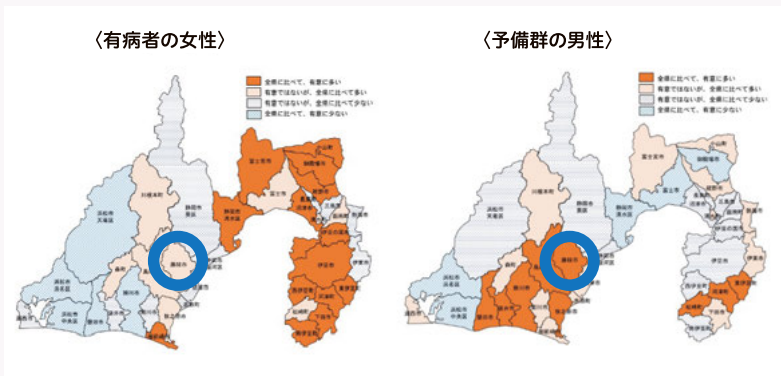
## ★ 健康

保健・医療・福祉等の関係機関と連携し、特定健康診査や保健指導、健康講座等を通じて、生活習慣病予防と健康づくりの意識向上に取り組みました。

本市では、高血圧症有病者及びその予備群の割合が多いため、高血圧の予防に向けた取組の啓発に努めています。

また、誰もがいつでも健康づくりに取り組めるよう、アプリを利用した健康医療相談を含めた相談体制を構築するとともに、楽しみながら健康行動が実践できるよう、イベント等で呼びかけています。

### ■ 高血圧症有病者及びその予備群の割合(対県)



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書[2022(令和4)年度]



健康医療相談アプリ「HELPO」

## ★ 食育

食育講座等で食についての興味関心を深めました。また、健康的な食生活を支援することを目的に、ヘルシー認定店と連携・協力した取組を実施しました。

SNSを通じて、旬の地域食材等を紹介し、本市の魅力を伝えるとともに、減塩や栄養バランスに配慮した料理等の情報を発信しています。



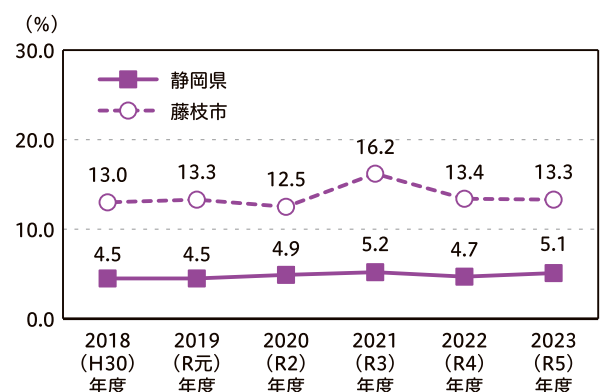
管理栄養士の  
おすすめのレシピを  
クックパッドで公開中！

## ★ 歯や口の健康

成人歯科健診の受診を勧奨するとともに、定期的な歯科検診受診やお口の健康についての周知啓発を実施しました。

本市では、う蝕（むし歯）や歯周病の早期発見を目的に歯科健診を実施しており、県内でもトップレベルの受診率を誇っています。

### ■ 成人歯科健診受診率の推移



資料：静岡県歯科保健対策実施状況調査結果



## 計画の基本目標と施策の内容

この計画では、5つの基本目標を定め、分野ごとに取組を進めていきます。

基本目標

# 1

### 食で育む元気な“からだ”・豊かな“こころ”・食の“わ”

#### (1) 栄養・食生活(食育推進計画)

- 生涯にわたる食を通じた健康づくりの推進
- 地域や関係機関との連携・協働による食育の推進
- 健康的で持続可能な食環境づくりの推進

主な取組

食生活相談 / ヘルシーメニューの普及 / 食育推進講座 / 地産地消の推進

基本目標

# 2

### 健康に関心をもって、自分らしい“健幸”づくりに取り組もう

#### (2) 身体活動・運動

- 身体活動・運動量の増加
- 運動習慣の定着に向けた支援
- 身体活動・運動のための環境づくり



藤ロコ体操

～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

で楽しく介護予防!

主な取組

介護予防体操普及啓発/れんげじスマイルホールの運営/【新】サイクルツーリズム/【新】ハイキングコースの維持管理

#### (3) 喫煙・飲酒・薬物

- 喫煙・受動喫煙による健康への影響についての知識の普及
- 禁煙に対する支援
- 飲酒・薬物によるリスクの周知・啓発

主な取組

禁煙相談・教育/国保重複・多剤投与者訪問指導/薬学講座

#### (4)-① がん

- がんの早期発見の推進
- がん予防の推進
- がんになっても安心して暮らせる環境づくり

主な取組

がん検診事業/がん予防の推進/がん患者への共生支援

#### (4)-② その他の生活習慣病

- 生活習慣病に関する知識の普及啓発
- 性差を踏まえた健康づくりの推進
- 特定健康診査・特定保健指導等による早期発見・早期支援・重症化予防

主な取組

特定健康診査・健康診査/特定保健指導/重症化予防事業/【新】女性の健康に関する普及啓発

基本目標

# 3

### お口は健康の出発点 口からはじめる健康づくり

#### (5) 歯や口の健康(歯科保健計画)

- 歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及啓発
- 定期的な歯科検診受診の推進



主な取組

妊婦歯科健診/成人歯科健診/歯科保健指導・相談/フッ化物塗布



基本目標

## 4

### 地域ぐるみで楽しく取り組む“健幸”づくり

#### (6) 休養・睡眠・こころの健康

- 規則正しい生活の大切さや休養・睡眠の重要性に関する普及啓発
- こころの健康に関する情報提供と相談体制の充実

主な  
取組

こころの“健幸”づくりの推進/精神保健啓発講演会/精神保健対策

#### (7) 地域とのつながり、社会参加

- 地域の一員として活動等に参加できる生きがいのづくりの支援
- 保健委員活動等の地域活動による地域ぐるみの健康づくり

主な  
取組

保健委員活動の活性化/見守りサービス/【新】子ども食堂実施団体への支援/【新】子ども・若者発達支援居場所事業

#### (8) 健康を支援する環境づくり

- 自然に健康的な行動ができる環境づくりの推進
- 市民の生命の安全・安心を守る医療体制等の維持

主な  
取組

志太・榛原地域救急医療センターの運営/休日等医療体制の確保/ふじえだ健康マイレージ  
【新】まちなかウォークブル推進事業/【新】住宅省エネ改修推進事業  
【新】涼みどころ・クーリングシェルターの設置/【新】空調設備設置等支援事業費補助金

#### (9) 産業との連携

- 従業員の健康づくりを行う事業所の健康経営の取組を推進
- 企業等と連携して実施する地域ぐるみの健康づくり

主な  
取組

健康経営プロジェクト/民間企業と連携した健康づくり/【新】働きやすい職場環境づくり事業

基本目標

## 5

### 輝く未来、みなで育むこどもの健康、地域で見守る健やかな子

#### (10) 次世代の健康

- 妊娠期から子育て期の切れ目のない支援 ●こどもの健康づくり支援
- 性や妊娠に関する正しい知識の定着

主な  
取組

こども家庭センターの実施/パパママ教室/産後ケア事業/乳幼児健診  
【新】妊婦のための支援給付事業/【新】思春期講座



取り組もう!



## 次世代期

# ★ 分野別の市民の取組

基本目標	分野	次世代期
食で育む元気な“からだ”・ 豊かな“こころ”・ 食の“わ”	栄養・食生活 (食育推進計画)	家族等と食卓を囲んでコミュ 料理の手伝い等をし、食事のあいさつやマナーを身につけよう。
健康に関心をもって、 自分らしい “健幸”づくりに 取り組もう	身体活動・運動	積極的に外で楽しく遊ぼう。
	喫煙・飲酒・薬物	20歳未満者は喫煙・飲酒をしません。
	がん	
	その他の生活習慣病	自分や家族、性差に応じた健康課題を理解し、必要に応じて相談・受
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 (歯科保健計画)	成長に合わせて、上手に噛んで飲み込めるよう食事を工夫し、間食の 内容や時間に注意してむし歯になりにくい口腔環境を整えよう。 歯みがきの習慣づけを行い、小学校4～6年生頃までは 大人が仕上げみがきをしよう。
地域ぐるみで楽しく 取り組む “健幸”づくり	休養・睡眠・こころ の健康	早寝・早起きを心がけ、テレビやゲーム、スマートフォン等の 時間を決めるなどデジタル機器と上手に付き合おう。 こころの健康に関心を持ち、家族や友だちとのコミュニケーションを 大切にしながら、心のケアや支え合いについて学ぼう。
	地域とのつながり、 社会参加	地域の保健講座や行事に積極的に参加し、地域社会とのつながりを大切にし
	健康を支援する 環境づくり	健康的な食生活や運動習慣を身につけよう。 /
産業との連携		
輝く未来、みなで育む こどもの健康、 地域で見守る健やかな子	次世代の健康	子育ての不安はひとりで抱え込まずに周囲の人や相談機関に相談しよう。 こどもの成長に応じて健診や保健指導、子育て支援サービス等を利用しよう。 自分でできる心のケアやお互いを支え合う地域づくりについて学ぼう。 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よう。



## 成人期

## 高齢期

ニケーションを図ろう。 / 「日本型食生活」を取り入れながら、自分の健康状態に合わせた食生活を実践しよう。

地産地消に関心を持ち、旬の食材や地域の産物を意識し、食文化や行事食を大切に次世代に伝えよう。栄養成分表示や食品衛生の知識を活用し、安全で賢い食の選択を身につけよう。

低栄養や口腔機能低下の状態に合わせた食事の摂り方を理解しよう。

日常生活やスポーツを通して、積極的に身体を動かす機会を増やそう。

座りっぱなしを避け、30分～1時間に1回は立ち上がろう。気軽に楽しんで続けられる運動を見つけよう。

フレイル予防のための運動教室や介護予防事業等に参加しよう。

喫煙や受動喫煙、飲酒、薬物による健康被害について知ろう。

たばこ・お酒等の健康への影響に関する知識を持ち、禁煙と適正な飲酒量を心がけよう。妊産婦や20歳未満者には喫煙・飲酒を勧めず、受動喫煙を防ぐ配慮をしよう。

どもの頃からがんに関する正しい知識を持ち、健康的な生活習慣を身につけ実践しよう。

定期的ながん検診を受診し、精密検査が必要な場合は必ず受診しよう。

診しながら規則正しい生活を送ろう。 / 生活習慣病について知り、日ごろから健康状態を把握し、運動を習慣化するなど、健康的な生活習慣を学ぼう。

かかりつけ医・かかりつけ薬局(薬剤師)を持ち、一冊にまとめたお薬手帳を携帯しよう。 / 定期的に健診を受診しよう。

化物配合の歯みがき剤や地場産品であるお茶等もとり入れて、むし歯予防に取り組もう。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け、むし歯や歯周病の予防を心がけよう。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、積極的にセルフケアをしよう。

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、積極的に取り組もう。体の状態や機能に合った口腔ケアを実施し、誤嚥性肺炎を予防しよう。

規則正しい生活習慣を心がけ、悩みを抱え込まず、家族や友人と支え合おう。

こころの不調に早めに気づき、周囲の人や相談機関、必要に応じて医療機関に相談しよう。趣味や楽しみなど自分に合ったストレス解消法をもとう。

自分に合った睡眠時間を確保しよう。規則正しい生活習慣を保ち、趣味や楽しみをもちながら活動しよう。

よう。 / 近所であいさつを交わし、困っている人がいたら声をかけたり、相談につなげよう。 / こどもから高齢者まで、地域の通いの場・居場所に参加しよう。

地域の救急医療体制を知り、適切な医療機関を受診しよう。 / 自身の体力・疾患・周囲の環境に応じた生活を自身で選択し、実践しよう。

行政と企業が連携して行う健康イベント等に積極的に参加しよう。

働く仲間の健康や職場の健康づくりに関する取組に関心をもとう。

たばこやお酒、薬物等の健康被害について、家庭でも話題にしよう。

病気や身体の不安は、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局(薬剤師)等に相談しよう。

生活習慣病の予防に努め、がんについて知り、がんを治療しながら生きる人の暮らしをともに支える社会をめざそう。

みんなで達成しよう!

## ★ 健康目標 (抜粋)

分野	指標	現状値 (R6)	中間値 (R12)	目標値 (R18)	
栄養・食生活 (食育推進計画)	学校給食における県内産及び志太榛原圏産食材の利用率	27.4%	33.4%	39.4%	
	藤枝ジュニアお茶博士認定数(累計)	475人	655人	835人	
	朝食を抜くことが週に3回以上ない者の割合	92.7%	93.4%	94.0%	
身体活動・運動	運動習慣者の割合	44.0%	44.5%	45.0%	
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	53.9%	55.1%	56.4%	
喫煙・飲酒・薬物	習慣的喫煙者の割合	男性	17.97%	17.0%	16.0%
		女性	3.74%	3.3%	3.0%
	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合	男性	16.21%	15.1%	14.0%
		女性	10.34%	9.4%	8.5%
がん	がん検診全体受診率(大腸・肺・子宮・乳がん)	26.2%	26.8%	28.0%	
その他の生活習慣病	特定健康診査受診率	※現状値は、「R5」の数値を記載しています。	44.1%	60.0%	60.0%
	特定保健指導実施率	※現状値は、「R5」の数値を記載しています。	54.4%	61.4%	68.3%
歯や口の健康 (歯科保健計画)	成人歯科健診受診率	11.5%	12.1%	13.3%	
	咀嚼良好者の割合	79.3%	80.3%	81.2%	
休養・睡眠・こころの健康	睡眠で休養がとれている者の割合	73.0%	75.0%	77.0%	
	ゲートキーパー養成者数(累計)	1,722人	2,022人	2,322人	
地域とのつながり、社会参加	保健講座等参加者数	3,219人	3,340人	3,460人	
	支えあい介護予防教室年間参加者数	20,149人	20,500人	21,000人	
健康を支援する環境づくり	ふじえだ健康マイレージ達成者数(累計)	5,505人	8,500人	11,500人	
産業との連携	健康経営プロジェクト参加者数(累計)	1,626人	3,000人	4,200人	
次世代の健康	産後1か月時点での産後うつハイリスク者の割合	9.7%	9.0%	9.0%	
	乳幼児健診の受診率	99.8%	100%	100%	
	こどもの定期予防接種率	99%	99%	99%	

## ★ 計画の推進体制

健康づくりや食育を推進するためには、市民一人ひとりが自主的に取り組むことと、それを支える環境整備が重要です。市民、団体、企業、行政等がそれぞれの役割を担いながら、連携・協力して地域ぐるみで健康づくりを進める必要があります。



編集：藤枝市 健康福祉部 健やか推進局  
健康企画課・健康推進課・感染症対策課  
住所：〒426-0078 静岡県藤枝市南駿河台一丁目14番1号  
(藤枝市保健センター内)  
TEL：054-645-1113 FAX：054-645-2122



健康についての情報提供や健(検)診等の実施、関係機関と連携した体制づくりを推進