

第4期

# 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～

# はじめに

近年、少子化、高齢化が進展し人口減少が続くなか、気候変動や新興感染症の流行等、私たちを取り巻く社会環境や生活様式は大きく変化しています。我が国は世界有数の長寿国となりましたが、社会が多様化する中で、人々の価値観や生活スタイルも様々に変化しており、健康課題も多様化しています。誰もが元気に幸せに暮らしていくためには、個人の健康意識を高めるだけでなく、地域ぐるみの総合的な健康づくりが、これまで以上に重要になっています。



本市においては、2021（令和3）年3月に「第3期元気ふじえだ健やかプラン」を策定し、ライフステージに合わせた健やかな生活習慣の形成や、コロナ禍での健康管理と感染症予防、発症・重症化予防等の健康づくり支援に取り組んできました。

この度、この計画期間が終了となることから、これまでの取組をさらに推進するとともに、多様化した健康課題に対応するため、新たに「第4期元気ふじえだ健やかプラン」を策定しました。

本計画では、市民一人ひとりが生涯に渡りその人らしい健康づくりが行えるよう、ライフコースアプローチにより、健康寿命をできる限り平均寿命に近づけるよう取り組んでいきます。また、本市の強みである健（検）診の受診率の高さや、充実した保健委員制度を活かし、生涯を通じた「からだ」と「こころ」の健康（健幸）づくりをより一層推進していきます。更に、自然に健康を意識することができる環境づくりや、性差による健康課題の理解促進等を通して、誰一人取り残さない健康づくりを進めます。

本計画の推進にあたっては、市民それぞれが主体的に健康づくりに取り組むだけでなく、医療や福祉の関係機関、子育てや教育に関わる施設、健康づくりに資する団体や市内外企業、そして何より、保健委員を中心とした地域の皆様との連携が不可欠です。健やかで心豊かに過ごせる、幸せのまちの実現をめざし取組を進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、意識調査にご協力いただきました市民の皆様をはじめ、ご審議いただきました委員の皆様、貴重なご意見をいただきました関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

2026（令和8）年3月

藤枝市長 北村 正平

# 目次

<b>第1章 計画の策定にあたって</b> .....	<b>1</b>
1 計画策定の背景 .....	1
2 計画の位置づけ .....	1
3 藤枝版ローカルSDGsの推進 .....	2
4 計画の期間 .....	3
5 国や県の動き .....	3
<b>第2章 藤枝市を取り巻く状況</b> .....	<b>5</b>
1 統計からみる状況 .....	5
2 本市のこれまでの取組 .....	19
<b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....	<b>24</b>
1 基本理念 .....	24
2 基本目標 .....	25
3 施策体系 .....	27
<b>第4章 取組内容</b> .....	<b>28</b>
基本目標1 食で育む元気な“からだ”・豊かな“こころ”・食の“わ” .....	28
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 .....	34
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 .....	54
基本目標4 地域ぐるみで楽しく取り組む“健幸”づくり .....	61
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 .....	79
<b>第5章 計画の推進</b> .....	<b>85</b>
1 計画の推進体制 .....	85
2 進行管理 .....	85
<b>資料編</b> .....	<b>86</b>
1 アンケート結果 .....	86
2 策定の経過 .....	118
3 策定の組織 .....	119
4 目標値一覧 .....	121
5 用語解説 .....	123

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の背景

近年、少子高齢化の進行や気候変動、新興感染症の影響等により、私たちを取り巻く社会環境や生活様式が大きく変化しています。生活習慣病の増加、こころの健康への関心の高まりなど、健康課題は多種多様化しており、個人の健康意識の向上と、地域における総合的な健康づくりの重要性がこれまで以上に求められています。

国では、2023（令和5）年度に「健康日本21（第三次）」を策定し、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的事項を示し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小や関係機関の連携による取組の推進をめざしています。

藤枝市（以下「本市」という。）では、2021（令和3）年3月に、「第3期元気ふじえだ健やかプラン」（以下「前回計画」という。）を策定し、健康づくりに関する様々な施策を推進してきました。このたび、計画期間が終了となることから、新たに「第4期元気ふじえだ健やかプラン」（以下「本計画」という。）を策定します。

## 2 計画の位置づけ

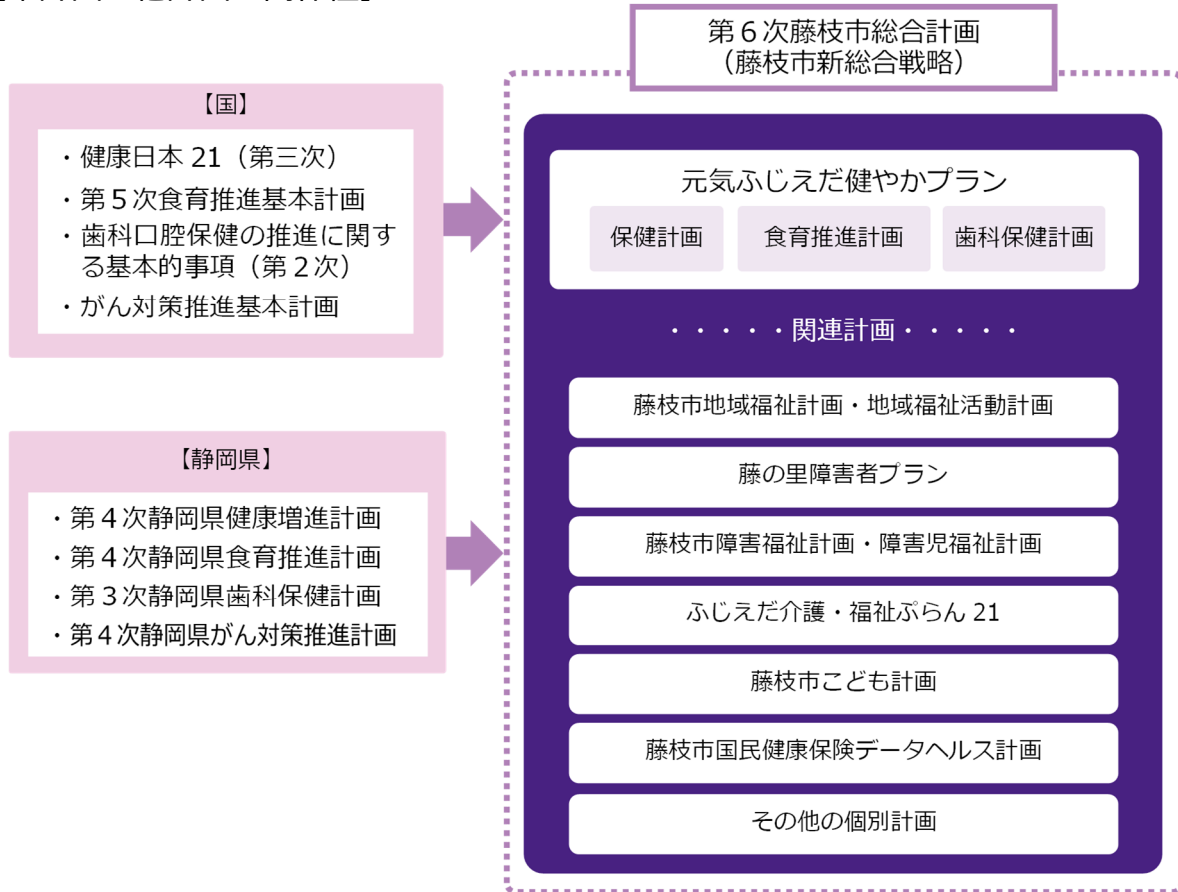
本計画は、「健康日本21（第三次）」や「第4次静岡県健康増進計画」との整合を図るとともに、関係法令及び本市条例等の定めに基づき、以下を一体的に策定するものとします。

策定にあたっては、本市の最上位計画である「第6次藤枝市総合計画（藤枝市新総合戦略）」及び各種法令に基づく関連計画との整合を図ります。

### 【根拠法令】

- 「保健計画」…「健康増進法」第8条第2項に基づく計画
- 「食育推進計画」…「食育基本法」第18条第1項に基づく計画
- 「歯科保健計画」…「歯科口腔保健の推進に関する法律」第3条第2項に基づく計画  
「藤枝市民の歯や口の健康づくり条例」第7条に基づく計画
- 「がん対策推進基本計画」…「藤枝市がん対策推進条例」を勘案した計画

【本計画と他計画の関係性】



### 3 藤枝版ローカルSDGsの推進

本市では、SDGs（持続可能な開発目標）の実現に向けて取り組むべき目標を、“藤枝市独自の17の目標(ローカルSDGs)”として設定しています。

本計画に基づく施策・事業についても、ここで示したローカルSDGs実現の取組の一環として位置づけ、その推進を図ります。

本計画に関わるローカルSDGsのゴールは以下のとおりです。

1 誰もが自立して暮らせるまちをつくる	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	4 質の高い教育と学び続けられる環境をつくる
5 女性が集まり活躍するまちをつくる	8 力強い地域産業と多様な働き方を生み出す	11 災害に強く快適な居住環境をつくる	13 地球温暖化対策を推進する
17 あらゆる主体が協働・協賛するまちをつくる			



## 4 計画の期間

本計画の計画期間は、2026（令和8）年度から2036（令和18）年度までの11年間とします。なお、本市の次期総合計画の策定と合わせ、2030（令和12）年度に計画の見直しを行います。

なお、時勢の変化等に応じて、計画期間中であっても適宜見直しを行います。

### ■ 計画の期間

2026（令和8）年度	2027（令和9）年度	2028（令和10）年度	2029（令和11）年度	2030（令和12）年度	2031（令和13）年度	2032（令和14）年度	2033（令和15）年度	2034（令和16）年度	2035（令和17）年度	2036（令和18）年度	2037（令和19）年度
<b>第4期元気ふじえだ健やかプラン</b>											次期
				● 中間見直し							
第6次藤枝市総合計画（藤枝市新総合戦略） 【後期計画】				次期計画（第7次・前期）						第7次後期	

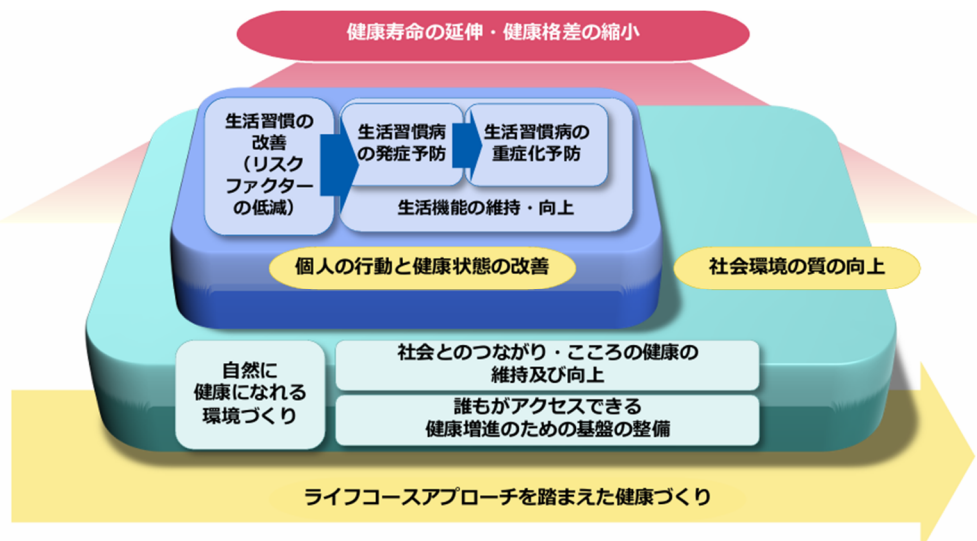
## 5 国や県の動き

### （1）国の動き

国は、2024（令和6）年度から2035（令和17）年度までを計画期間とする「健康日本21（第三次）」を策定し、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」に向けて、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を推進しています。

また、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進する「第4次食育推進基本計画」を2021（令和3）年に、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）（歯・口腔の健康づくりプラン）」を2024（令和6）年に策定し、推進しています。

#### ● 健康日本21（第三次）の概念図 ●



## (2) 県の動き

県では、県民が生活習慣病の予防とともに、身体やこころの健康の維持及び向上を図ることで、「すべての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をめざし、2024（令和6）年に「第4次静岡県健康増進計画」を策定しています。

# 第2章 藤枝市を取り巻く状況

## 1 統計からみる状況

### ■■健康寿命の延伸について■■

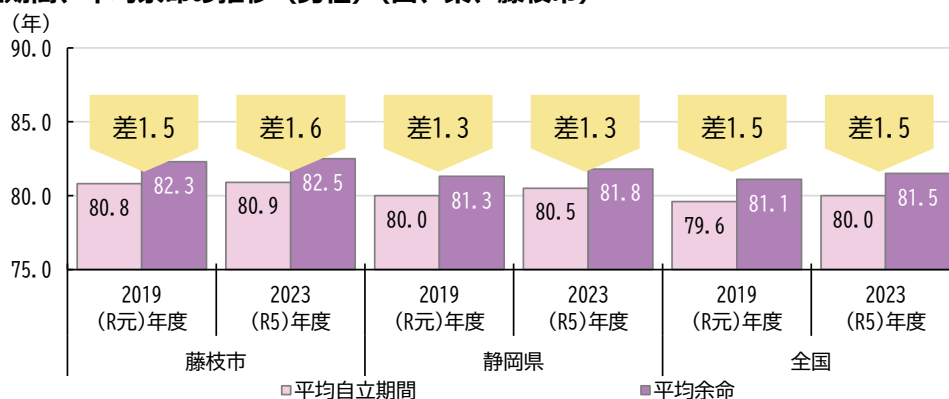
「健康寿命」とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことであり、本市では、誰もがいつまでも元気に過ごせるよう、健康寿命の延伸をめざしています。

そこで、本市の国民健康保険加入者の統計である『国保データベース（KDB）システム』において、日常生活動作が自立している（要介護2以上になるまでの）期間の平均である「平均自立期間」を本市の「健康寿命」とみなし、同じデータベースから算出される、ある年齢の人々が平均して今後何年生きられるかという年数の期待値である「平均余命」と比べてみます。

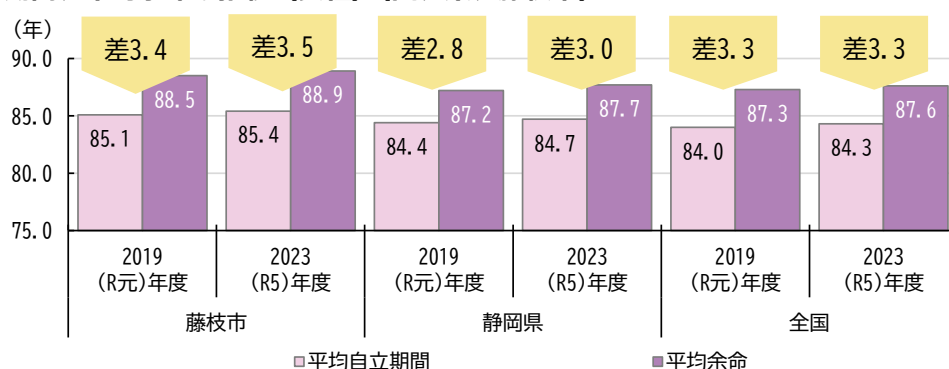
「平均自立期間」については、2023（令和5）年度は男性が80.9歳、女性が85.4歳と、2019（令和元）年度に比べて男女とも長くなっています。同じく「平均余命」についても、男性、女性ともに、この5年間で長くなっています。2023（令和5）年度の本市の「平均自立期間」「平均余命」を国や県と比べると、1年近く長くなっており、本市の方が長寿の傾向と言えます。

ただし、日常生活の制限がある「不健康な期間」を指す「平均自立期間」と「平均余命」の差は国や県とほぼ同じ年数となっており、この差を縮小すべく、誰もが若い頃から健康づくりに取り組む必要があると言えます。

●平均自立期間、平均余命の推移（男性）（国、県、藤枝市）



●平均自立期間、平均余命の推移（女性）（国、県、藤枝市）

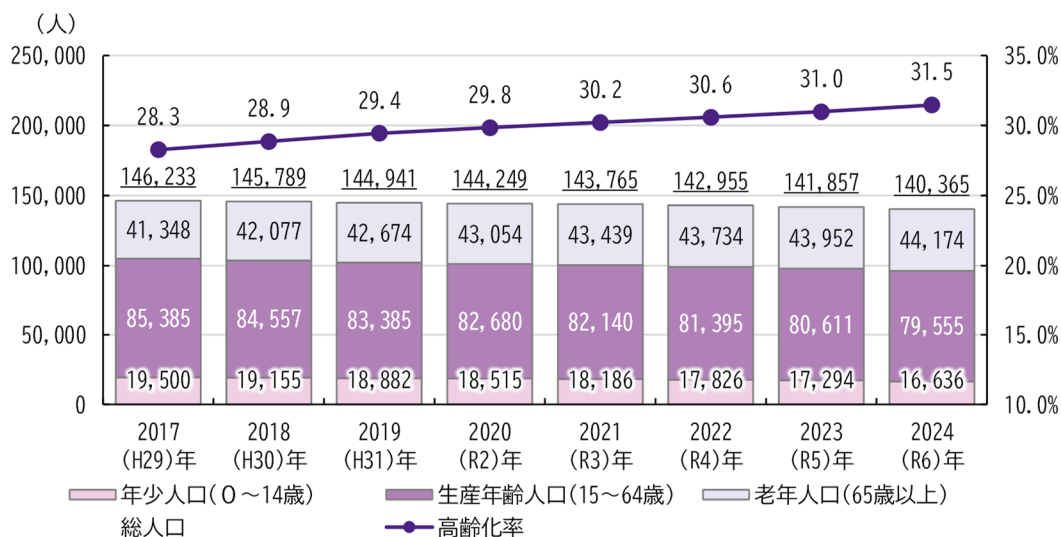


資料：国保データベース（KDB）システム（各年度末時点）

## (1) 人口・世帯の状況

総人口の推移をみると、2017（平成29）年以降は減少傾向にあり、2024（令和6）年で140,365人となっています。年齢3区分別でみると、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）は減少傾向となっている一方で、老年人口（65歳以上）は増加傾向となっています。高齢化率も一貫して増加傾向にあり、2021（令和3）年には30%を超えています。

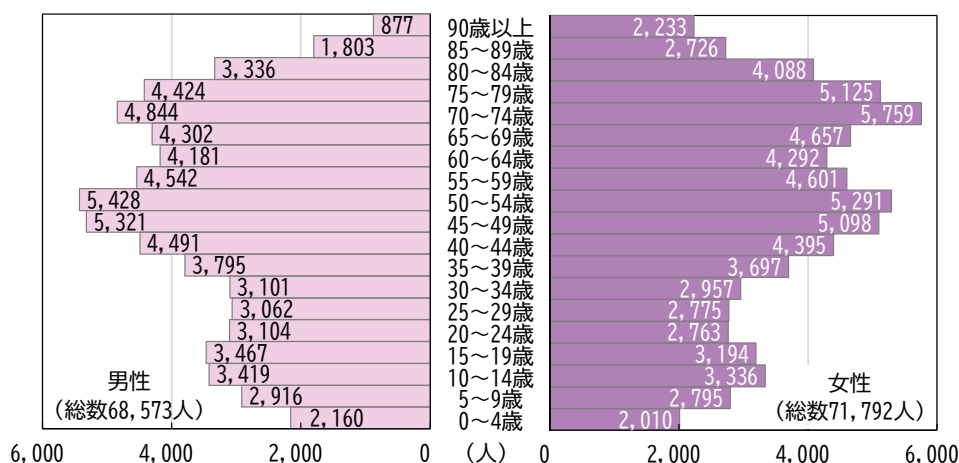
### ● 年齢3区分別人口と高齢化率の推移



資料：住民基本台帳（外国人含）（各年3月31日時点）

2024（令和6）年3月31日時点における5歳区分別人口構造をみると、男性で40歳代後半から50歳代前半、女性で40歳代後半から50歳代前半及び70歳代でそれぞれ5,000人以上と多く、一方で、男女ともに0～4歳と20歳代前半から30歳代前半で少なくなっています。

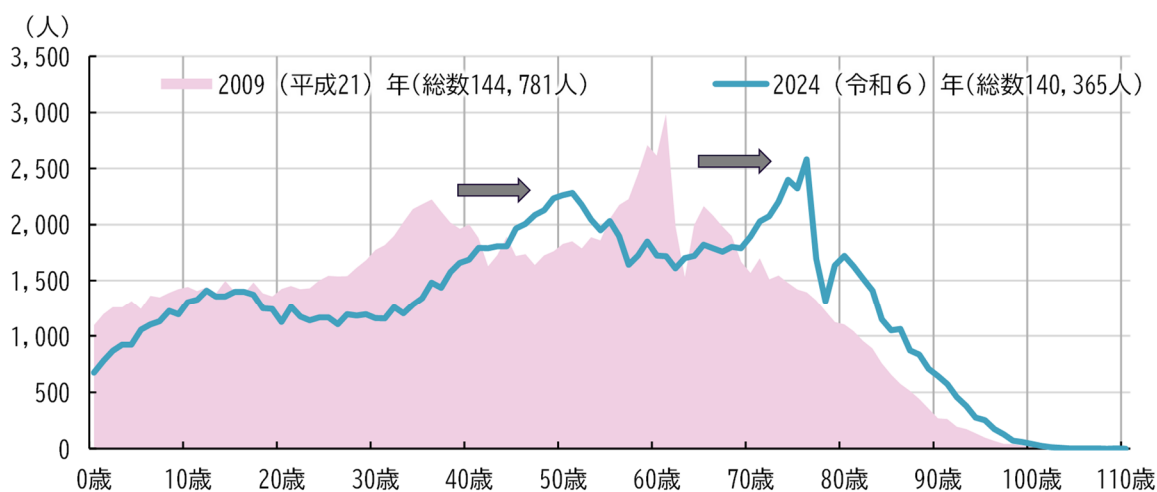
### ● 5歳区分別人口構造



資料：住民基本台帳（外国人含）（2024（令和6）年3月31日時点）

年齢別人口の推移をみると、2009（平成21）年のピークである「59歳」「61歳」が、2024（令和6）年には、その層が高齢化し、「74歳」「76歳」がピークとなっています。

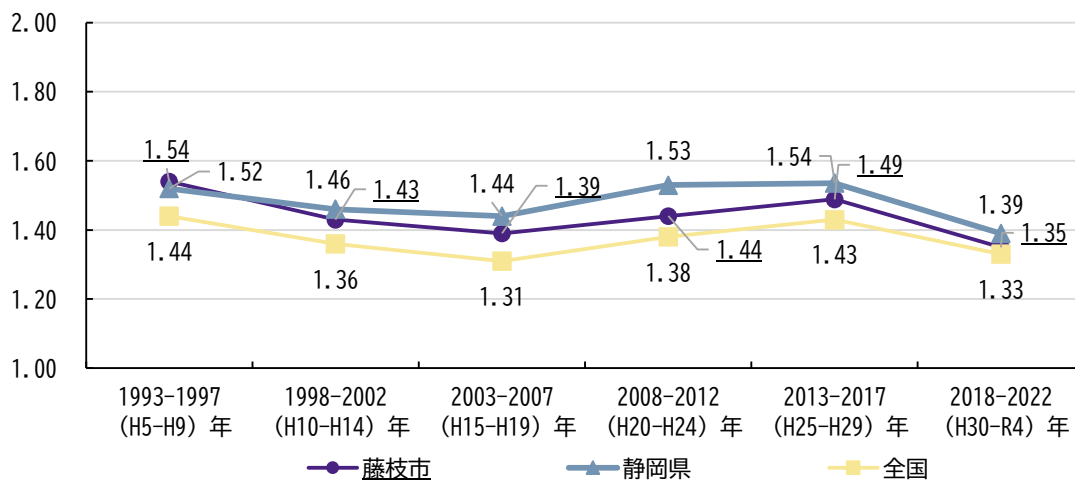
●年齢別人口の推移



資料：住民基本台帳（外国人含）（各年3月31日時点）

合計特殊出生率をみると、本市は国平均より上回って推移していますが、県平均は下回っています。

●合計特殊出生率（国、県、藤枝市）

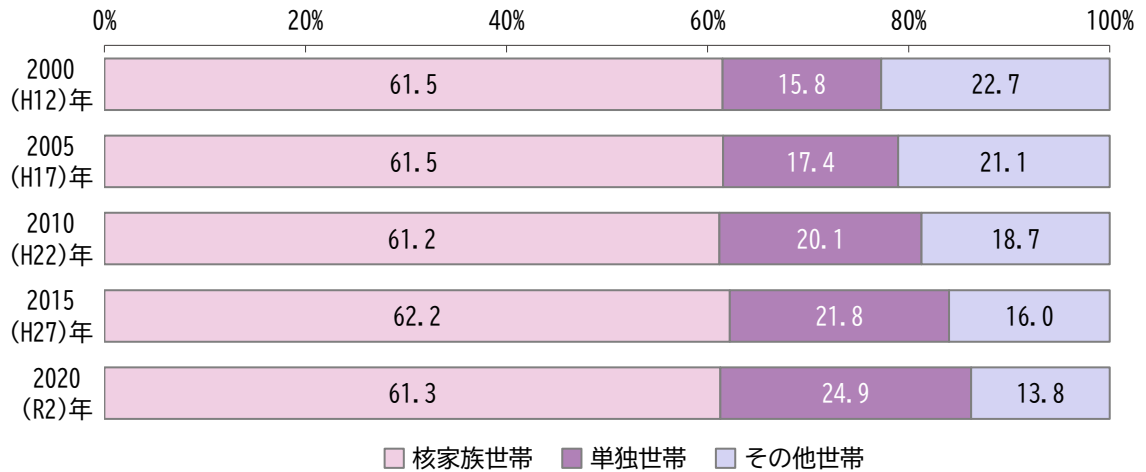


資料：人口動態保健所・市区町村別統計

一般世帯の構成割合の推移をみると、核家族世帯はほぼ変化がない一方、単独世帯が拡大傾向にあり、2020（令和2）年で24.9%となっています。

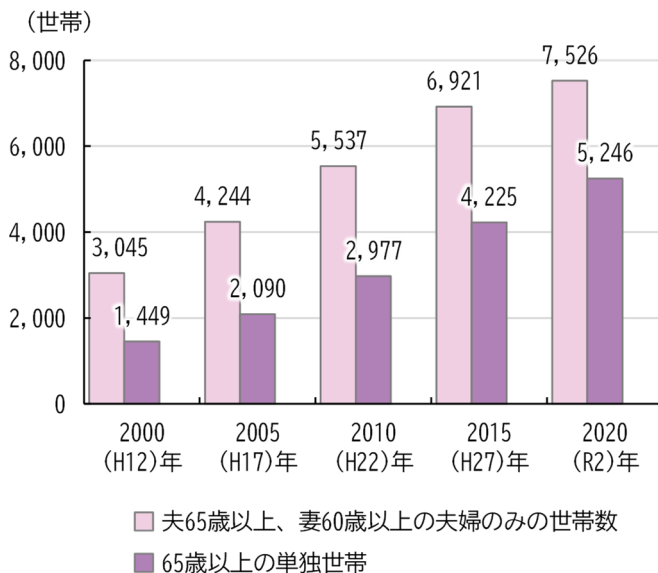
65歳以降の単独世帯、高齢夫婦のみの世帯は増加傾向にあります。65歳以上の単独世帯の性別割合の推移では女性の割合が高くなっていますが、年々男性の割合が高くなっています。

●一般世帯の構成割合の推移

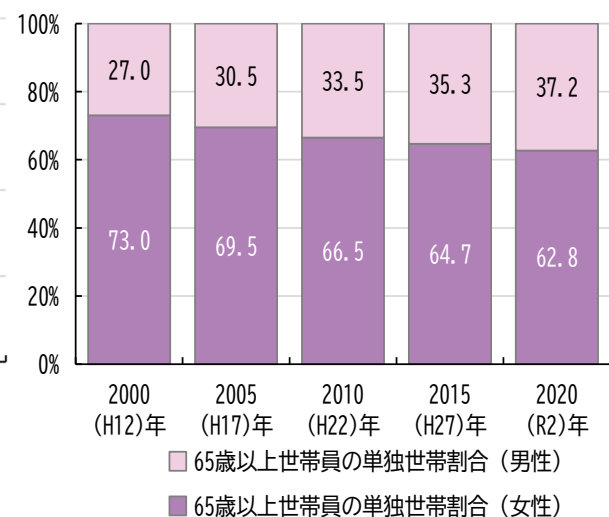


資料：国勢調査

●高齢者世帯数の推移



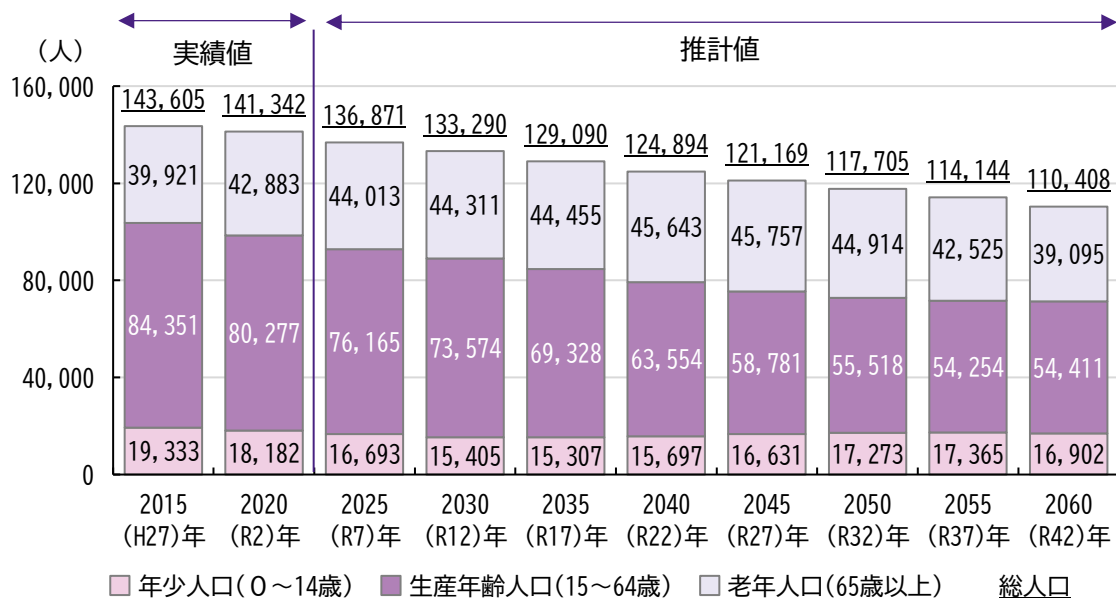
●65歳以上の単独世帯の性別割合の推移



資料：国勢調査

国や静岡県の人口ビジョンの考え方に基づいた本市独自の将来推計によると、2060（令和42）年に総人口は2020年（令和2年）の78%まで減少という予測となっています。年齢3区分別では、老年人口は現在よりも9%程度の減少、年少人口は現在よりも7%の減少、生産年齢人口は現在の68%程度にまで落ち込む予測です。

●総人口・年齢3区分別人口の推移



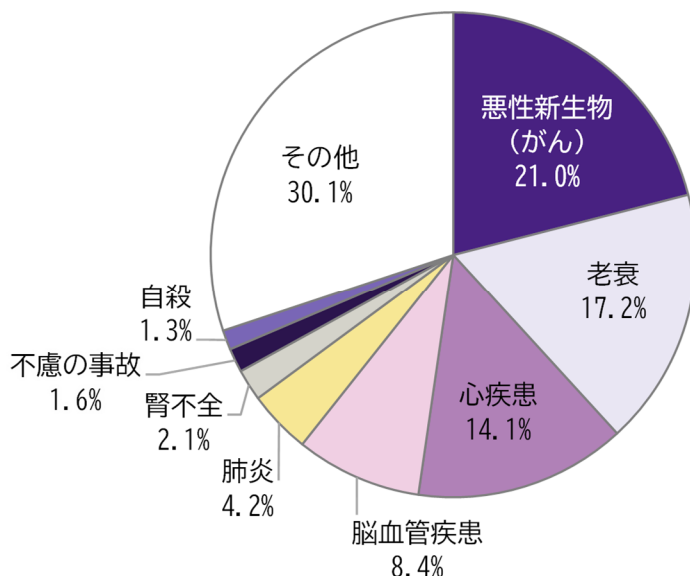
資料：国勢調査、藤枝市第6次総合計画（後期計画）

## (2) 健康の状況

### ①死亡の原因

2023（令和5）年における死亡原因割合をみると、「悪性新生物（がん）」が最も高く、次いで「老衰」、「心疾患」となっています。

#### ●死亡原因割合（2023（令和5）年）



資料：藤枝市保健センター（健康推進課）

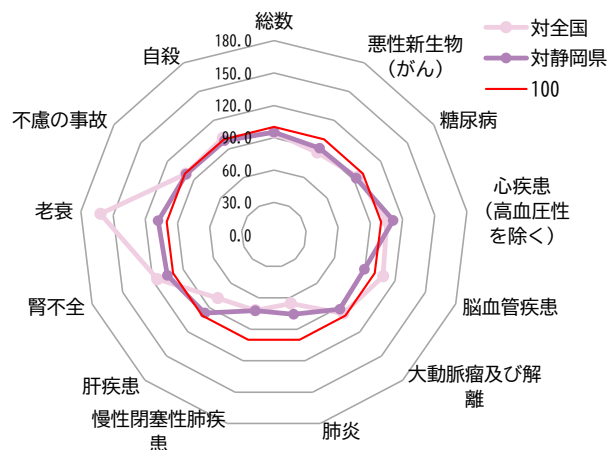
本市の標準化死亡比※をみると、男性では、国に比べて「老衰」「腎不全」「脳血管疾患」の順に高く、県に比べると「心疾患（高血圧性を除く）」「老衰」「腎不全」の順で高くなっています。

また女性では、国に比べて「老衰」「脳血管疾患」「糖尿病」が高く、県に比べると「老衰」「糖尿病」が高くなっています。

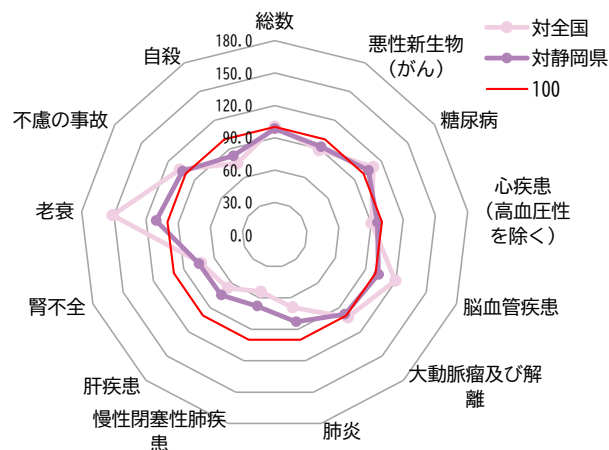
なお、男女とも「悪性新生物（がん）」は国平均、県平均を下回っています。

※100より大きい場合は、国、県より死亡率が大きくなり、100未満の場合は国、県より死亡率が低いことを示します。

#### ●男性の標準化死亡比



#### ●女性の標準化死亡比



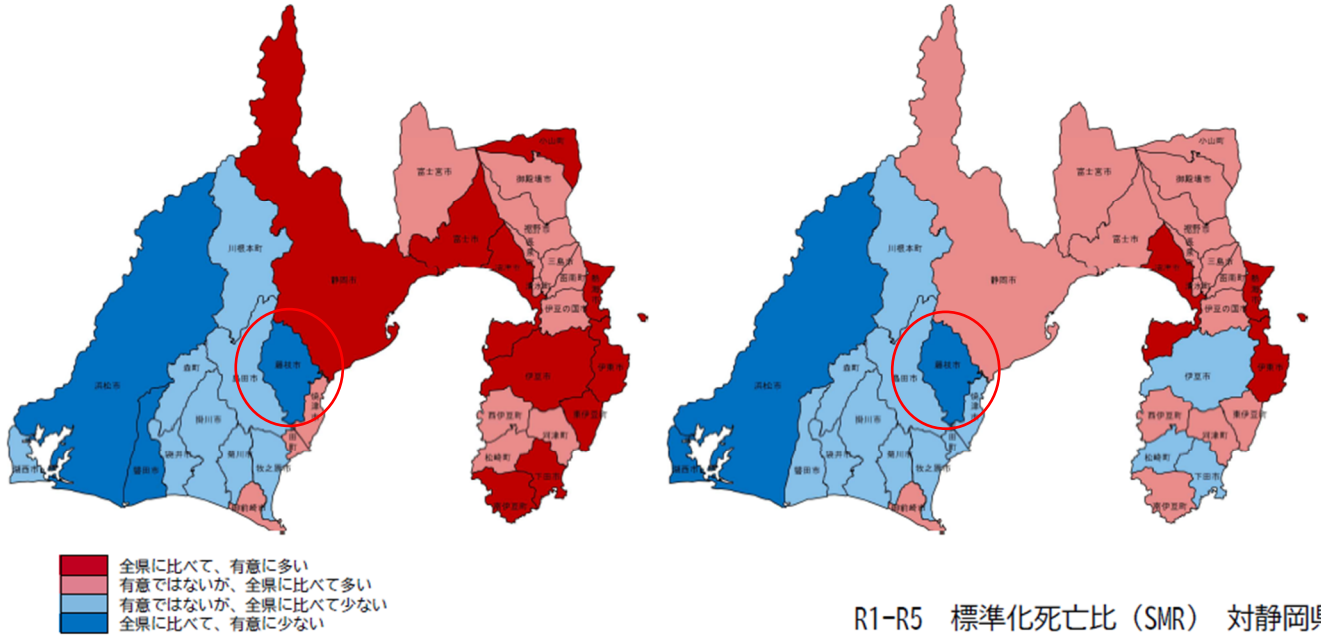
資料：静岡県 2019（令和元）年～2023（令和5）年標準化死亡比（SMR）

【参考】

● 悪性新生物（がん）の標準化死亡比（対県）

（男性）年間平均死亡数 6,451人

（女性）年間平均死亡数 4,515人

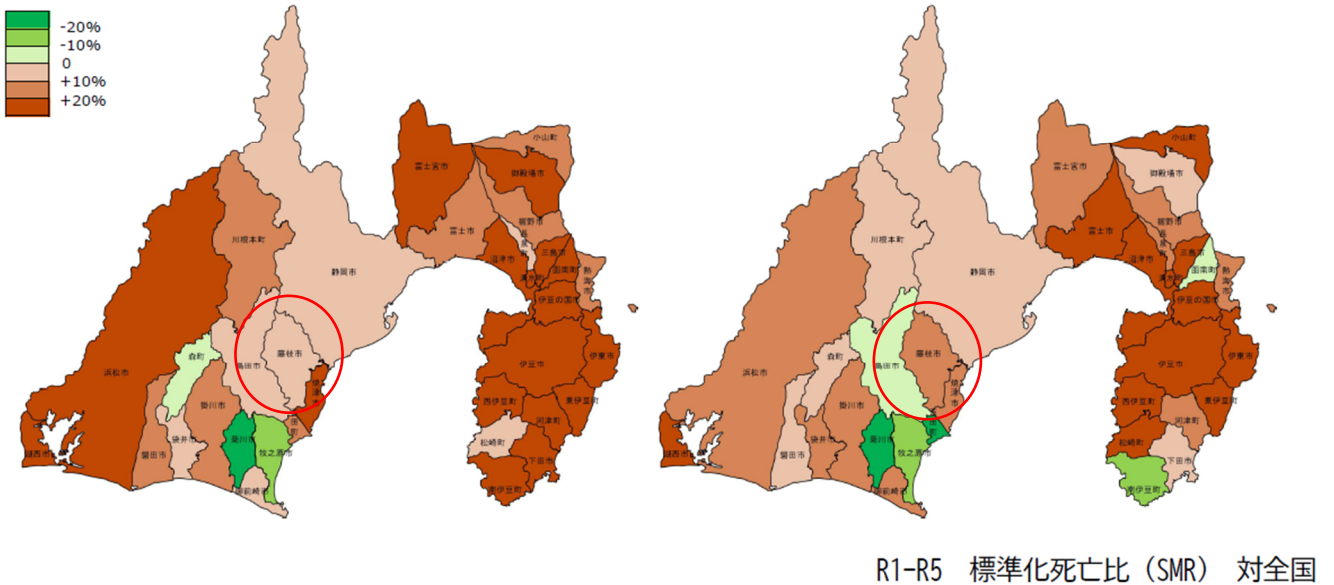


R1-R5 標準化死亡比 (SMR) 対静岡県

● 脳血管疾患の標準化死亡比（対国）

（男性）年間平均死亡数 1,910人

（女性）年間平均死亡数 1,831人

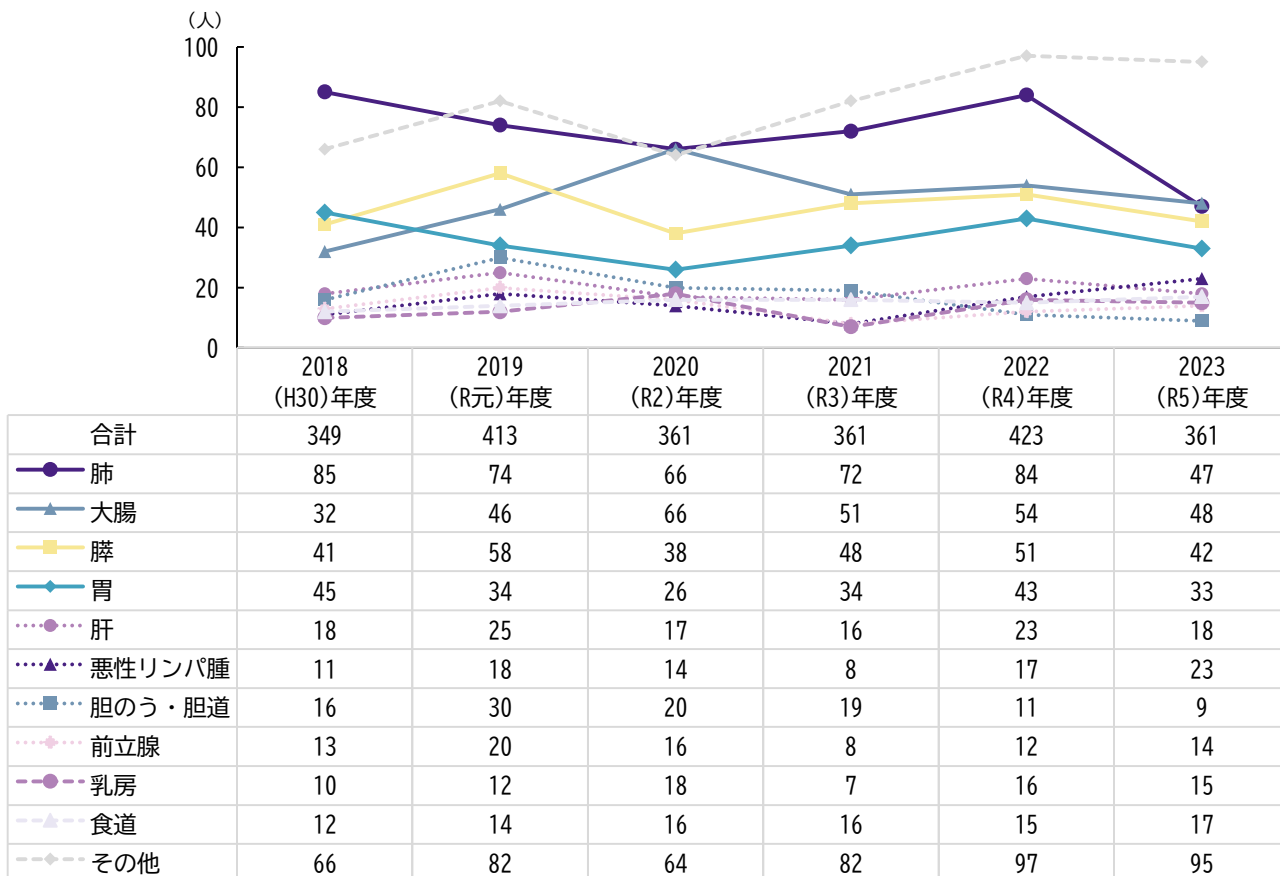


R1-R5 標準化死亡比 (SMR) 対全国

資料：静岡県 2019（令和元）年～2023（令和5）年標準化死亡比（SMR）

悪性新生物（がん）の死亡者数の推移をみると、2023（令和5）年度で悪性新生物（がん）の死亡者総数は361人となっています。内訳をみると、「肺」「大腸」「膵」「胃」が多くなっています。

●悪性新生物（がん）死亡者数の推移



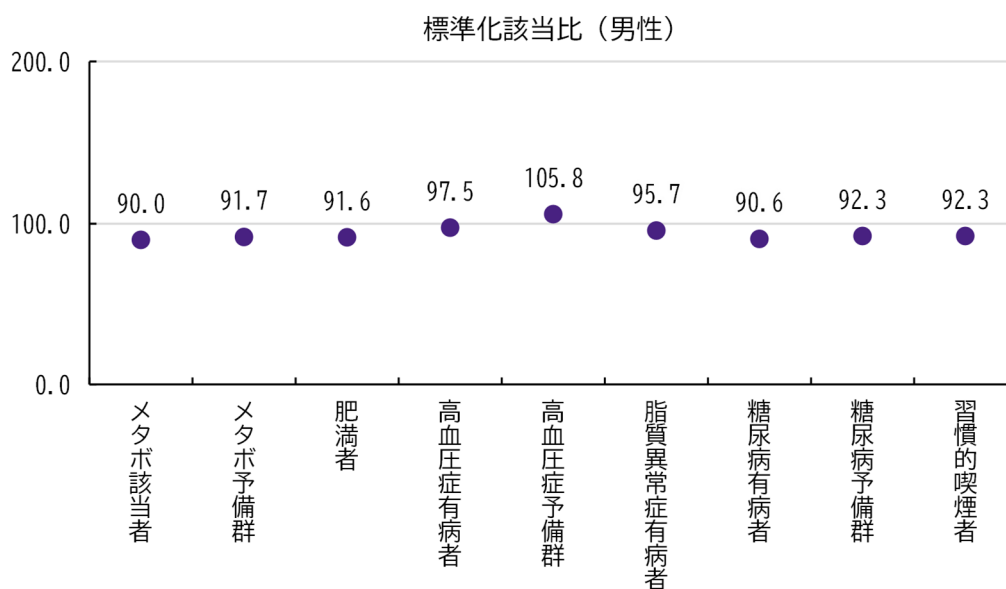
資料：藤枝市保健センター（健康推進課）

## ②特定健康診査にみる生活習慣病の状況

本市の標準化該当比をみると、男性は「高血圧症予備群」、女性は「高血圧症有病者」が県平均を上回っています。なお、女性は「メタボ該当者」「メタボ予備群」が県を大幅に下回っています。

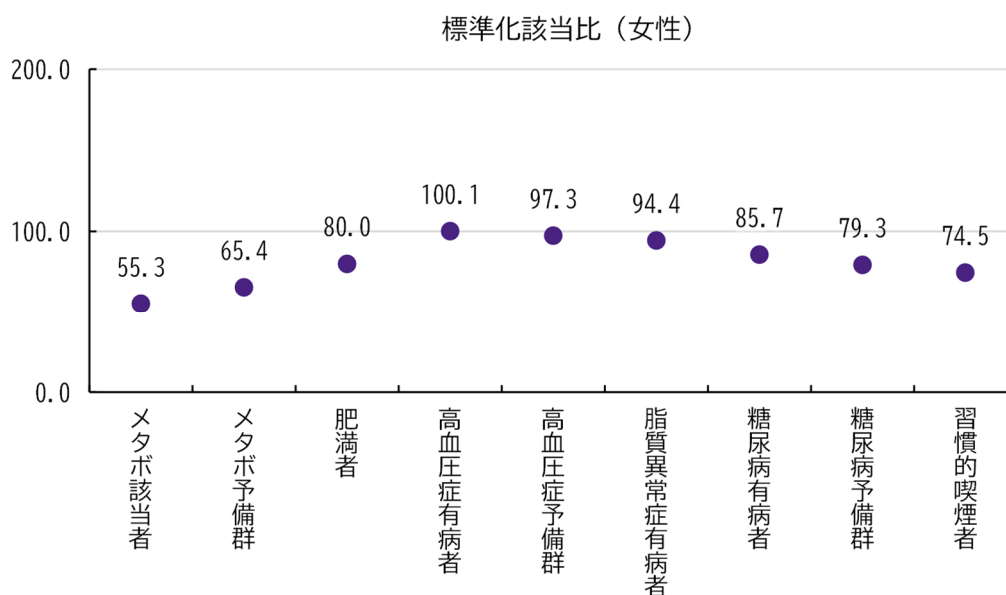
※100より大きい場合は、県より該当者出現割合が大きく100未満の場合は、県より該当者出現割合が低いことを示します。

### ●男性の標準化該当比



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）

### ●女性の標準化該当比



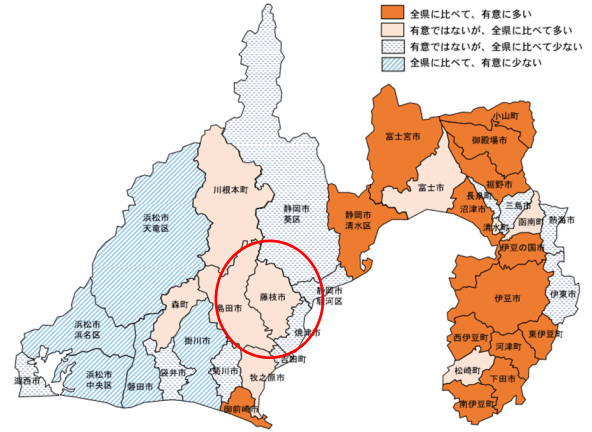
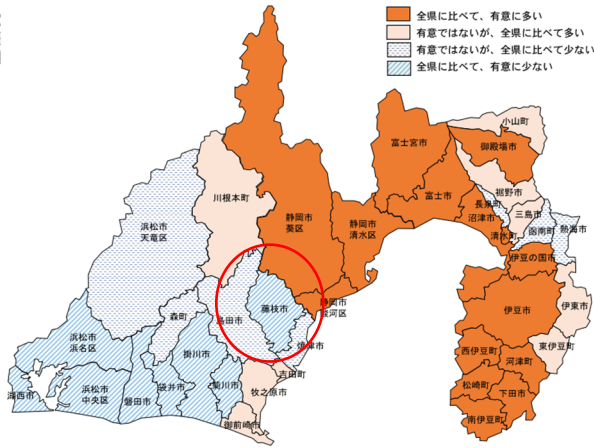
資料：静岡県 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（2022（令和4）年度）

【参考】

● 高血圧症有病者（対県）

（男性）

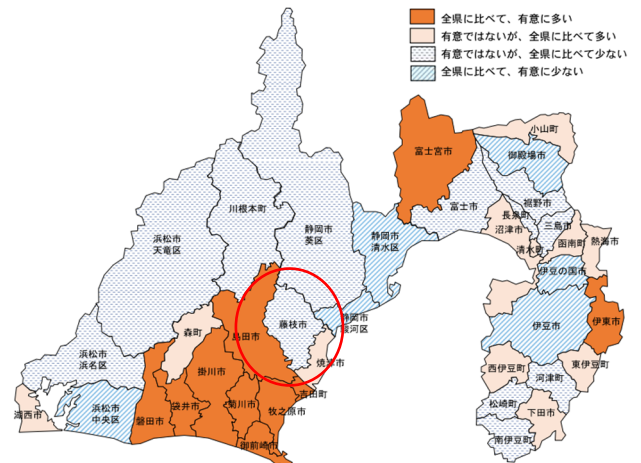
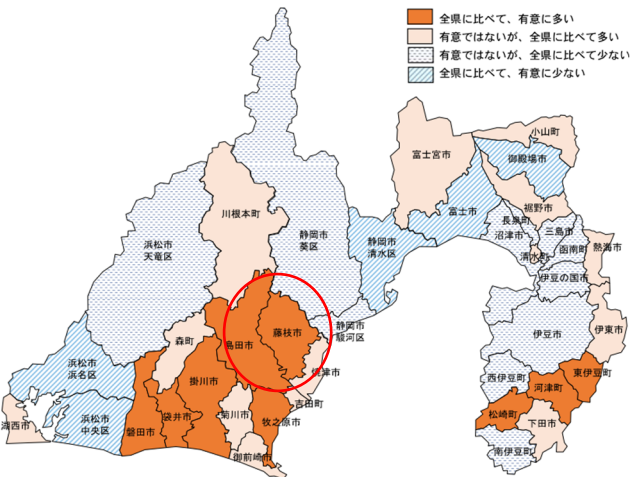
（女性）



● 高血圧症予備群（対県）

（男性）

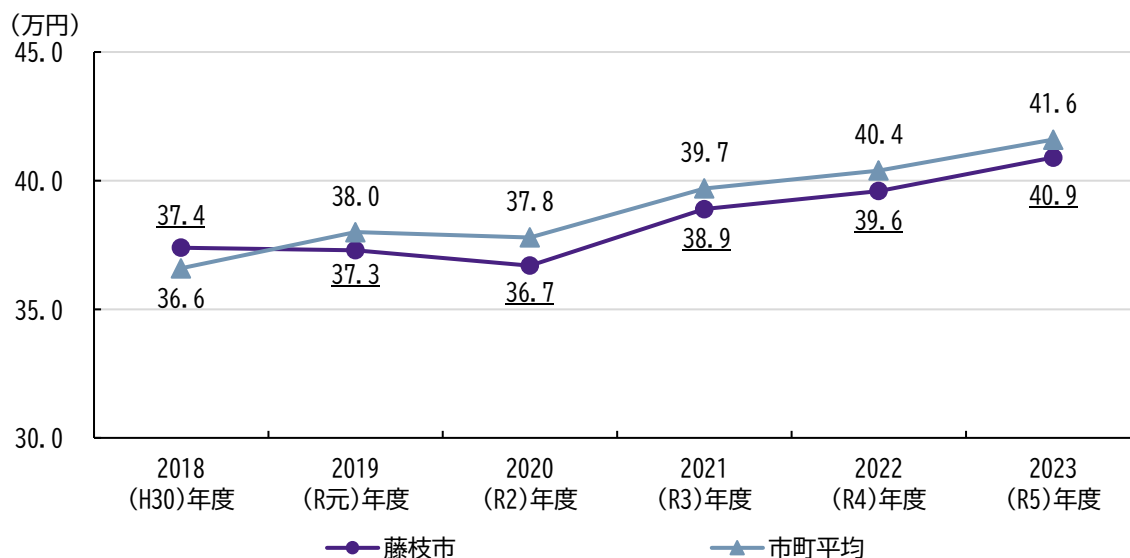
（女性）



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）

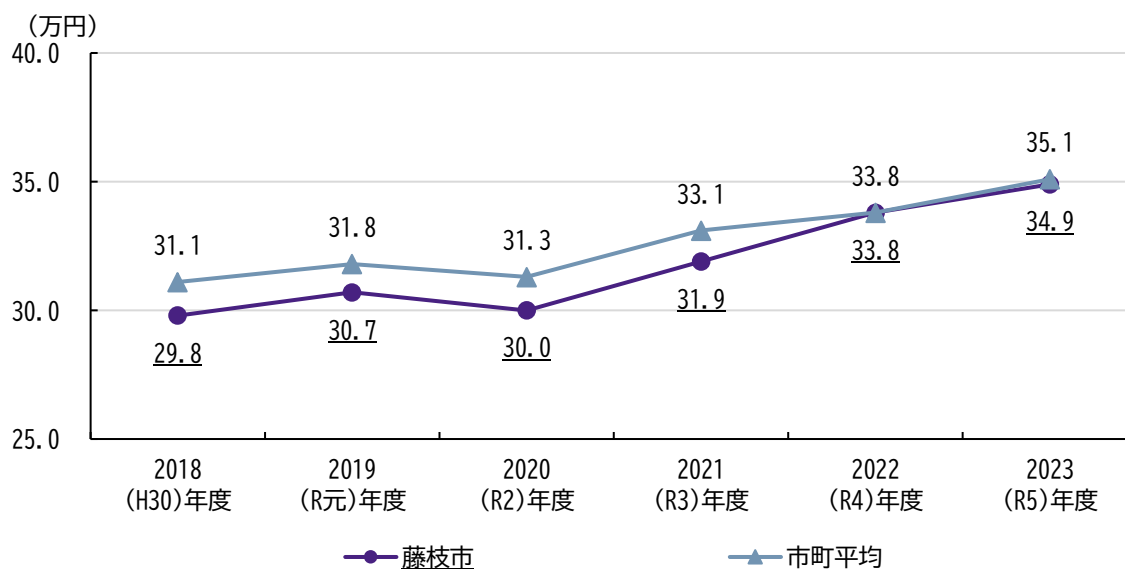
国民健康保険被保険者1人あたり医療費の推移をみると、概ね増加傾向となっており、2023（令和5）年度では、男性が40.9万円、女性が34.9万円となっています。市町平均と比較すると、男性・女性ともに、ほぼ同水準で推移しています。

●国民健康保険被保険者1人あたり医療費（男性）の推移



資料：しずおか茶っとシステム（各年度末時点）

●国民健康保険被保険者1人あたり医療費（女性）の推移



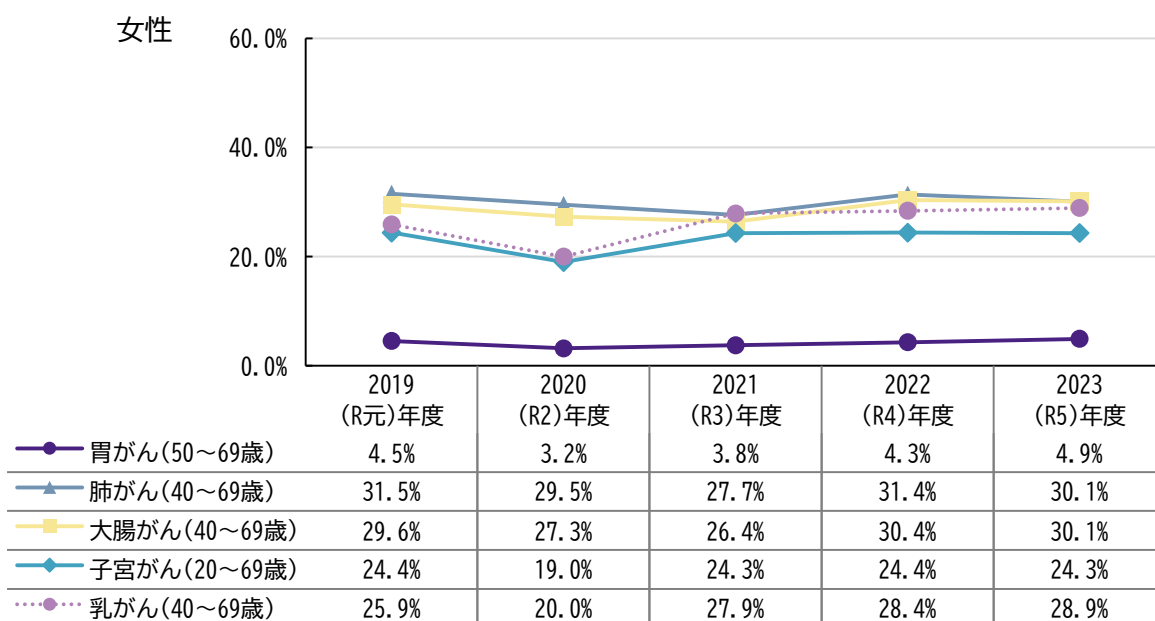
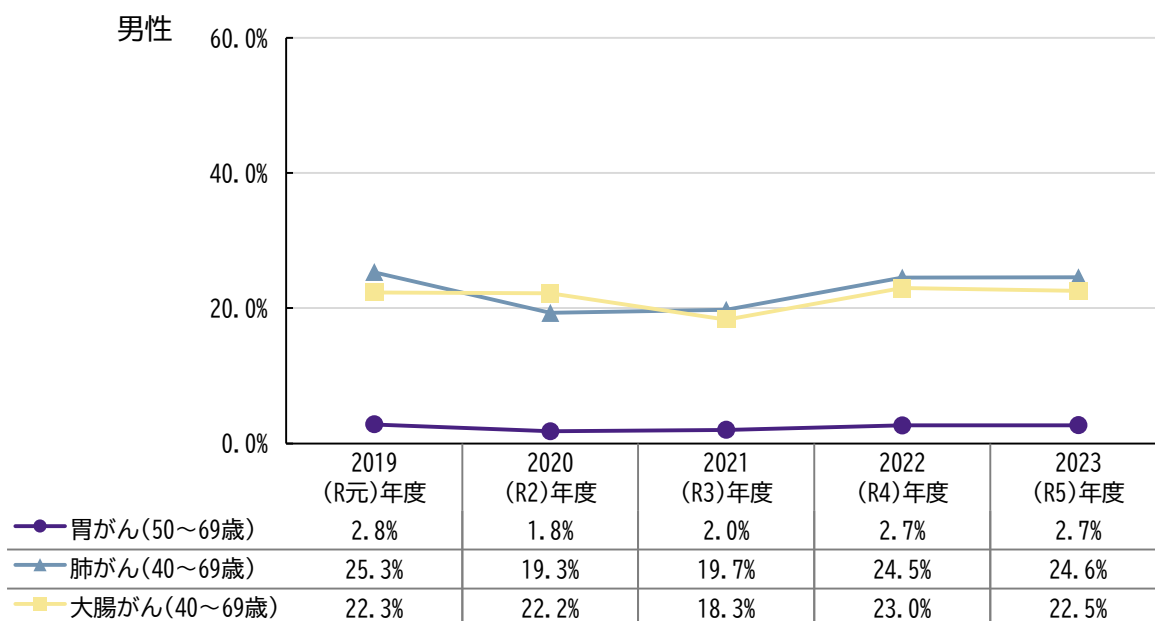
資料：しずおか茶っとシステム（各年度末時点）

### ③健（検）診の受診状況等

各種がん検診の受診率の推移をみると、男性・女性ともに新型コロナウイルス感染症の影響により受診率は減少傾向にありましたが、近年は微増傾向となっています。

胃がん検診の受診率は、リスク判定検査結果による内視鏡検査を実施している（※リスクがある方は医療機関でのフォローに移行している方が多く存在している）ことから、男性・女性ともに、低く推移しています。

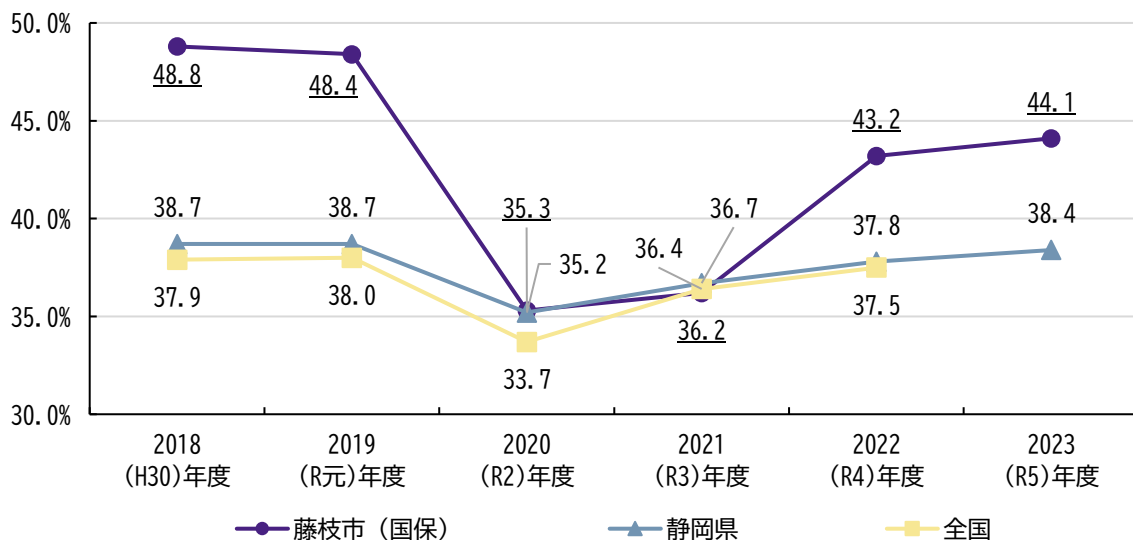
#### ●各種がん検診の受診率の推移



資料：地域保健・健康増進事業報告のうち、(再掲)国民健康保険の被保険者の受診率で算定（各年度末時点）

特定健診受診率の推移をみると、新型コロナウイルス感染症が流行した 2020（令和 2）年度に大きく減少していますが、その後は増加傾向となっており、2023（令和 5）年度で 44.1%となっています。国、県と比較すると、2021（令和 3）年度を除いて高くなっています。

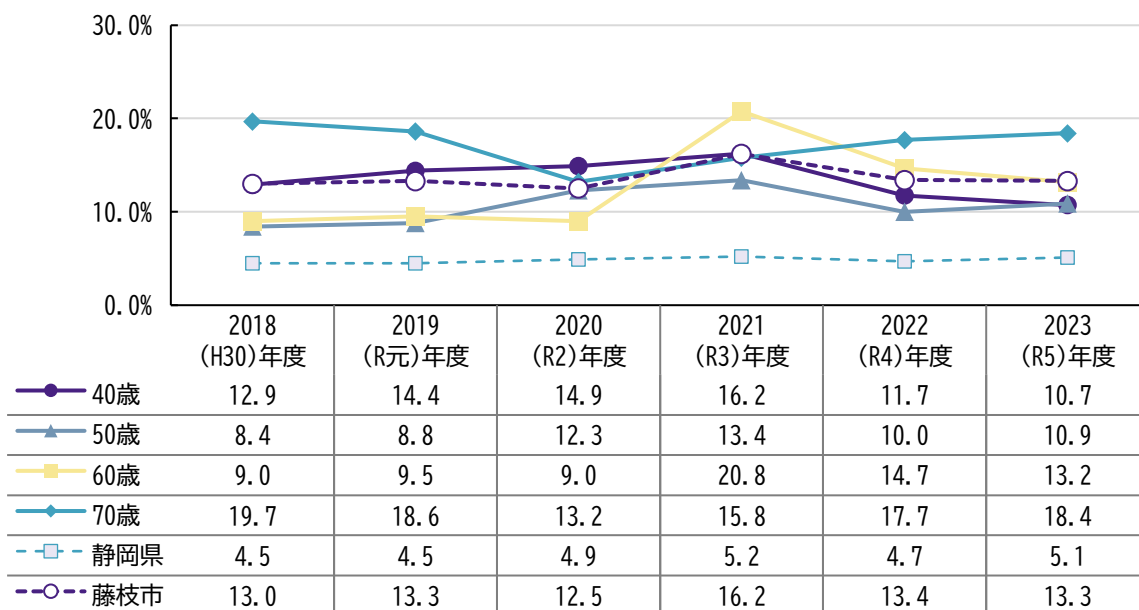
●特定健診受診率の推移（国、県、藤枝市）



資料：特定健診受診率（法定報告）

成人歯科健診受診率の推移をみると、概ね年代が高くなるほど受診率が高くなっています。県と比較し高い受診率で推移しているものの、受診率は 13%程度と低い状況です。

●成人歯科健診受診率の推移

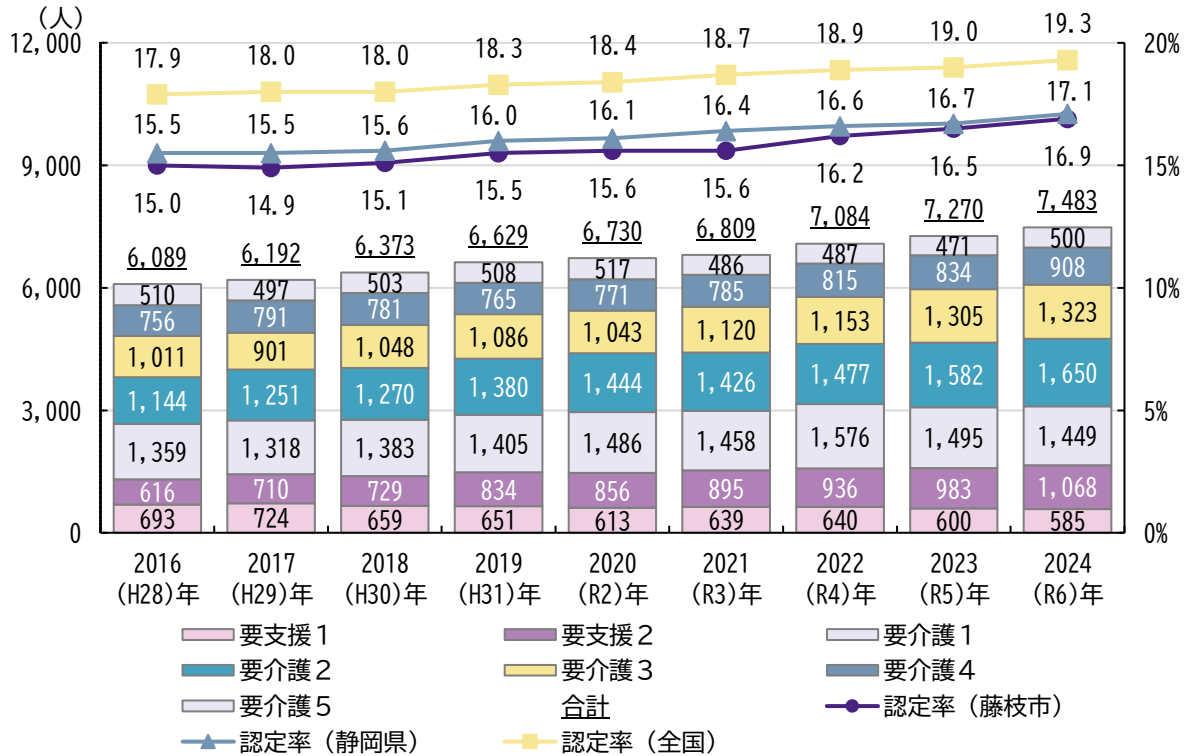


資料：静岡県歯科保健対策実施状況調査結果

要支援・要介護認定者数の推移をみると、高齢者人口の増加に伴い、概ね増加傾向となっており、2024（令和6）年で7,483人となっています。2016（平成28）年からの増加幅については、要支援2で最も大きくなっています。

要介護認定率をみると、国、県を下回って推移していますが、近年は県との差は縮小傾向にあります。

●要支援・要介護認定者数の推移

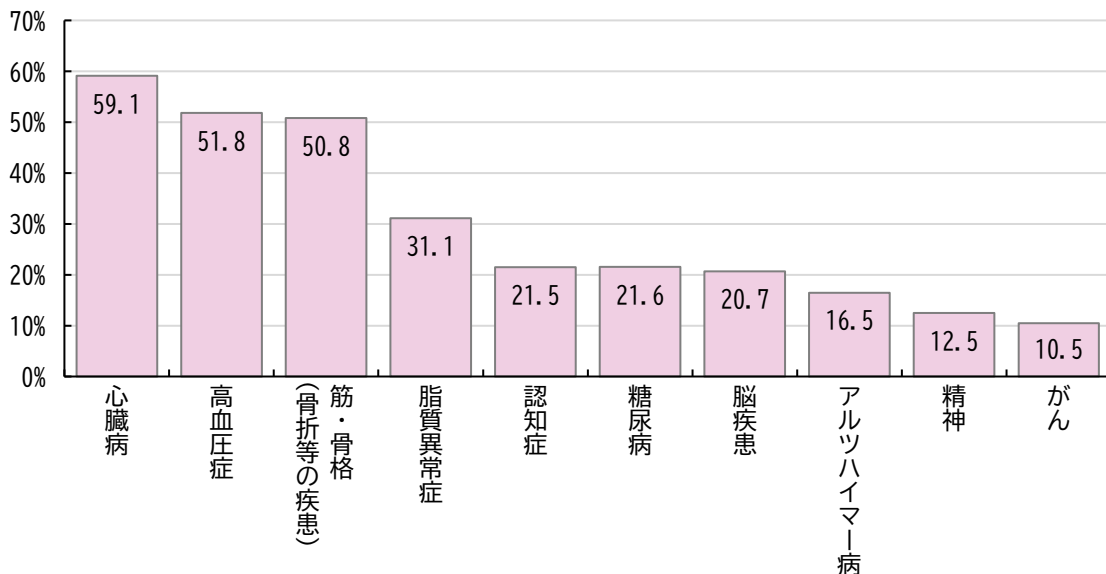


資料：地域包括ケア「見える化」システム（各年3月末時点）

要介護（要支援）の認定状況の有病状況では、「心臓病」「高血圧症」「筋・骨格（骨折等の疾患）」が多くなっています。

※主治医意見書に記載されている診断名（介護が必要となった原因）を集計したものと異なります。

●要介護（要支援）の認定者の有病状況（2023（令和5）年度）



資料：KDB（国保データベース）の帳票「地域の全体像の把握」より抽出

## 2 本市のこれまでの取組

### (1) 前回計画の指標の達成状況

前回計画では、基本理念『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”』の実現に向けて、分野別、ライフステージ別に43の指標を設定しています。

2024（令和6）年度の実績は、概ね達成が見込まれる（「◎（達成率100%以上）」と「○（達成率80%以上）」の合算）は67.4%となっており、各取組は順調に実施され、一定の成果が上がっていると評価できます。一方、達成率50%未満は4項目（9.3%）となっており、引き続き取組を充実させる必要があります。

分野	◎	○	△	×	達成率 80%以上の割合	合計
健康	5	8	6	4	56.5%	23
食育	5	3	1	0	88.9%	9
歯や口の健康	2	6	3	0	72.7%	11
プラン全体	12 27.9%	17 39.5%	10 23.3%	4 9.3%	29 67.4%	43 100%

#### ※判定区分と判定基準

達成率（％）＝

$$\frac{\text{当該年度の実績値}}{\text{当該年度の目標値}} \times 100$$

判定区分	判定基準
◎	現状値が目標値を達成（達成率100%以上）しているもの
○	現状値が目標値に対して達成率80%以上
△	現状値が目標値に対して達成率50%以上80%未満
×	現状値が目標値に対して達成率50%未満

「健康」分野では、「妊婦の喫煙率」「がん検診受診率（胃がん）」等について達成率が低くなっており、引き続き目標達成に向けて、取組を進める必要があります。

また、「糖尿病有病者（HbA1c6.5.以上）の割合」や、「Ⅱ度以上高血圧者（上の血圧が160以上または下の血圧が100以上）の割合」についても、達成率は80%以上ではあるものの、目標を達成していません。生活習慣病の予防等、健康増進や健康状態の改善においては、日々の健康行動の習慣化が大切であり、それには取り組みやすい日々の健康行動を分野ごとにイメージしやすく示すことが必要です。このため、本計画においては、健康に関する分野をこれまでより細分化し、めざす方向性を示していくことが重要だと考えます。

一方、「食育」分野では朝食摂取の頻度を、「歯や口の健康」分野では検診の受診率等を指標に設定していますが、次世代期では達成率が高く、成人期・高齢期では達成率が低い傾向がみられます。健康づくりにおいては、現在の健康状態だけでなく、将来又は命を託す次世代の健康についても意識を高めることが大切です。このため、本計画では、誰もが自身の健康を長期的な視点で捉えて取り組めるようライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。

## (2) 健康分野のこれまでの取組

### 健康医療相談アプリHELPOを利用した健康医療相談

コロナ禍において住民の健康不安を軽減し、健康増進を促すため、スマートフォンから24時間365日チャット形式で相談ができる健康医療相談アプリHELPOを導入し、いつでも気軽に相談できる環境整備を行いました。

アフターコロナにおいても、睡眠や熱中症対策、メンタルヘルス、医療機関の受診方法等、健康づくりに関する様々な相談に対応しています。



### 子どもとその家族の健康意識を醸成する「子ども健康チャレンジ」

市内の対象小学校で歯科出前講座を受講した小学3・4年生にチャレンジシートを配布しています。「早寝」「早起き」「朝ごはん」「歯みがき」の4つの健康チャレンジを通じ、子どもの頃から適切な生活習慣を身につけるきっかけをつくり、親世代には「特定健康診査・がん検診・歯科健診受けている？」の子どもからの声かけで、受診率向上をめざす取組を実施し、親子で楽しみながら健康づくりに励めるように支援しました。



#### 【次世代期】

- 保健・医療・福祉等の関係機関と連携し、妊娠初期から子育て期にわたり、妊娠・出産・子育ての不安や悩みに対応する子育て世代包括支援センターとして切れ目ない支援を実施しました。
- 2023（令和5）年度から子ども家庭センターを設置し、すべての妊産婦、子育て世帯・子ども・若者へ一体的に相談支援を行いました。
- 産後ケア事業は対象者が拡充され、利用者が増加し、産後間もない母子への支援が充実しました。
- 乳幼児健診、産婦健診を実施しました。また、妊娠8か月アンケートや赤ちゃん訪問、6か月児健やか相談、家庭訪問等もあわせて実施することで、様々な機会を通じて相談・支援できる体制を整えました。あわせて、経済的支援として、出産子育て応援給付金を支給しました。
- 公立子育て支援センターで出張健康相談（えだっこルーム）を行うことで、子育て支援センターの利用を促し、子育て家庭の孤立化を防ぎました。
- 妊婦とその家族・パートナーに対し、喫煙に関するリスクの知識普及に努めました。

- 国の制度化に先駆けて、特定不妊治療費助成を実施しました。2023（令和5）年度からは国の制度に則り、不育症医療費助成を継続して実施しました。
- れんげじスマイルホールを運営して、こどもたちがのびのびとからだを動かし、遊びながら、成長段階に応じて必要となる身体能力を向上できるよう努めました。
- 小中学校で、思春期講座、薬学講座、精神保健啓発講演会等を実施し、こころとからだの健康について、自らの意識を高めることの必要性を呼びかけました。

#### 【成人期】

- 特定健康診査・保健指導や若者ヘルスアップ健診、講座・相談等を通じて、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。
- がん検診受診率のさらなる向上をめざし、様々な方法で受診勧奨に努めました。また、検診受診後、精検未受診者への受診勧奨及び今後の方針について確認を行いました。
- 市内事業所の従業員等を対象に、事業所健診において1日当たりの推定食塩摂取量を測定する『お塩チェックで効果適塩事業』を実施し、高血圧予防策の1つとして減塩に関する意識向上に努めました。
- 『スポーツ&健康フェスタ』や『元気ふじえだ健康ウォーキング』のイベント、ウォーキングアプリ『あるくら』を活用したオンラインイベント等を試行しました。
- 精神保健対策として、睡眠キャンペーンや精神保健啓発講演会、ゲートキーパーの養成を行いました。
- 事業所が実施する従業員の健康づくりの取組を支援しました。事業所のニーズに合わせて出前講座を実施しました。また、『ふじえだ健康マイレージ』を活用した従業員の健康づくりを呼びかけました。
- 民間企業と連携したイベントを開催し、楽しみながら健康づくりに取り組む啓発を実施しました。
- 疾病の発症予防や妊娠初期の感染を防ぐため、定期及び任意予防接種事業を実施しました。

#### 【高齢期】

- 生活習慣病の重症化やフレイル予防を図るため、特定健康診査等の受診勧奨を行いました。また、結果をもとに生活習慣病の重症化予防の相談を実施しました。
- フレイル状態にある高齢者を把握・予防するため、通いの場での健康教育（出前講座）や相談を実施しました。
- 介護予防事業として、認知機能に加え、運動機能、口腔機能向上のためのアクティブシニア大学（各種教室）を実施し、総合的に介護予防を行いました。
- 新型コロナウイルス感染症の早期発見、また、重症化予防やまん延防止のため、検査の実施やワクチン接種体制確保事業を推進しました。（2021（令和3）年度～2023（令和5）年度）
- ふじえだアクティブクラブやふれあいサロン等の住民主体の介護予防活動の支援を行うとともに、藤枝市オリジナル介護予防体操「藤口コ体操～藤枝口コモ蹴つとばし体操～」を作成し、介護予防に取り組みました。

### (3) 食育分野のこれまでの取組

#### ヘルシー認定店と連携して「ふじえだ健やか弁当」を提供

旬の地域食材を通じて本市の魅力を広く伝え、市民の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・協力して「ふじえだ健やか弁当」を開発しました。栄養バランスが良く、ヘルシーで塩分控えめの特製弁当となるよう、市管理栄養士が栄養計算を実施しました。市民にイベント等を通じてPRし、食を楽しみながら健康づくりの意識を高めることができるよう食環境整備に努めています。



#### 【次世代期】

- 妊婦や乳幼児の保護者を対象に、プレママ栄養教室や離乳食教室等を実施し、栄養や食に関する知識の普及に努めました。また、離乳食教室の内容は動画でも配信し、自宅で学べる環境を整えました。
- 栄養教諭等と連携して、幼稚園・保育所・こども園や小学校・中学校において、食育指導を行いました。また、児童・生徒の家庭に対しても、健康的な食事等に関する情報の提供に努めました。
- 藤枝ジュニアお茶博士の認定講座を開催し、お茶に対する意識を醸成するとともに、イベント等で呈茶サービスをするなど、藤枝茶のPR活動を実施しました。

#### 【成人期・高齢期】

- SNSを通じて旬の食材の紹介や、減塩・栄養バランスに配慮した料理等の情報を発信しました。また、食育講座等を開催し、食についての興味関心を深めました。
- 包括連携企業やふじえだヘルシー認定店等と協働し、ヘルシーメニューの普及啓発や野菜摂取の呼びかけを行い、市民の健康的な食生活を支援しました。
- 関係団体等と連携し、各種キャンペーンやイベント等で、食育やお茶の魅力発信、地産地消を呼びかけました。
- 環境に配慮した消費の推進のため地産地消を推進するほか、食品ロスを含む生ごみ等の発生の抑制についての啓発を行いました。
- 藤枝市健康づくり食生活推進協議会が地域で料理教室等を実施し、幅広い世代に食に関する正しい知識の普及に努めました。

## (4) 歯や口の健康分野のこれまでの取組

### 20歳からの歯科健診を開始

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、県内でもトップクラスの受診率を誇っています。

従来の対象である40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に加え、2024（令和6）年度からは20歳・30歳も対象とし、若年期からの歯科健診の定着と、歯・口腔の健康の保持・増進をめざしています。



### 【次世代期】

- （一社）藤枝歯科医師会と協力して『歯の健康まつり』を行いました。歯と口の健康週間図画ポスターコンクールや、ブラッシング指導等を通じて、広く市民に歯科保健に対する意識の高揚を図りました。
- 幼稚園・保育所・こども園、小中学校で歯科出前講座等を実施し、正しい歯みがきの方法と習慣化を呼びかけました。また、歯みがきの習慣化等のため、「こども健康チャレンジ」を実施しました。
- （一社）藤枝歯科医師会が市内各高校の卒業生に歯ブラシを配付し、歯みがきの習慣化と定期的な歯科健診の受診を呼びかけました。
- 妊婦歯科健診を実施し、約半数の方が受診しました。母子健康手帳発行時等に妊娠期の自身と家族の歯の健康づくりについて周知しました。

### 【成人期・高齢期・障害（児）者・要介護者】

- 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。
- 未受診者への受診勧奨や歯に関する相談を実施しました。
- 『歯の健康まつり』『スポーツ&健康フェスタ』等の各種イベントや講座を通じて、う蝕（むし歯）や歯周病予防、オーラルフレイルの予防、口腔ケアに関する情報提供を行いました。
- 障害者施設等での歯科出前講座や、在宅歯科訪問指導、介護サービス事業所等での口腔ケア技術向上事業を実施しました。

# 第3章 計画の基本的な考え方

## 1 基本理念

少子化、高齢化が進展し人口減少が続く中で、価値観や生活スタイルの多様化が進み、誰もがその人らしく、生涯を通して健やかで自分らしい生活ができることが求められています。

本計画においては、市民が自ら健康意識を高め、その人らしい暮らしの中で、データやデジタル技術を活用した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られるよう働きかけていきます。

また、本市の特色であり地域の活力の基盤である保健委員活動等、地域とのつながりや地域ぐるみの健康づくりを推進し、市民が健全な地域活動に参加することで、元気・幸せ・豊かさ・生きがいを感じられるような、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。

「健康日本 21（第三次）」や県の健康づくりに関する施策との整合性を図り、関係団体等と連携し、誰ひとり取り残さない健康づくりを展開することで、“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。

一人ひとりが 健やかに ころろ豊かに  
笑顔でつながり 幸せにくらせるまち  
～めざそう 健康・予防日本一 ふじえだ～

### 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

## 2 基本目標

基本理念の実現に向け、以下の5つの基本目標を定めます。

### 基本目標1 食で育む元気な“からだ”・豊かな“こころ”・食の“わ”

こどもの頃から基本的な生活習慣の形成を促し、生涯にわたって健康的な食生活を送ることは、健康な体とこころをつくる第1歩です。そのためには、栄養バランスの整った食事と正しい食に関する知識を身につけることが重要です。

また、家族や親しい人と食事をともにするなど、食を通じたコミュニケーションや、地元の食材を活かした地産地消の推進、地域の伝統的な食文化の継承は、こころを豊かにし、食への感謝と地域への愛着を育てます。

家庭・地域・学校・職場等において、食に関係する団体や人材の輪を広げるとともに、食の安全性に関する情報提供等により健康で豊かな食生活を支えるための取組を推進します。

### 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

生涯にわたって心身の健康を保つためには、誰もが健康に関心を持ち、自らの健康状態を知り、健康を保つ意識を高め、主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。現在の健康状態に合わせた健康づくりを進めるためには、ライフコースによる健康課題や、ホルモンバランスなど性差による健康課題を把握することも必要です。健康に関する正しい知識や、喫煙や飲酒に関するリスクと回避行動等を普及していくとともに、それぞれの状況に応じた身体活動や運動の習慣化を推進します。特に、生活習慣病の早期発見のため、特定健康診査やがん検診等の定期的な健（検）診の受診勧奨や、特定保健指導等に力を入れていきます。

また、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心の低い人を含めた、幅広い人に対してアプローチを行います。

### 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

歯と口の健康は、食べることや話すことの機能だけでなく、全身の健康の維持、人とのコミュニケーションや社会参加及び生活の質の向上にも深く関わります。生涯にわたる適切な歯みがき習慣の啓発、定期的な歯科健診の受診促進等を通じて、う蝕（むし歯）や歯周病等に起因する歯の喪失を防止するとともに口腔機能の維持・向上のためのオーラルフレイル対策を推進し、こどもから高齢者まで健やかな口腔機能を保てるように支援します。

また、定期的な歯科健診の受診促進や、フッ化物の活用等の取組を推進し、家庭・学校・地域が連携して取り組む体制の強化を図ります。

## 基本目標4 地域ぐるみで楽しく取り組む“健幸”づくり

いきいきと生きがいをもって暮らすためには、一人ひとりが休養・睡眠、自分なりのストレス解消法の確立等によるセルフケアを進め、体とこころの健康づくりに努めることが大切です。

また、市民の健康を支えるためには、個人だけでなく、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことが重要です。市民が互いに支えあい、つながり合うことで、より良い“健幸”づくりにつながります。本市ではこれまで市民総がかりで保健委員活動を実施し、健康意識を高める取組を進め、市民の健康意識を醸成してきました。今後も、健康・医療・福祉など様々な関係機関と連携を強化し、地域活動やボランティア等への参加を通じて、人と人、地域や社会とつながる機会を創出します。

また、産業と連携し、健康経営等により働きやすい職場づくりを推進し、自然に健康づくりに取り組むことができる環境づくりを推進していきます。

## 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

次世代を担う子どもたちが健やかに育つためには、妊娠期から青年期までの発育や成長に応じた切れ目のない支援が不可欠です。

子育て支援センターや乳幼児の保育に関する施設、学校や、地域の妊産婦支援の関係団体等とも連携し、子育てしやすい環境を整備するとともに、母子の健康管理や、妊産婦・乳幼児健診の充実、正しい生活習慣や食育の知識の普及、体を動かす習慣の獲得等、こどもの成長に応じて、こども・若者と子育て当事者を支援します。

また、若い世代からのプレコンセプションケアの周知・啓発により、男女ともに将来を見据えた健康づくりを支援します。

### コ ラ ム

#### 【健康】と【健幸】

「健康」とは、市民一人ひとりが「病気や不調のない状態」であり、自身の健康状態を正しく理解し、運動や食事、睡眠等により、病気の予防に努めている状態であると言えますが、昨今、深刻なストレス社会においては、一人ひとりがそれぞれの「健康」と考える状態にあわせた暮らしから「幸せ」を感じられることがより求められています。

そこで本計画では、健やかな暮らしを土台に、笑顔で人とつながり、生きがいを持って充実した日々を送ることや、その人らしい健康的な暮らしの実現と自己実現により「幸せ」を享受することを「健幸」という言葉で表し、その実現をめざします。

### 3 施策体系

#### 基本理念

一人ひとりが 健やかに 心豊かに 笑顔でつながり  
 幸せにくらせるまち  
 ～めざそう 健康・予防日本一 ふじえだ～

基本目標	取組分野
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）
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
	(3) 喫煙・飲酒・薬物
	(4)-1 がん
	(4)-2 その他の生活習慣病
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）
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
	(7) 地域とのつながり、社会参加
	(8) 健康を支援する環境づくり
	(9) 産業との連携
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 ※妊娠期から児童期までに特有の取組や、(1)～(9)の 取組のうち発育や成長に関する取組を抜粋して記載