

# 資料編

## 1 アンケート結果

### (1) 調査の概要

#### ■ 調査に関する事項

区分	対象者	調査期間	調査方法
市民	13歳以上の藤枝市民 [無作為抽出]	2024(令和6)年9月20日 (金)～10月14日(月)	郵送による配布・回収、またはWEB回答
企業	藤枝市内の事業所 [無作為抽出]	2024(令和6)年9月20日 (金)～10月14日(月)	郵送による配布・回収、またはWEB回答

#### ■ 配布・回収に関する事項

区分	配布数	有効回収数	有効回収率
市民	3,000件	1,263件	42.1%
企業	300件	141件	47.0%

#### ● 集計について

本報告書では、設問ごとに全体の集計結果とクロス集計結果を記載しています。なお、クロス集計結果では、性別等の不明・無回答者が含まれていないため、クロス集計結果の回答者総数の合計と全体の回答者総数は合致しません。

#### ● 「n」について

グラフ中の「n」とは、number of Casesの略で、各設問に該当する回答者総数を表します。

#### ● 「%」について

グラフ中の「%」は、小数点第2位以下を四捨五入しているため、単数回答の設問であっても、合計が100.0%にならない場合があります。また、複数回答の設問の場合(あてはまるものすべてに○をつけるもの等)は、「n」に対する各選択肢の回答者数の割合を示します。

#### ● 選択肢の記載について

グラフ中の選択肢は、原則として調査票に記載された表現のまま記載していますが、一部、必要に応じて省略しています。

#### ● 「不明・無回答」について

図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。

#### ● 表について

表中の網掛けは、「不明・無回答」を除き、**最も割合の高い項目**と**二番目に割合の高い項目**を表しています。

#### ● 前回調査との比較分析について

比較分析において使用したデータの調査名は次のとおりです。

#### ■ 引用資料の概要 (単位/人、件)

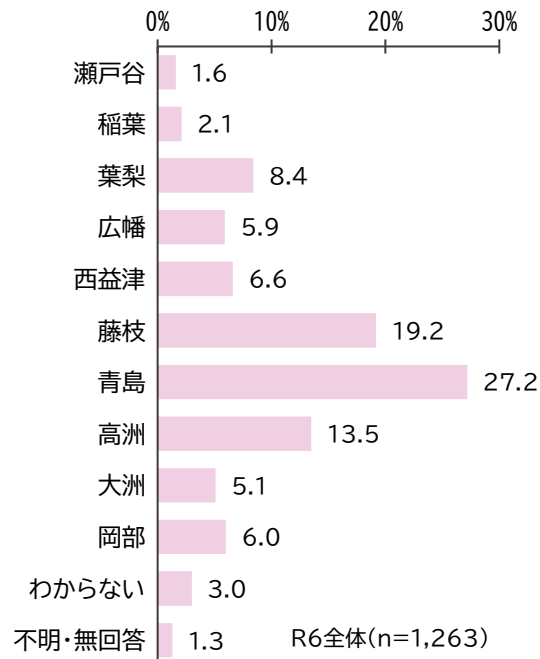
表記	資料名	調査概要			
		調査対象	配布数	有効回収数	有効回収率
R1 調査	藤枝市健康に関する意識・生活アンケート 調査市民意識調査・企業調査報告書(2020 (令和2)年4月) ※2019(令和元)年9～10月調査	市民	3,000	1,957	65.2%

## (2) 市民調査結果 (抜粋)

### ①回答者自身について

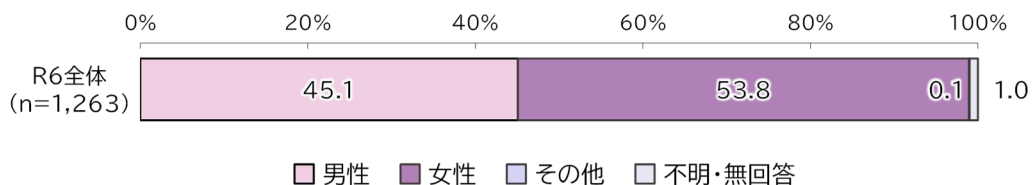
#### ●居住地区 (F 1)

「青島」地区が27.2%と最も高く、次いで「藤枝」地区が19.2%、「高洲」地区が13.5%となっています。



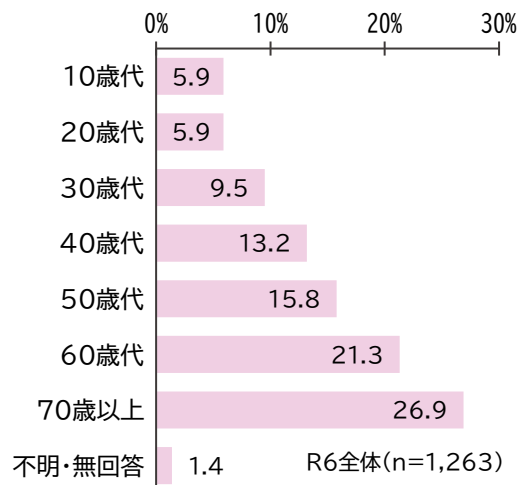
#### ●性別 (F 2)

「男性」が45.1%、「女性」が53.8%となっています。



#### ●年齢 (F 3)

「70歳以上」が26.9%と最も高く、次いで「60歳代」が21.3%、「50歳代」が15.8%となっています。



● BMI\* (F4・身長・体重より算出 ※18歳以上)

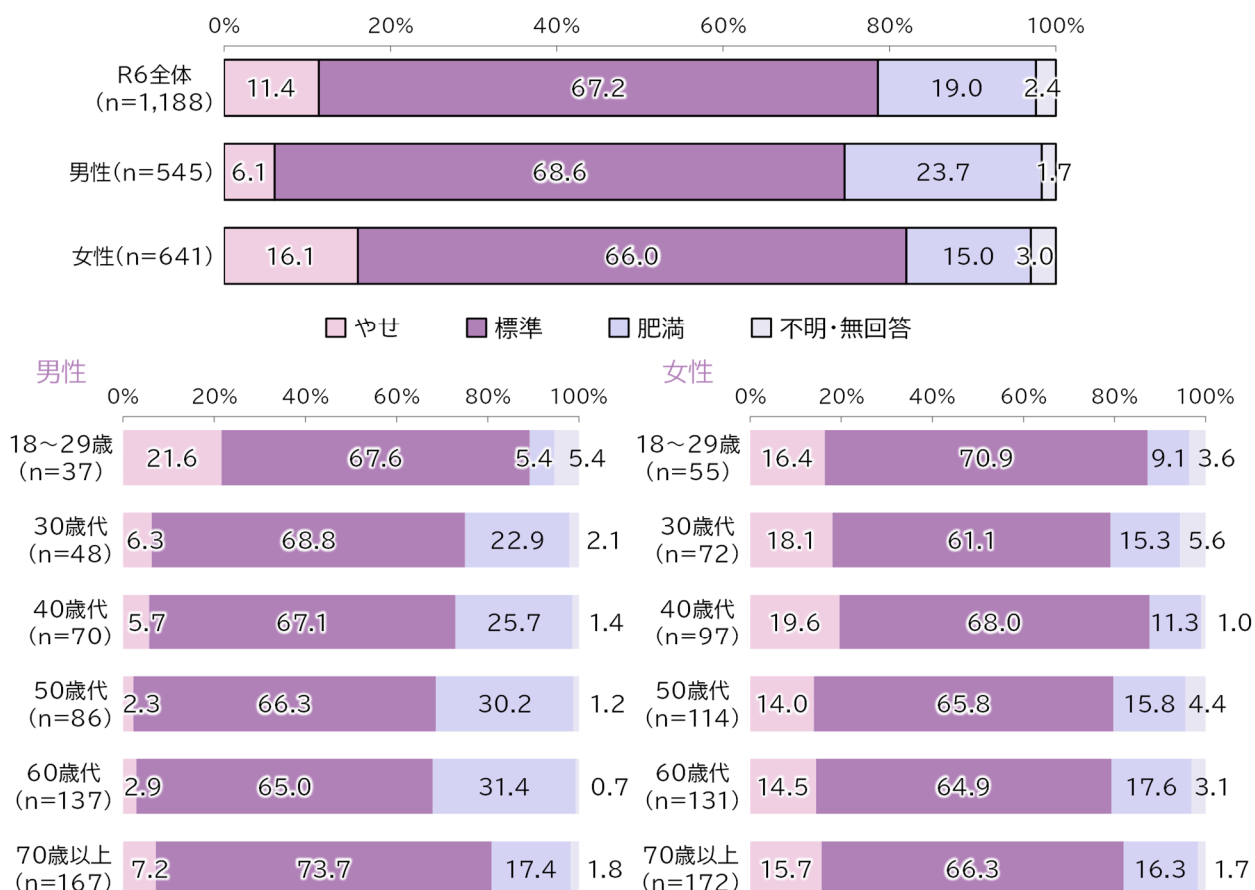
※BMIとは、体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>で算出される値で、肥満や低体重(やせ)の判定等に用いられます。

やせ	18.5未満
標準(適正体重)	18.5~25.0未満
肥満	25.0以上

「日本人の食事摂取基準 2025」では、年齢別に目標が定められています。

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
40~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

「やせ」が11.4%、「標準」が67.2%、「肥満」が19.0%となっています。  
 性別ごとの傾向として、「肥満」が男性の方が高く、「やせ」は女性の方が高くなっています。  
 性別・年齢別では、「肥満」が男性の60歳代で31.4%、50歳代で30.2%と他の性別・年代と比べて高くなっています。



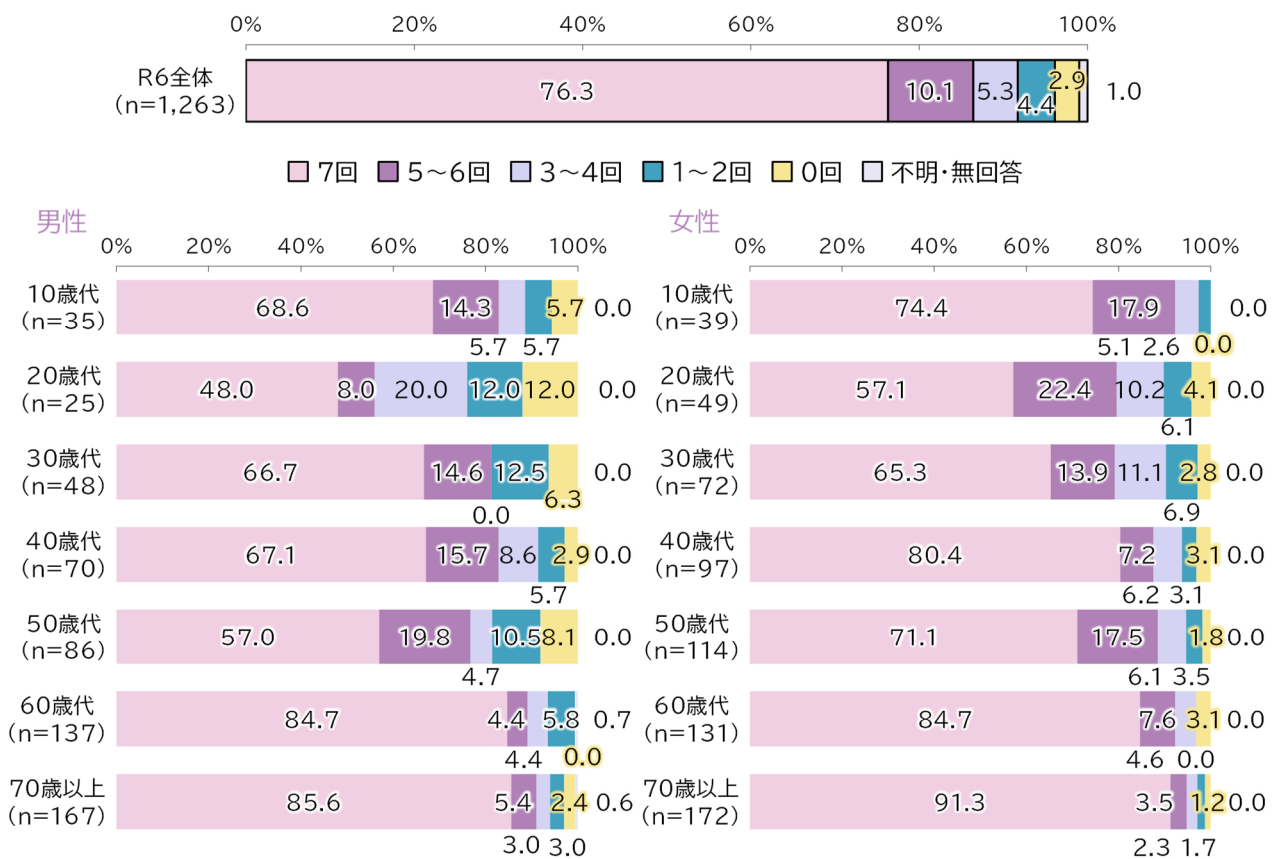
## ②食生活について

毎日朝食を食べている人は男性の20歳代で48.0%と最も低い

### ●朝食の頻度（問1）

毎日食べている「7回」が76.3%、「5～6回」が10.1%、「3～4回」が5.3%となっています。

性別・年齢別では、毎日食べている「7回」が男性の20歳代で48.0%、男性の50歳代、女性の20歳代でそれぞれ5割台となっています。

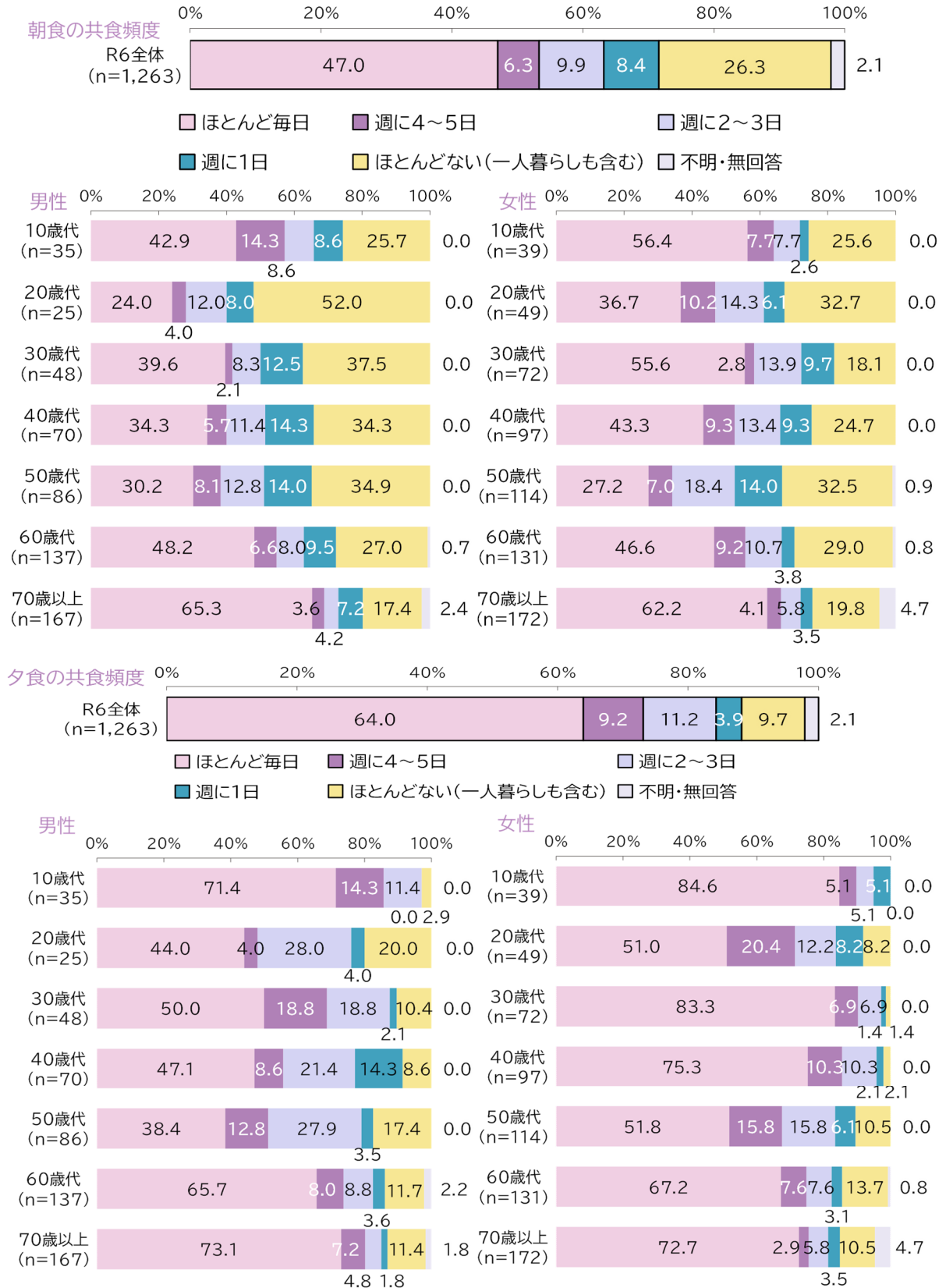


朝食の孤食状況は男性の20歳代で52.0%と最も高い

●孤食の状況 (問2)

朝食を誰かと一緒に食べることについて、「ほとんどない」が26.3%となっています。  
性別・年齢別では、男性の20歳代で52.0%と最も高くなっています。

夕食を誰かと一緒に食べることについて、「ほとんどない」が9.7%となっています。



男性の40歳代未満では、約7割が減塩を心がけていない

●減塩を意識した取組を心がけているか（問4）

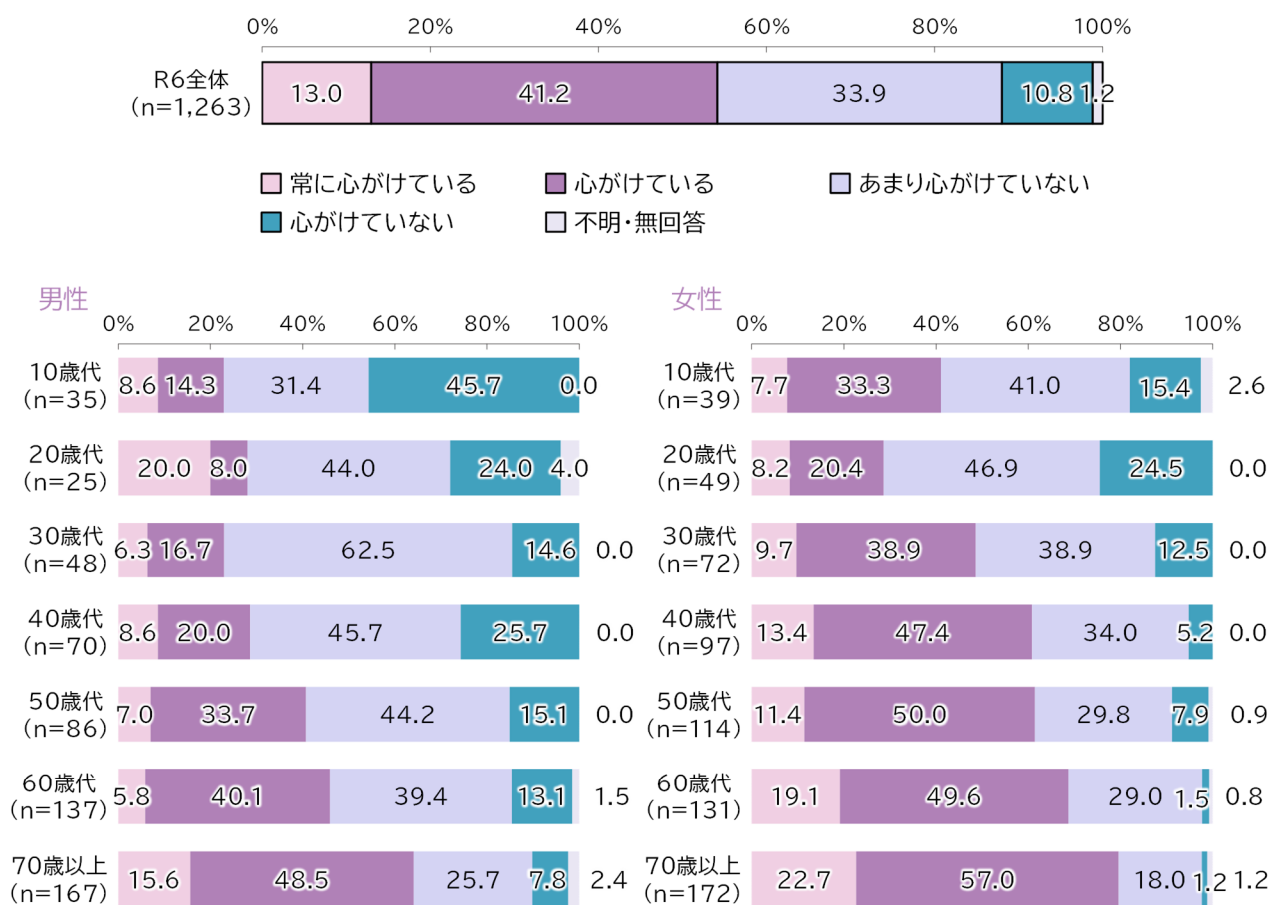
本設問の選択肢に係る表現は以下のように区分しています。

『心がけている』 … 「常に心がけている」と「心がけている」を合算

『心がけていない』 … 「あまり心がけていない」と「心がけていない」を合算

『心がけている』が54.2%、『心がけていない』が44.7%となっています。

性別・年齢別では、『心がけていない』が男性の10歳代、30歳代、40歳代、女性の20歳代でそれぞれ7割以上となっています。また、女性の70歳以上で『心がけている』が79.7%と、同性の他の年代と比べて高くなっています。

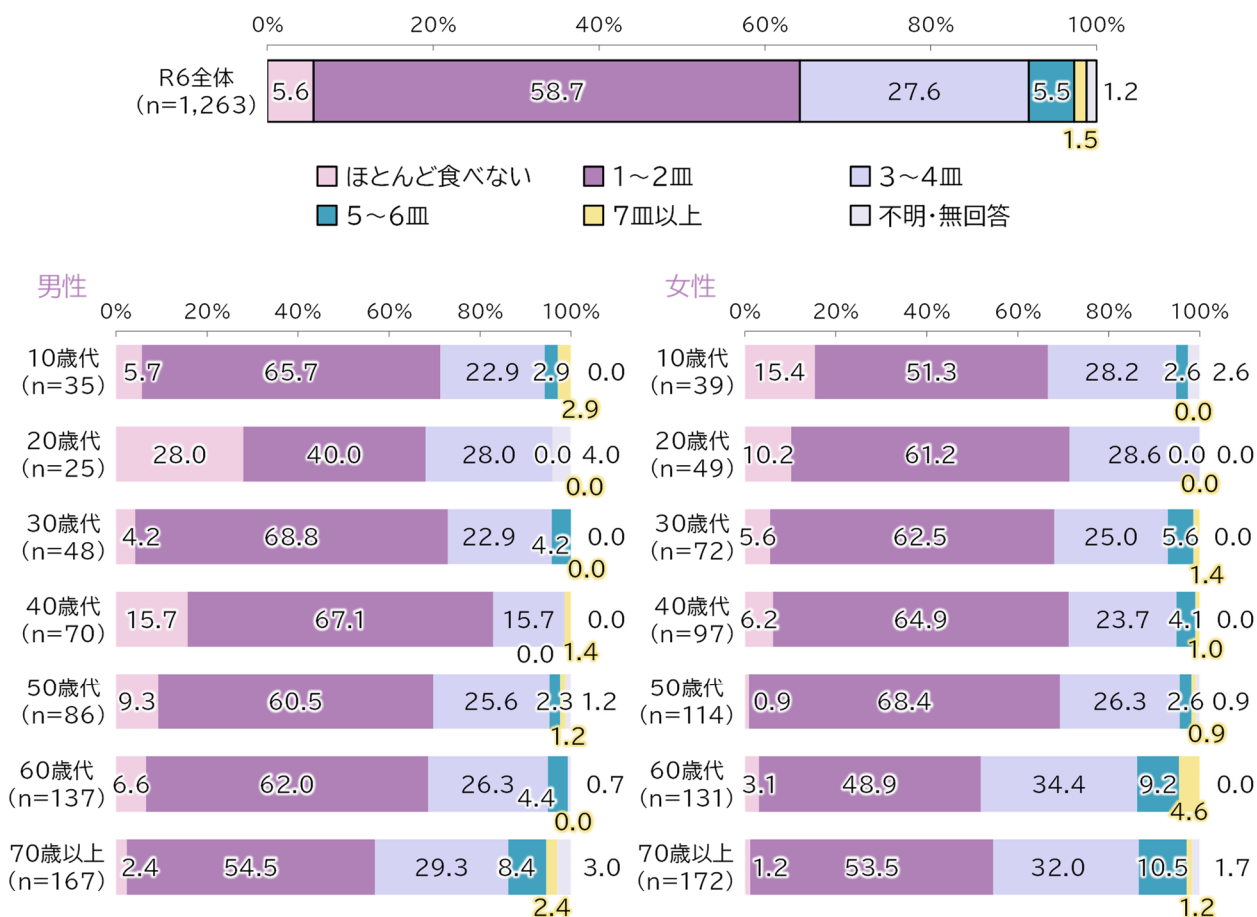


ほとんど野菜を食べない人の割合は、男性で20歳代、女性で10歳代が最も高い

● 1日の野菜摂取量（問5）

「1～2皿」が58.7%と最も高く、次いで「3～4皿」が27.6%、「ほとんど食べない」が5.6%となっています。

性別・年齢別では、「ほとんど食べない」が男性の20歳代で28.0%、女性の10歳代で15.4%と、同性の他の年代と比べて高くなっています。



## 食育への関心は、年代が上がるにつれて高い

### ●食育への関心（問6）

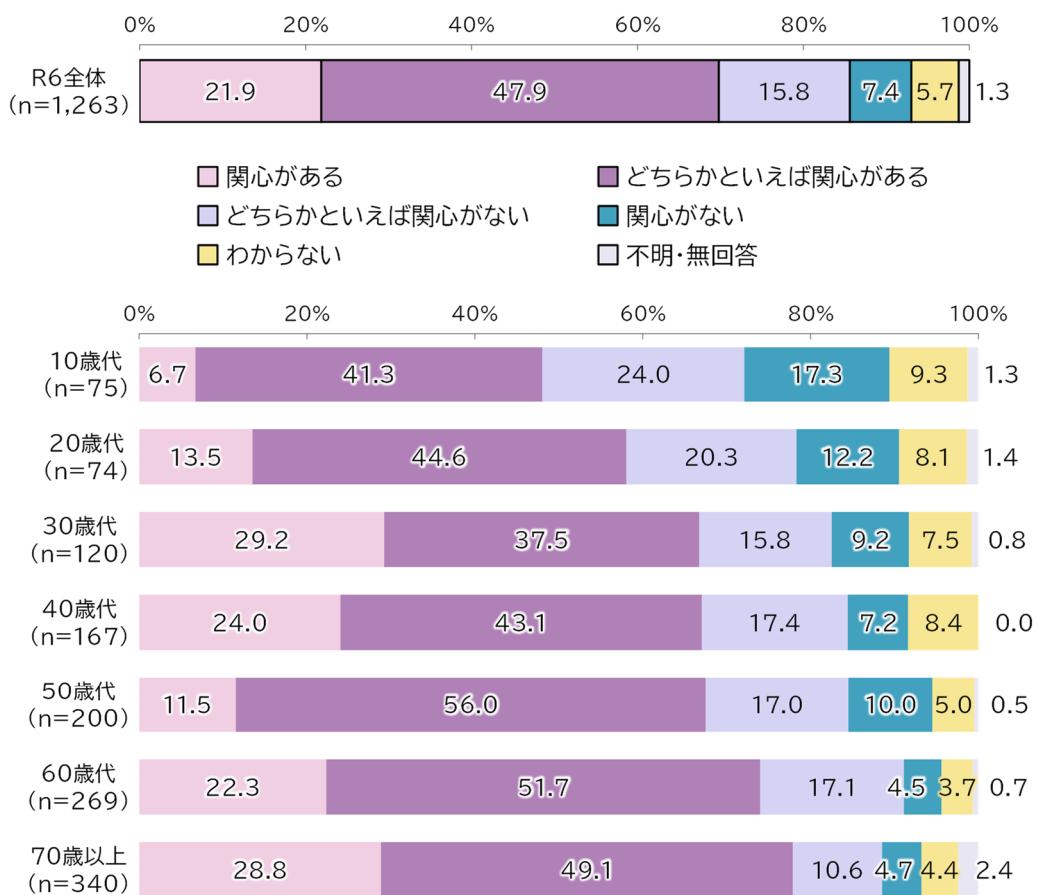
本設問の選択肢に係る表現は以下のように区分しています。

『関心がある』…「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合算

『関心がない』…「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合算

『関心がある』が69.8%、『関心がない』が23.2%、「わからない」が5.7%となっています。

年代別では、『関心がある』が、年代が上がるにつれて高くなっています。

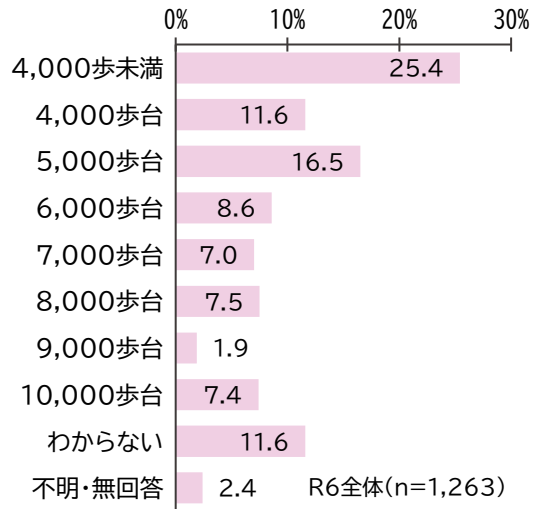


③身体活動・運動について

1日の平均歩数が4,000歩未満は25.4%

●1日の平均歩数(問14)

「4,000歩未満」が25.4%と最も高く、次いで「5,000歩台」が16.5%、「4,000歩台」「わからない」がそれぞれ11.6%となっています。

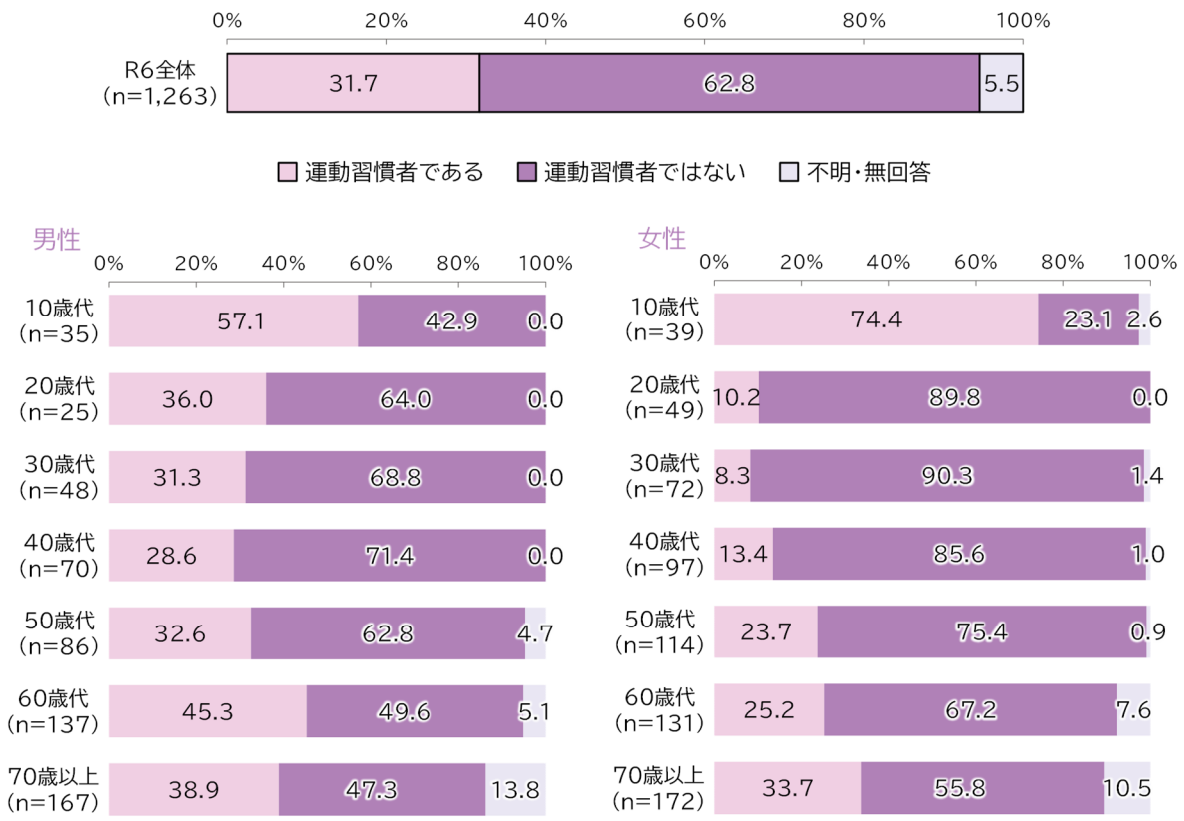


女性の20~40歳代で運動習慣者ではない人が8割以上

●運動習慣者(問15・問15-1)

※1回30分以上の運動を週2日、1年以上継続していると回答した人を『運動習慣者である』とし、それ以外を『運動習慣者ではない』としています。

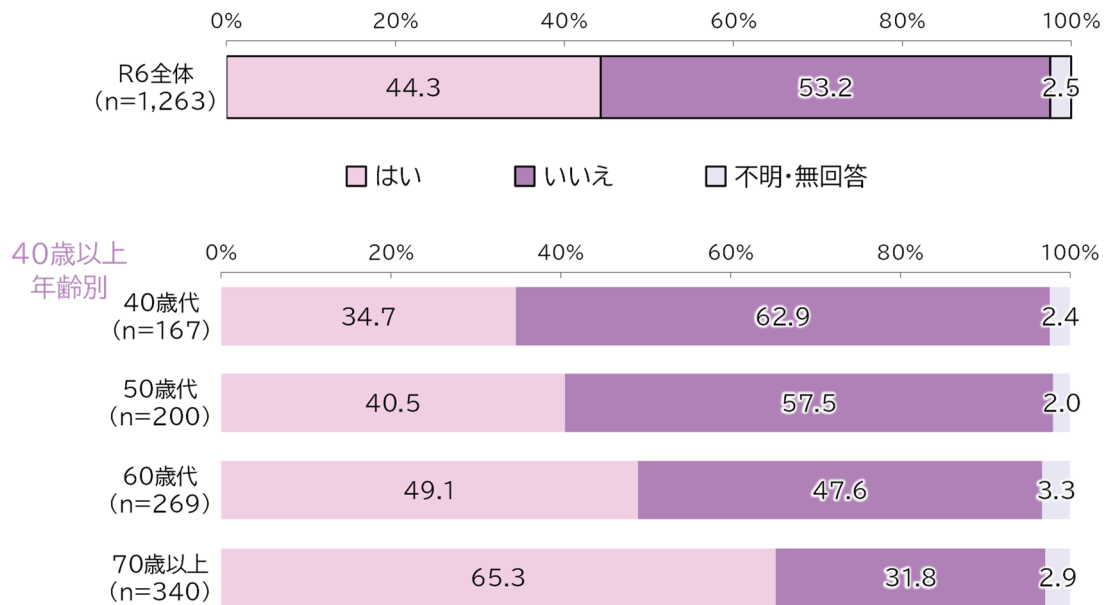
『運動習慣者である』が31.7%、『運動習慣者ではない』が62.8%となっています。性別・年齢別では、『運動習慣者ではない』が女性の20歳代で89.8%、30歳代で90.3%、40歳代で85.6%と、他の性別・年代と比べて高くなっています。



歩く速度が遅くなってきたと思う人は70歳以上で65.3%

●歩く速度が遅くなってきたと思うか（問17）

「はい」が44.3%、「いいえ」が53.2%となっています。  
年齢別では、年齢が上がるにつれて「はい」が高くなっており、70歳以上で65.3%となっています。

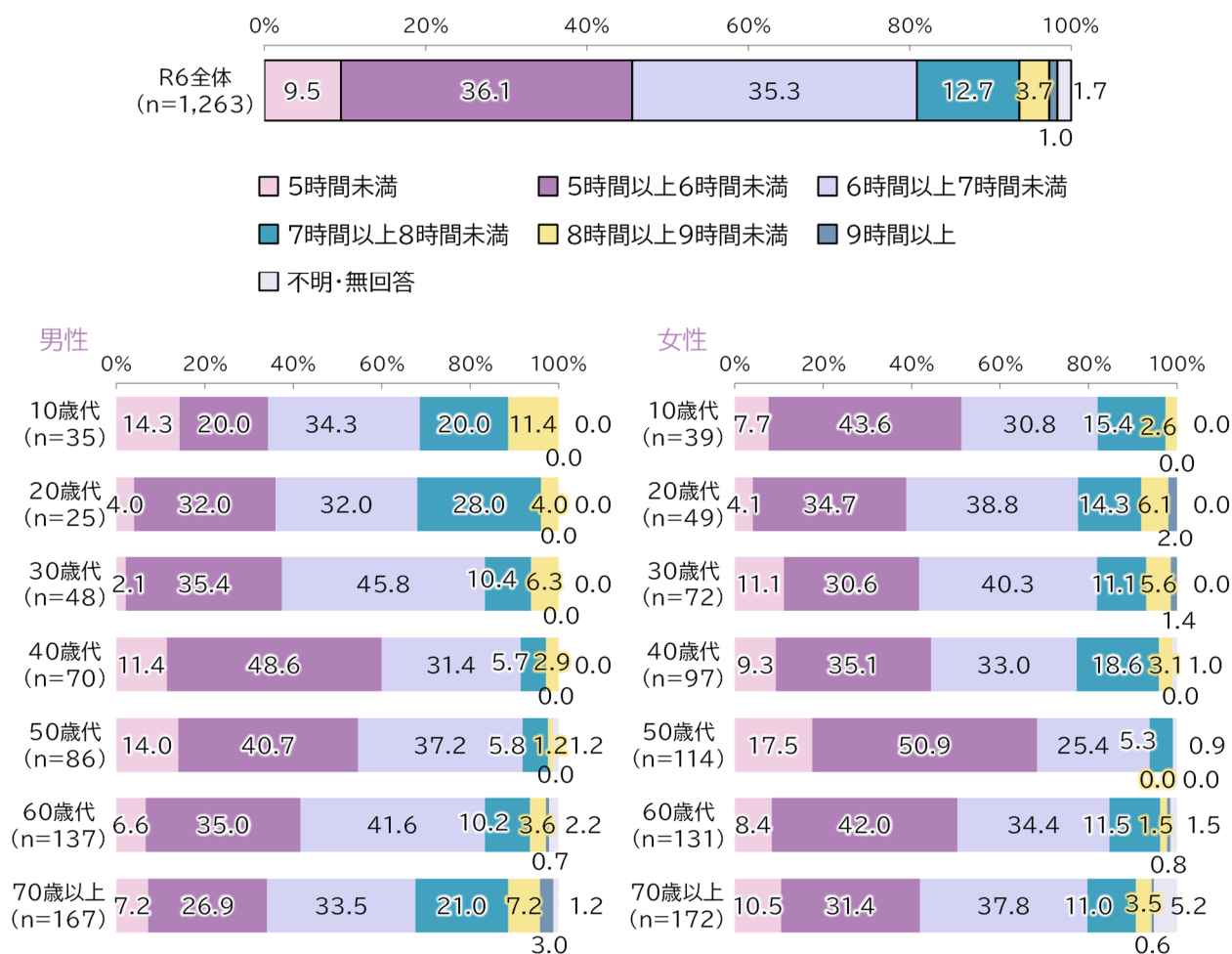


④睡眠・休養・こころの健康について

平均睡眠時間は、6時間未満が45.6%

●この1か月間の平均睡眠時間（問18）

「5時間以上6時間未満」が36.1%と最も高く、次いで「6時間以上7時間未満」が35.3%、「7時間以上8時間未満」が12.7%となっています。  
 性別・年齢別では、「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の6時間未満が、男性の40歳代、50歳代でそれぞれ60.0%、54.7%、女性の50歳代で68.4%と、同性の各年代と比べて高くなっています。



50歳代で睡眠による休養が「とれていない」人が男性37.2%、女性43.9%

●睡眠による休養が十分とれているか（問19）

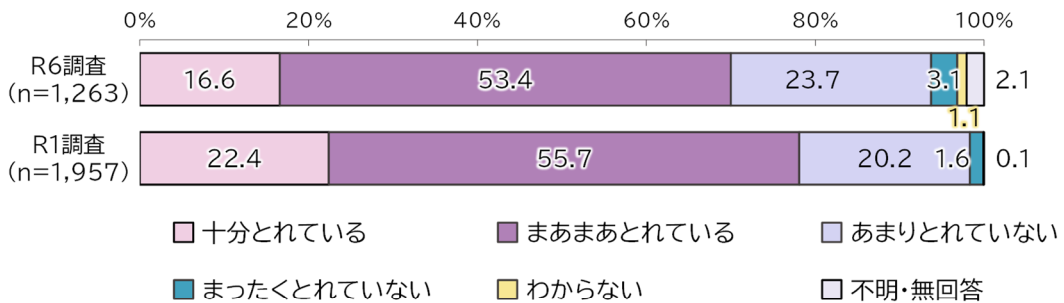
本設問の選択肢に係る表現は以下のように区分しています。

『とれている』…「十分とれている」と「まあまあとれている」を合算

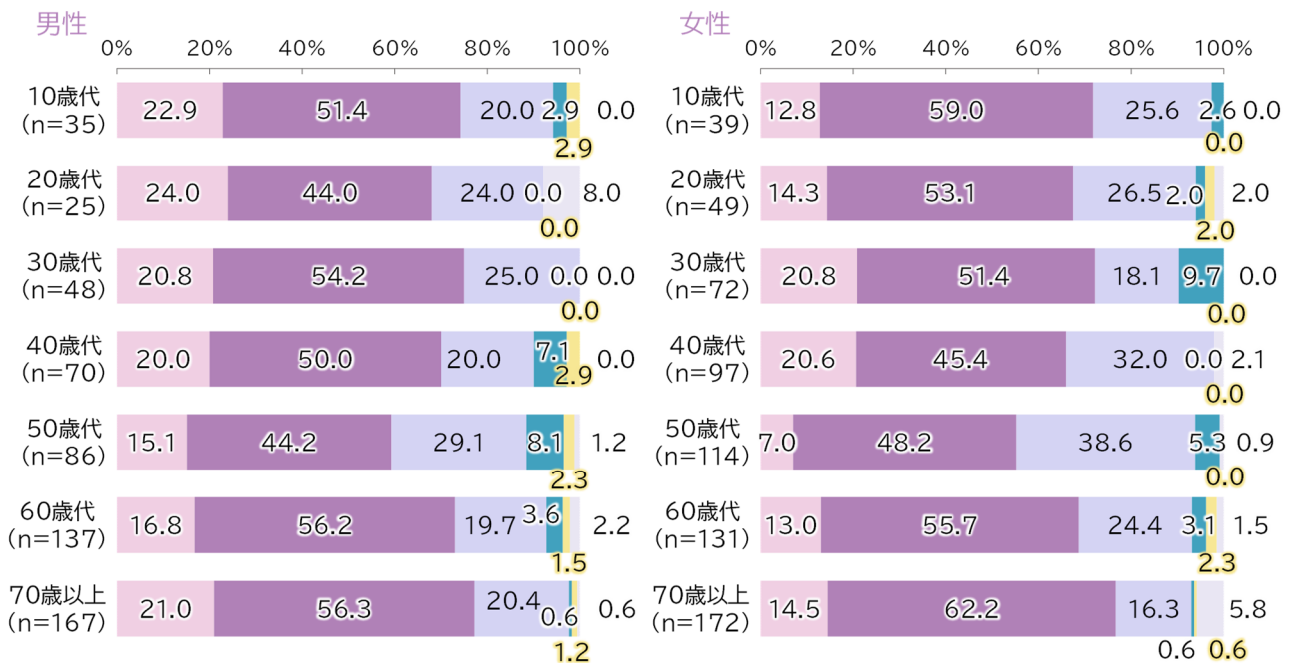
『とれていない』…「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合算

睡眠による休養が『とれている』が70.0%、『とれていない』が26.8%、「わからない」が1.1%となっています。なお、前回調査と比較すると、『とれている』が8.1ポイント低くなり、『とれていない』が4.9ポイント高くなっています。

性別・年齢別では、『とれていない』が男女ともに50歳代でそれぞれ37.2%、43.9%と、同性の各年代と比べて高くなっています。



※R1調査の選択肢には「わからない」はありません。



K 6 の合計点数 10 点以上は、20 歳代で 29.8%

● K 6 ※ (心の状態を評価する指標) の状況 (問 20 (1) ~ (6))

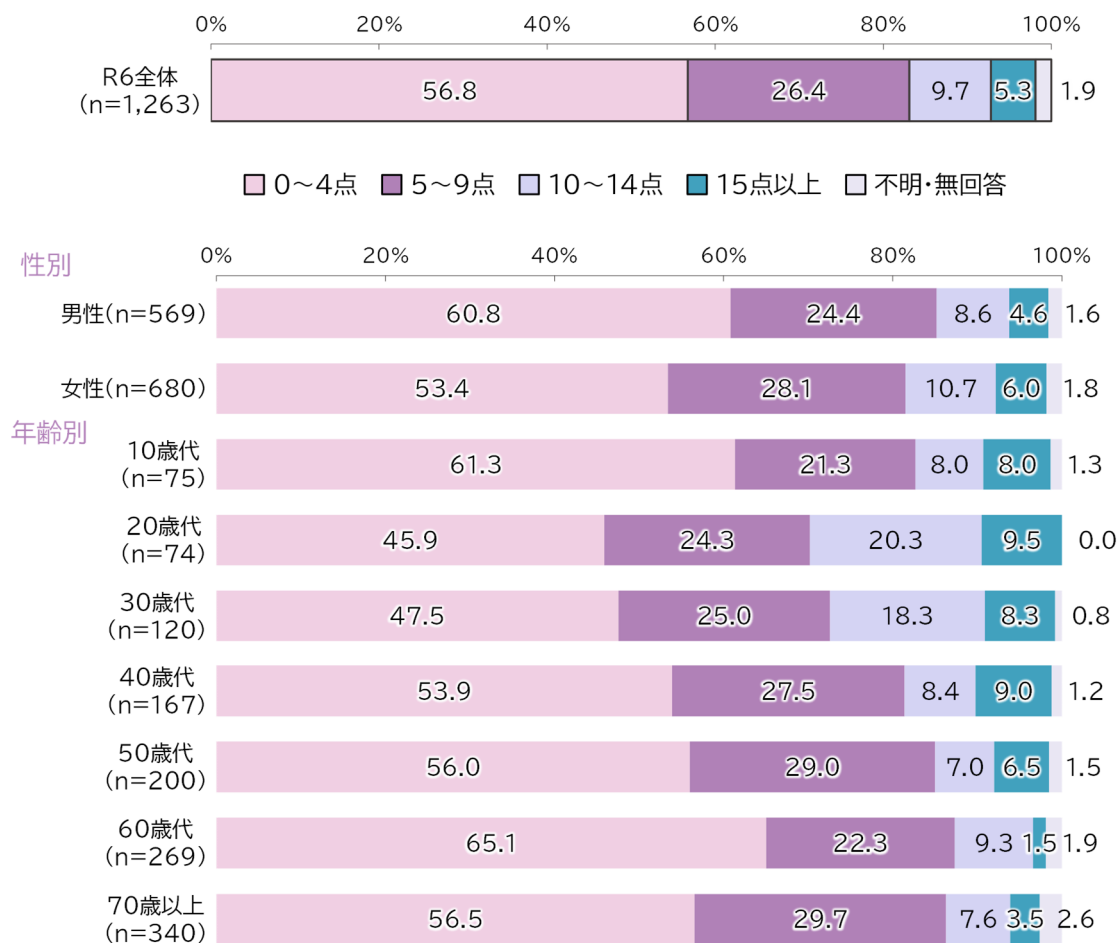
※うつ病や不安障害等の精神疾患の可能性のある人を見つけるための調査手法。問 20 の 6 つの質問について 5 段階で点数化 (「まったくない」(0 点)、「少しだけ」(1 点)、「ときどき」(2 点)、「たいてい」(3 点)、「いつも」(4 点)) し、(1) から (6) の合計点を算出。10 点以上がうつ状態等が疑われ、精神的な問題がより重い可能性があるとして

- 問 20 (1) 「日常のささいな出来事に対し動揺したり不安を感じましたか」
- 問 20 (2) 「絶望的だと感じましたか」
- 問 20 (3) 「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」
- 問 20 (4) 「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」
- 問 20 (5) 「何をしてもめんどろだと感じましたか」
- 問 20 (6) 「自分は価値のない人間だと感じましたか」

「0~4点」が 56.8%と最も高く、次いで「5~9点」が 26.4%、「10~14点」が 9.7%となっています。なお、うつ状態が懸念される『10点以上』は、15.0%となっています。

性別では、「10点~14点」「15点以上」を合わせた『10点以上』が男性で 13.2%、女性で 16.7%となっています。

年齢別では、『10点以上』が 20歳代で 29.8%、30歳代で 26.6%と、若い世代で点数が高い傾向となっています。



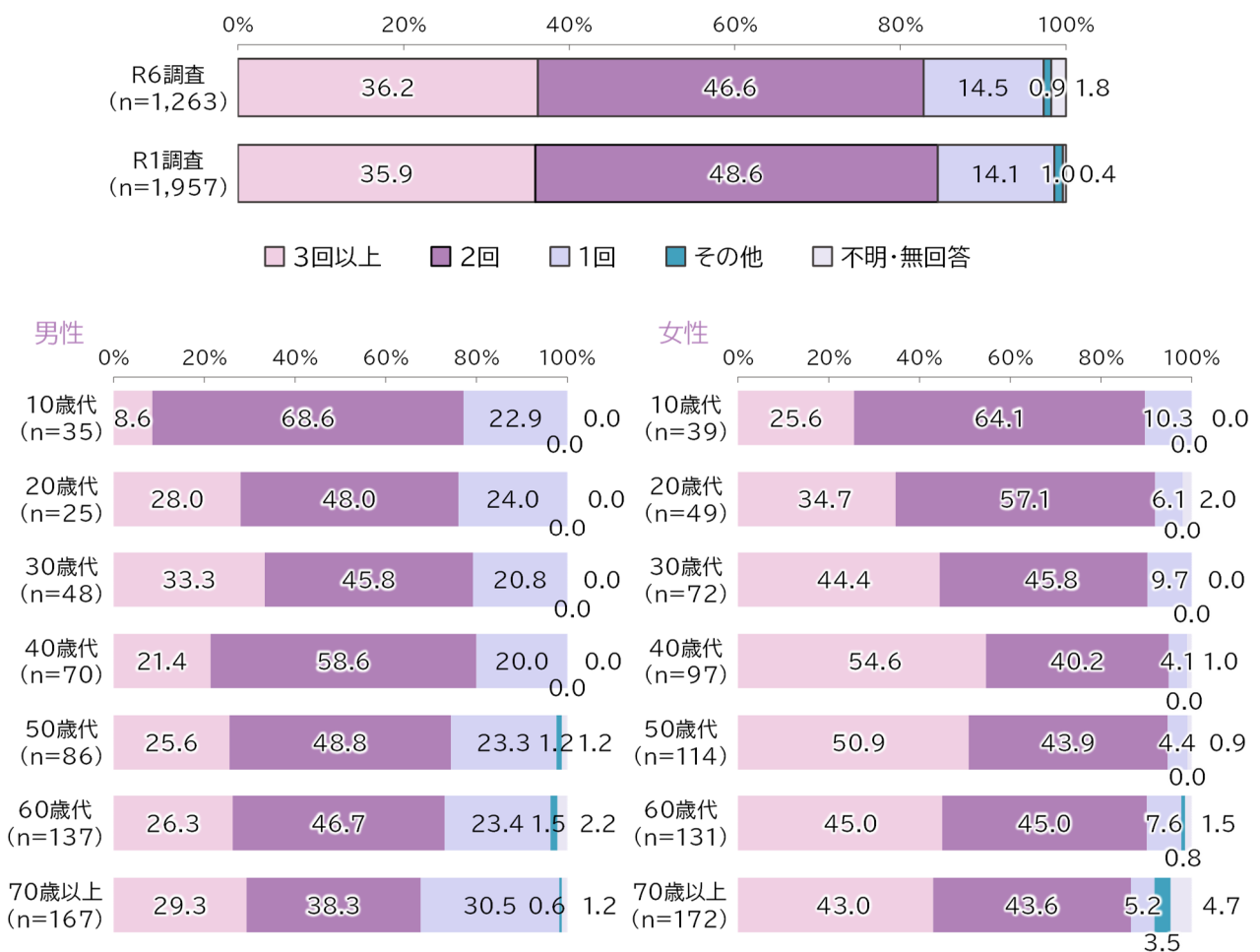
## ⑤歯や口の健康について

男性は女性と比べてすべての年代で、歯をみがく回数が「1回」の割合が高い  
全体の42.0%の人が歯間清掃用具を使用していない

### ● 1日に入れ歯や歯をみがく回数（問 21）

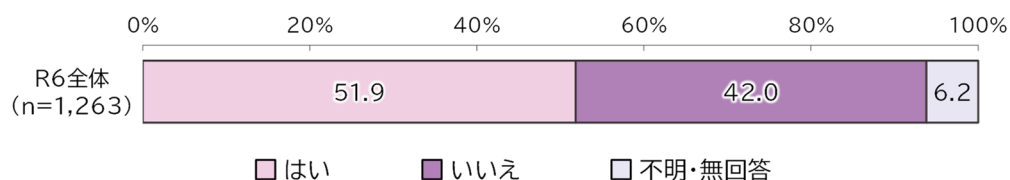
「2回」が46.6%と最も高く、次いで「3回以上」が36.2%、「1回」が14.5%となっています。なお、前回調査と比較すると、大きな変化はみられません。

性別・年齢別では、「3回以上」が男性の10歳代で8.6%と、他の性別・年代に比べて低くなっています。いずれの年代でも「1回」が女性に比べて男性が高く、「3回以上」は男性に比べて女性が高くなっています。



### ● 歯間清掃用具の使用（問 22）

「はい」が51.9%、「いいえ」が42.0%となっています。

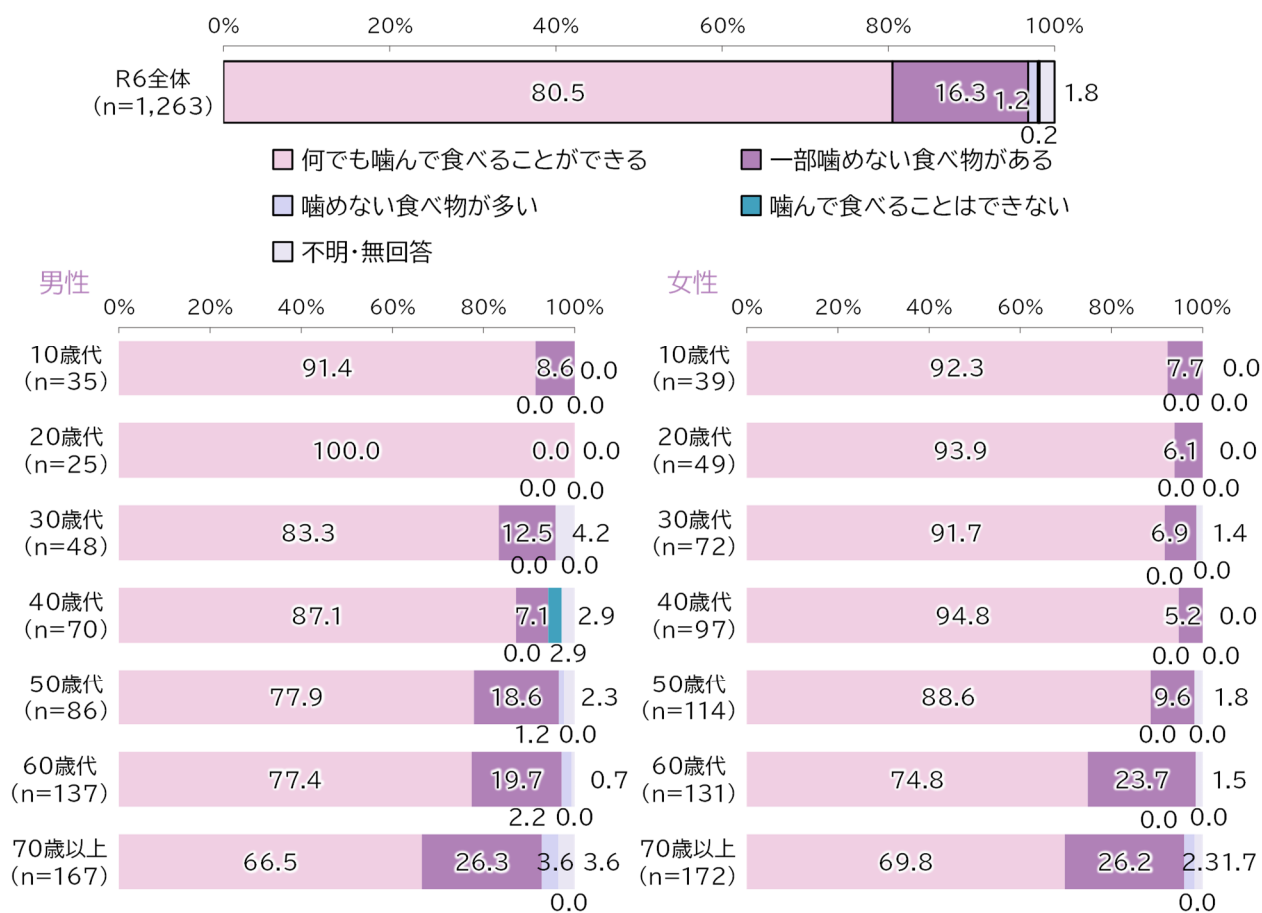


「何でも噛んで食べることができる」割合が70歳以上で70%より低い

●噛んで食べる時の状態（問26）

「何でも噛んで食べることができる」が80.5%と最も高く、次いで「一部噛めない食べ物がある」が16.3%、「噛めない食べ物が多い」が1.2%となっています。

性別・年齢別では、男女ともに「何でも噛んで食べることができる」が70歳以上で70%より低くなっています。「一部噛めない食べ物がある」が男性の50歳代で18.6%と、同年代の女性に比べて高くなっています。

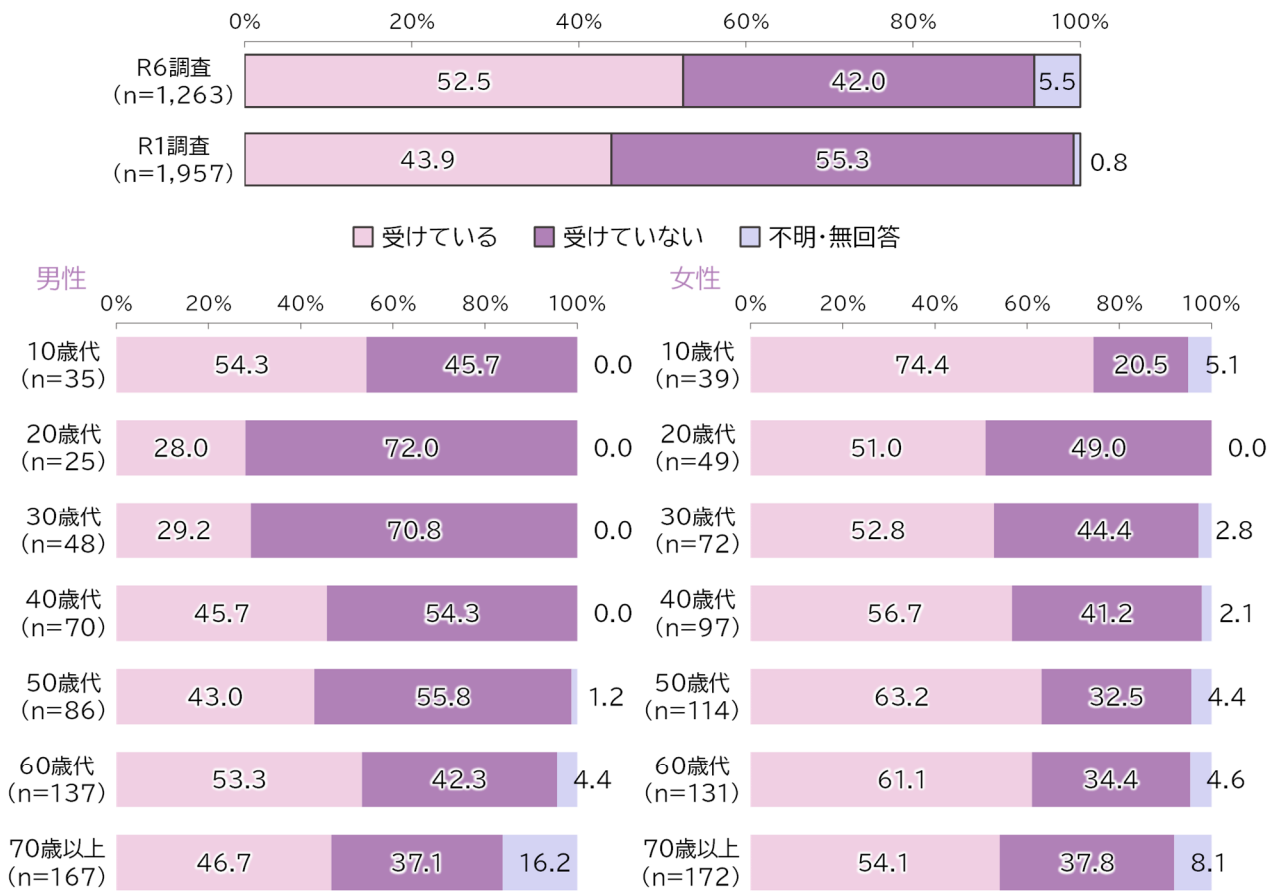


歯の検診の受診状況は増加しているが、  
男性の20歳代、30歳代の約7割が「受けていない」

●歯の検診受診状況（問 23）

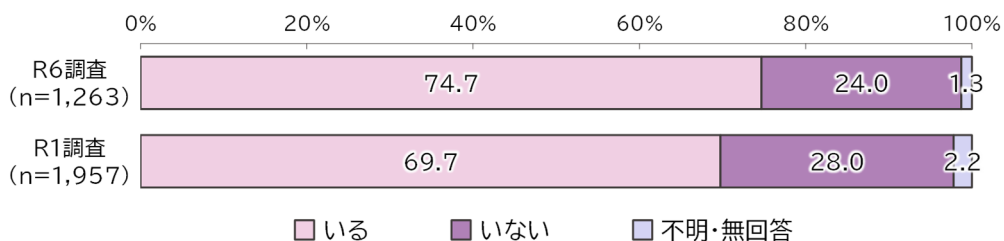
「受けている」が52.5%、「受けていない」が42.0%となっています。前回調査と比較すると、「受けている」が8.7ポイント高く、「受けていない」が13.4ポイント低くなっています。

性別・年齢別では、「受けていない」が男性の20歳代、30歳代でそれぞれ7割以上と、他の性別・年代と比べて高くなっています。



●かかりつけ歯科医の有無（問 28）

「いる」が74.7%、「いない」が24.0%となっています。なお、前回調査と比較すると、「いる」が5.0ポイント高くなり、「いない」が4.0ポイント低くなっています。



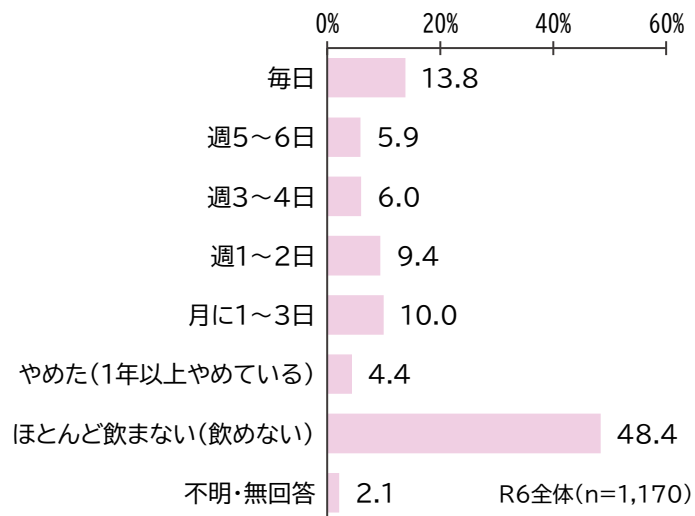
⑥飲酒・喫煙について

60歳代男性の38.7%が「毎日」飲酒している

●飲酒の状況（問29） ※20歳以上のみ

「ほとんど飲まない（飲めない）」が48.4%と最も高く、次いで「毎日」が13.8%、「月に1～3日」が10.0%となっています。

性別・年齢別では、「毎日」が60歳代男性で38.7%と、他の性別・年代と比べて高くなっています。

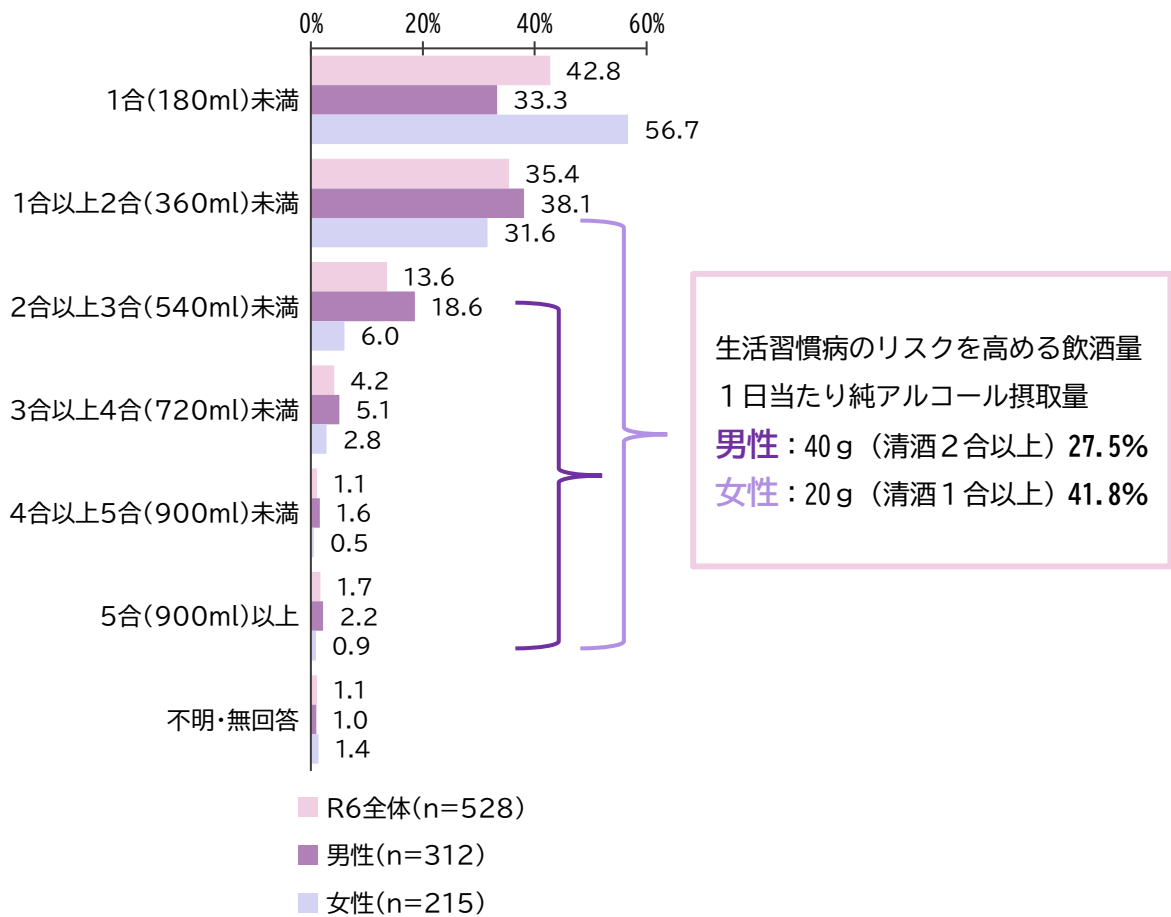


単位：%	n=	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月に1～3日	やめた(1年以上やめている)	ほとんど飲まない(飲めない)	不明・無回答
【男性・年齢別】									
20歳代	25	0.0	8.0	8.0	4.0	32.0	0.0	48.0	0.0
30歳代	48	12.5	8.3	6.3	25.0	14.6	0.0	33.3	0.0
40歳代	70	20.0	8.6	4.3	7.1	21.4	7.1	30.0	1.4
50歳代	86	15.1	5.8	10.5	14.0	7.0	4.7	39.5	3.5
60歳代	137	38.7	9.5	7.3	8.0	5.8	5.8	24.1	0.7
70歳以上	167	24.0	9.0	7.8	5.4	4.2	7.8	37.1	4.8
【女性・年齢別】									
20歳代	49	0.0	0.0	6.1	6.1	28.6	2.0	57.1	0.0
30歳代	72	2.8	5.6	1.4	8.3	8.3	5.6	68.1	0.0
40歳代	97	4.1	3.1	3.1	13.4	12.4	1.0	61.9	1.0
50歳代	114	6.1	4.4	7.9	13.2	14.0	7.0	47.4	0.0
60歳代	131	8.4	5.3	6.9	6.1	6.9	2.3	62.6	1.5
70歳以上	49	7.0	2.9	2.9	8.1	5.2	2.9	66.9	4.1

※表中の網掛けは、「不明・無回答」を除き、最も割合の高い項目と二番目に割合の高い項目を表しています。

● 飲酒する人の飲酒量（問 29-1） ※月に1日以上飲酒すると回答した人のみ

清酒に換算して「1合（180ml 未満）」が 42.8%と最も高く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」が 35.4%、「2合以上3合（540ml）未満」が 13.6%となっています。  
 性別では、女性で「1合（180ml 未満）」が 56.7%、男性で「1合以上2合（360ml）未満」が 38.1%と、それぞれ最も高くなっています。

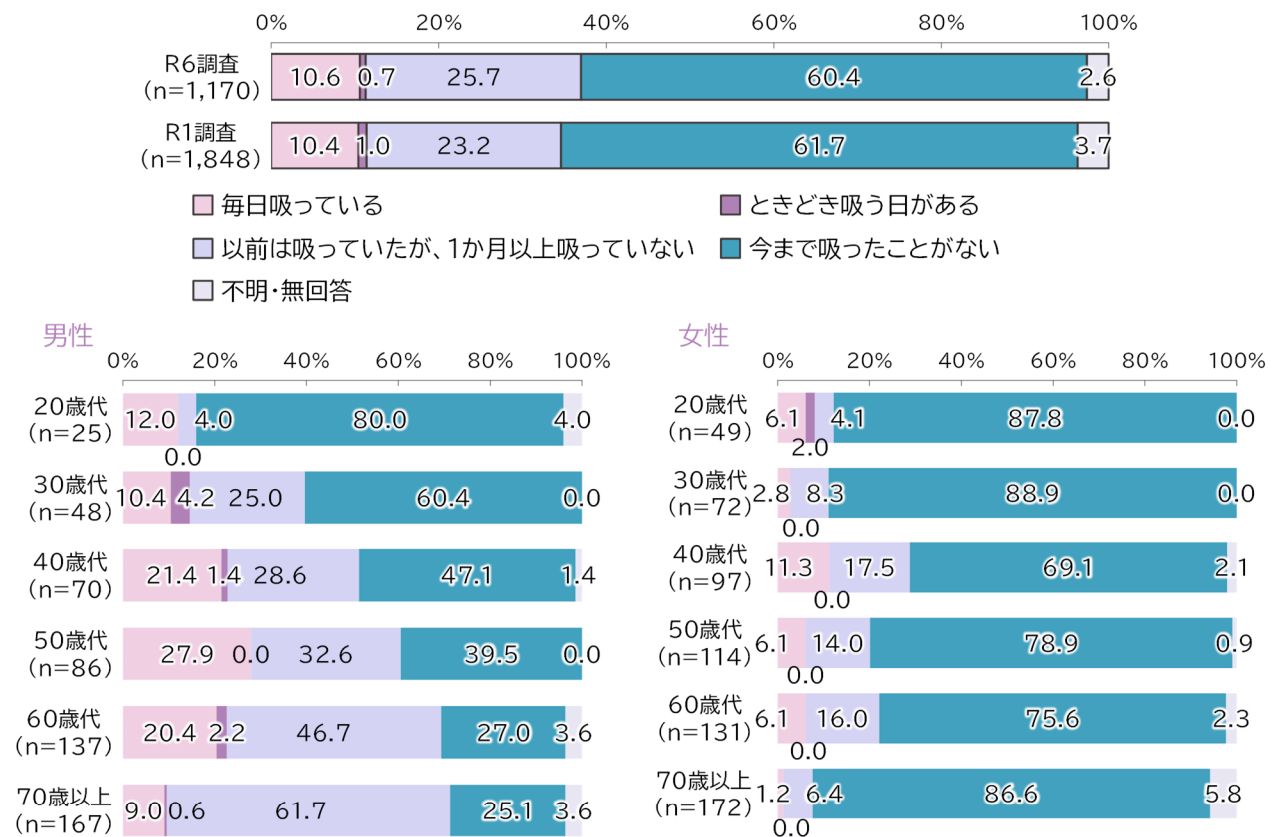


たばこを毎日吸っている人は、50歳代男性で27.9%と最も高い

●喫煙の状況（問 30） ※20歳以上のみ

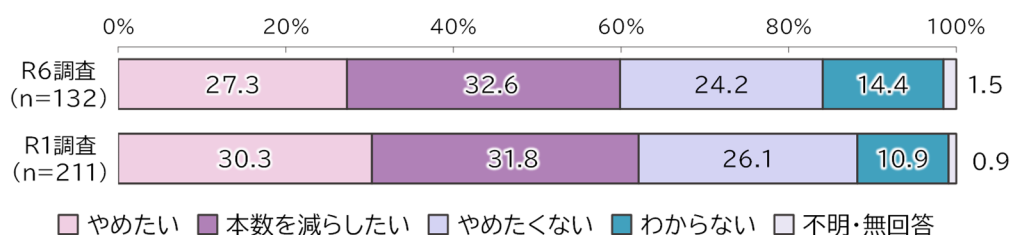
「今まで吸ったことがない」が60.4%と最も高く、次いで「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」が25.7%、「毎日吸っている」が10.6%となっています。前回調査と比較すると、「毎日吸っている」は同程度、「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」が微増となっています。

性別・年齢別では、「毎日吸っている」が男性の50歳代で27.9%、女性の40歳代で11.3%と、それぞれ同性の他の年代と比べて高くなっています。また、いずれの年代でも「毎日吸っている」が女性に比べて男性で高くなっています。



●喫煙者の禁煙意向（問 30-2） ※「毎日吸っている」「とどき吸う日がある」と回答した人のみ

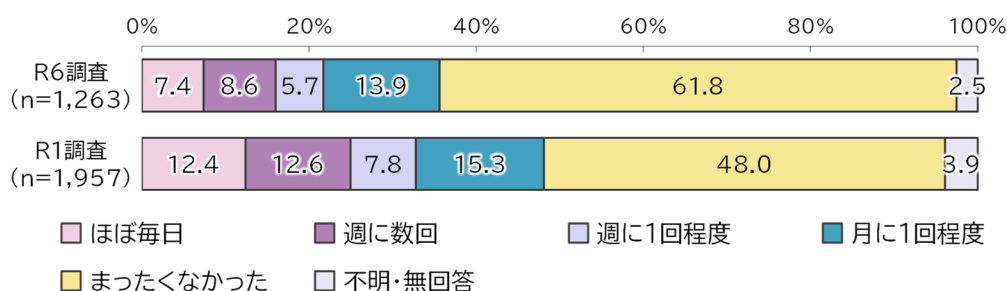
「本数を減らしたい」が32.6%と最も高く、次いで「やめたい」が27.3%、「やめたくない」が24.2%となっています。前回調査と比較すると、「やめたい」「やめたくない」がそれぞれ微減に対し、「本数を減らしたい」が微増となっています。



受動喫煙の機会は減少している  
受動喫煙の場所は「職場」が最も高くなっている

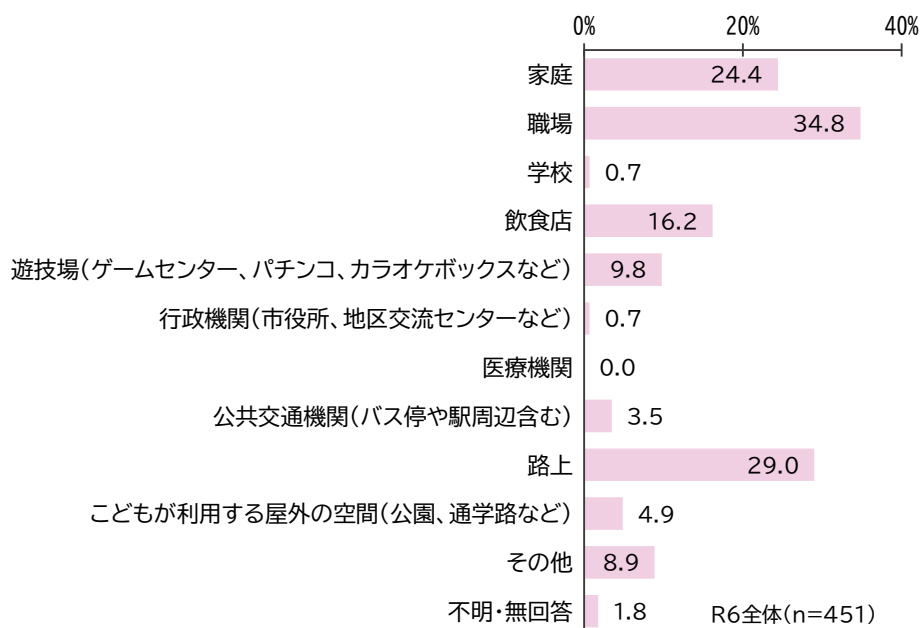
●受動喫煙の状況（問 31）

「まったくなかった」が61.8%と最も高く、次いで「月に1回程度」が13.9%、「週に数回」が8.6%となっています。前回調査と比較すると、「まったくなかった」が13.8ポイント高くなっており、2018（平成30）年の健康増進法の改正により受動喫煙対策が強化され、喫煙に関する環境が大きく変化していることも影響していると考えられます。



●受動喫煙の場所（問 31-1） ※受動喫煙の状況が、月に1回以上あったと回答した人のみ

「職場」が34.8%と最も高く、次いで「路上」が29.0%、「家庭」が24.4%となっています。



⑦健康状態や健診等について

『健康である』と感じている人は69.1%

●健康感について（問34）

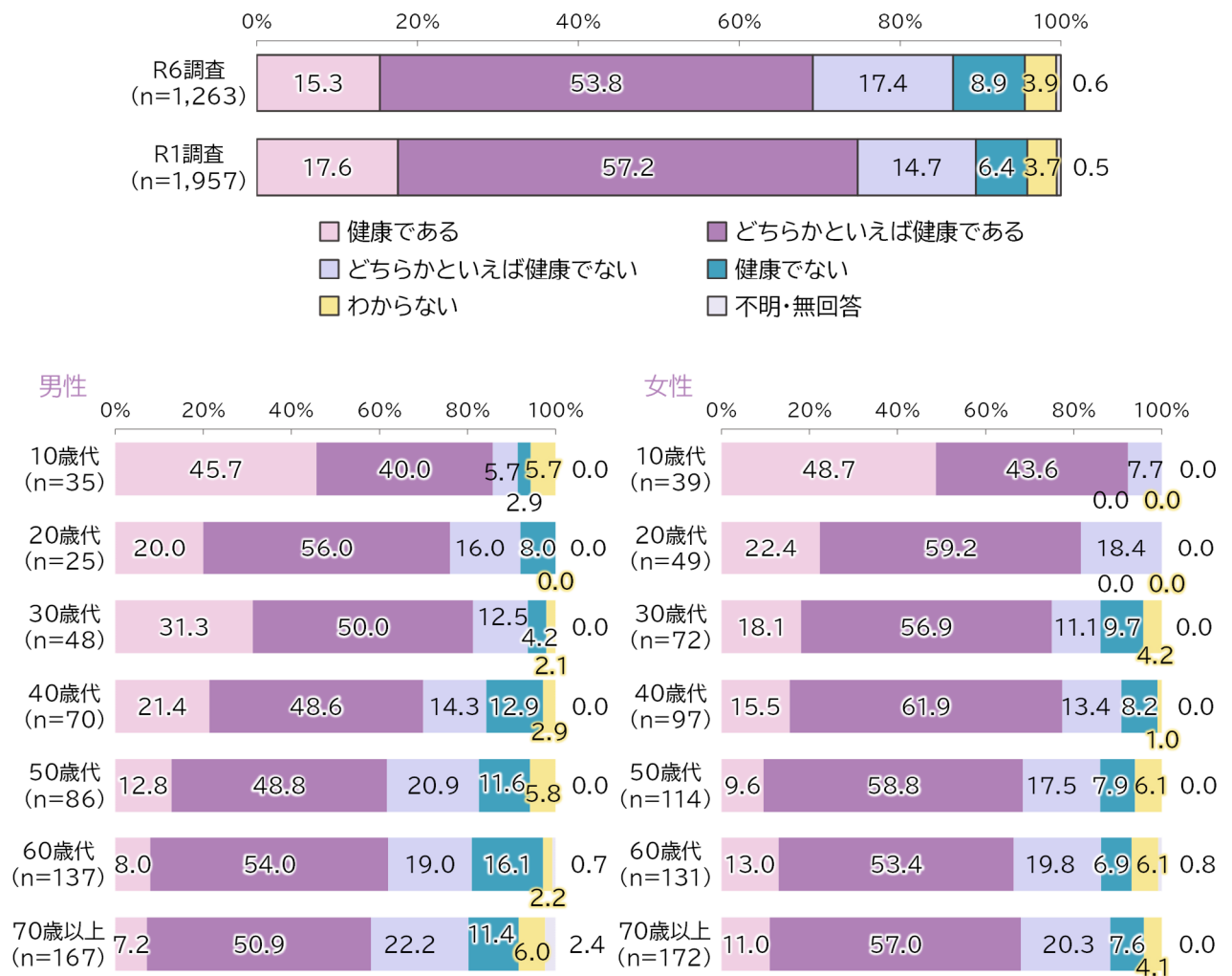
本設問の選択肢に係る表現は以下のように区分しています。

『健康である』…「健康である」と「どちらかといえば健康である」を合算

『健康でない』…「どちらかといえば健康でない」と「健康でない」を合算

『健康である』は69.1%、『健康でない』が26.3%、「わからない」が3.9%となっています。前回調査と比較すると、『健康である』が5.7ポイント低くなっています。

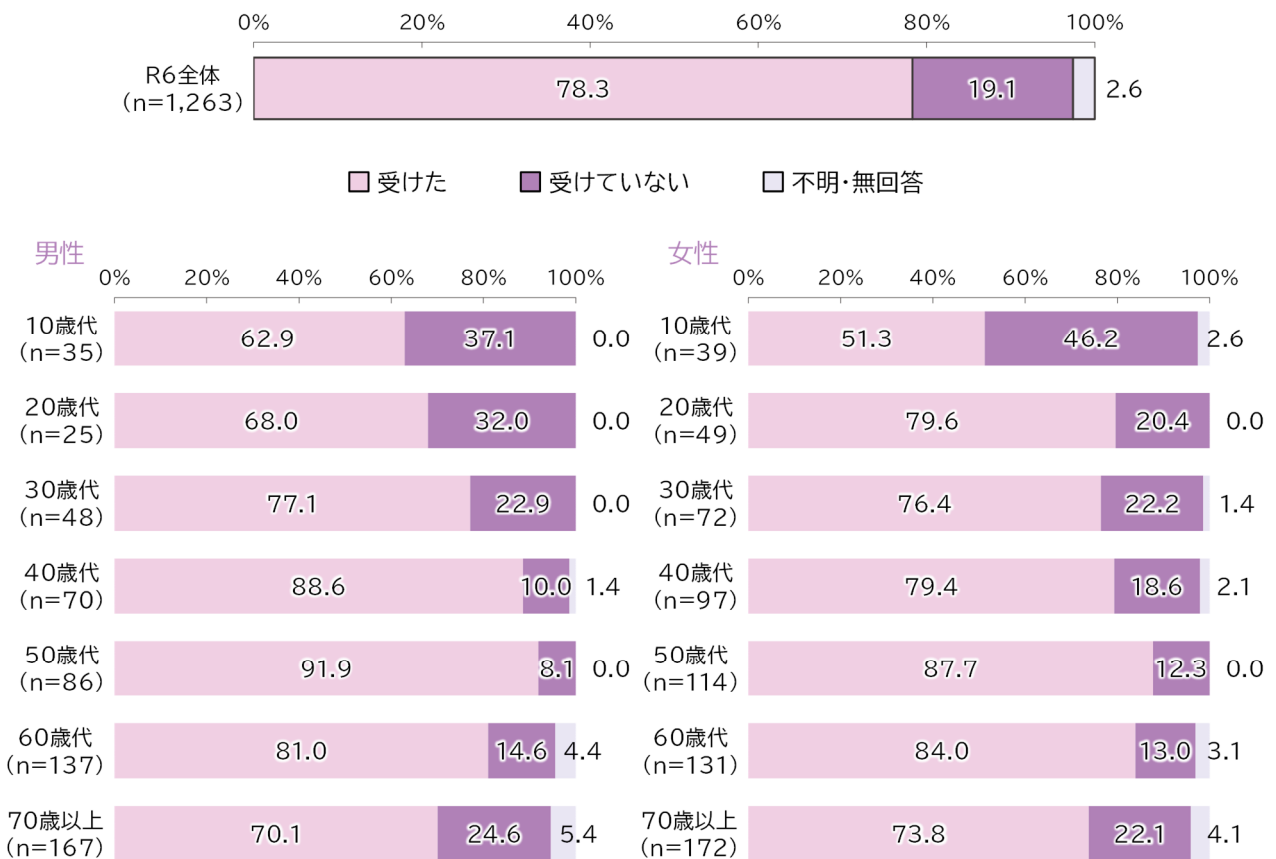
性別・年齢別では、『健康である』が男女ともに10歳代が最も高く、『健康でない』は男性の50歳代以上でそれぞれ3割以上、女性の50歳代以上でそれぞれ約3割と高くなっています。また、『健康でない』は30歳代を除いた年代で、女性に比べて男性が高くなっています。



健診、人間ドックを「受けた」人は78.3%

●過去1年間の健診、人間ドックの受診状況（問37）

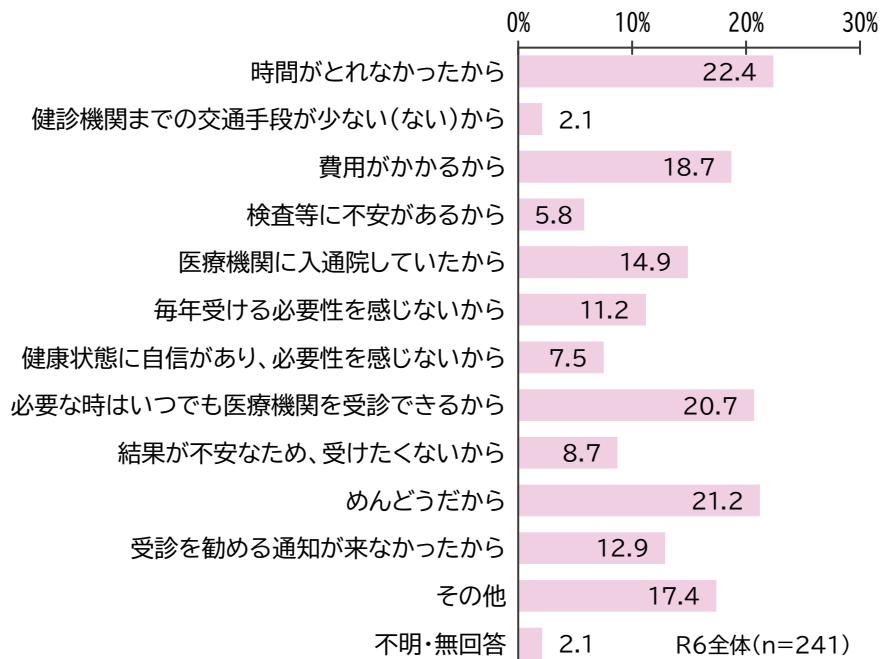
「受けた」が78.3%、「受けていない」が19.1%となっています。  
性別・年齢別では、「受けた」が男女ともに50歳代で最も高く、10歳代で最も低くなっています。



### ● 健診や人間ドックを受診しなかった理由（問 37-1）

※健診や人間ドックを「受けていない」と回答した人のみ

「時間がとれなかったから」が 22.4%と最も高く、次いで「めんどうだから」が 21.2%、「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」が 20.7%となっています。

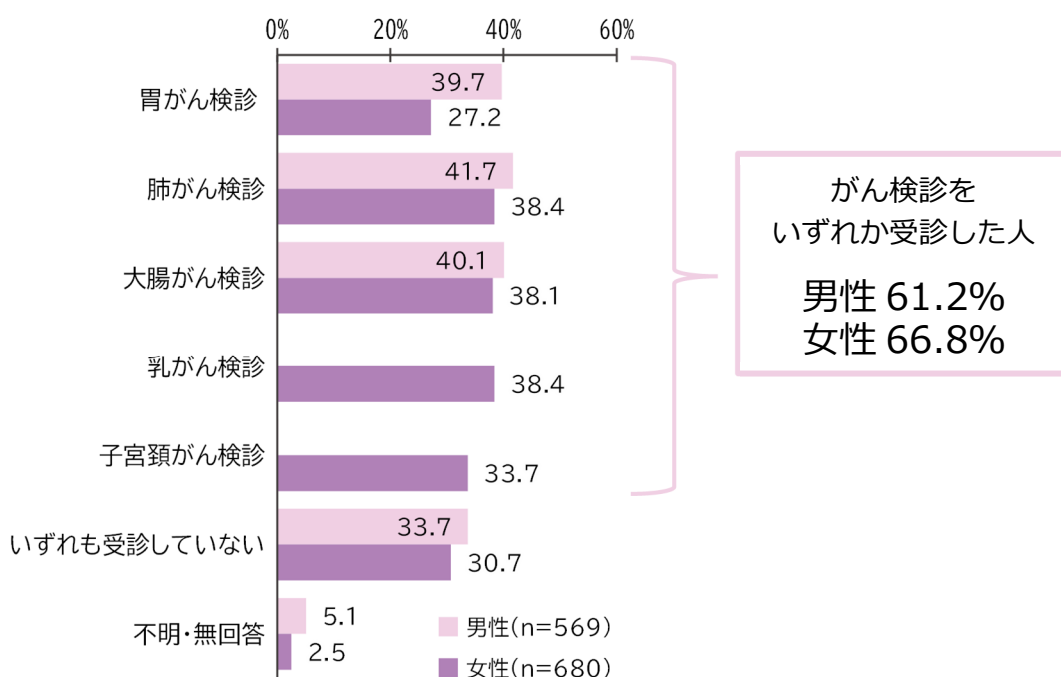


がん検診をいずれか受診した人は男性 61.2%、女性 66.8%  
一方、いずれも受診していない人は男性 33.7%、女性 30.7%

●過去1年間のがん検診の受診状況（問38）

いずれか受診した人は男性 61.2%、女性 66.8%、「いずれも受診していない」は男性 33.7%、女性 30.7%となっています。

性別・年齢別では、男性の30歳代以下、女性の20歳代以下で「いずれも受診していない」が最も高くなっています。なお、30歳代以上の女性の「胃がん検診」は、男性の同年代と比べて低くなっています。



○性別年齢別

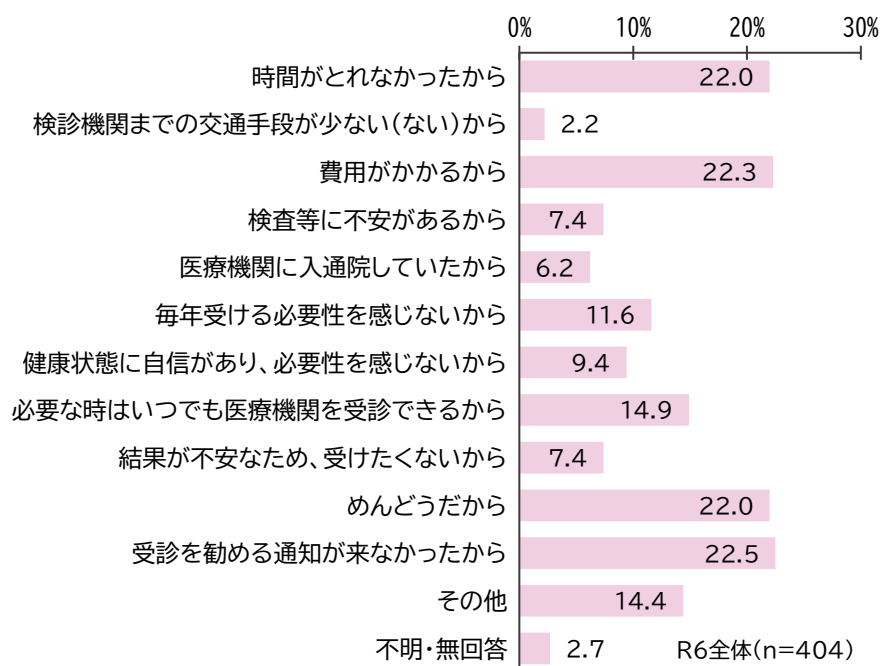
単位：%	n=	胃がん 検診	肺がん 検診	大腸がん 検診	乳がん 検診	子宮頸 がん検診	いずれも 受診して いない	不明・無回 答
【男性・年齢別】								
10歳代	35	0.0	0.0	0.0			94.3	5.7
20歳代	25	0.0	8.0	4.0			84.0	4.0
30歳代	48	29.2	16.7	20.8			58.3	0.0
40歳代	70	50.0	30.0	40.0			37.1	1.4
50歳代	86	59.3	43.0	37.2			22.1	3.5
60歳代	137	48.9	51.8	54.7			20.4	5.8
70歳以上	167	35.3	58.1	48.5			22.2	8.4
【女性・年齢別】								
10歳代	39	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	97.4	2.6
20歳代	49	0.0	2.0	0.0	10.2	36.7	53.1	2.0
30歳代	72	20.8	12.5	12.5	30.6	45.8	30.6	1.4
40歳代	97	38.1	39.2	41.2	58.8	48.5	20.6	2.1
50歳代	114	43.0	49.1	54.4	55.3	48.2	21.1	0.9
60歳代	131	28.2	52.7	49.6	43.5	32.1	23.7	1.5
70歳以上	172	26.7	48.8	45.9	32.0	18.6	27.3	4.7

※表中の網掛けは、「不明・無回答」を除き、最も割合の高い項目と二番目に割合の高い項目を表しています。

## ●がん検診を受診しなかった理由（問 38-1）

※がん検診を「いずれも受診していない」と回答した方のみ

「受診を勧める通知がこなかったから」が22.5%と最も高く、次いで「費用がかかるから」が22.3%、「時間がとれなかったから」「めんどうだから」がそれぞれ22.0%となっています。



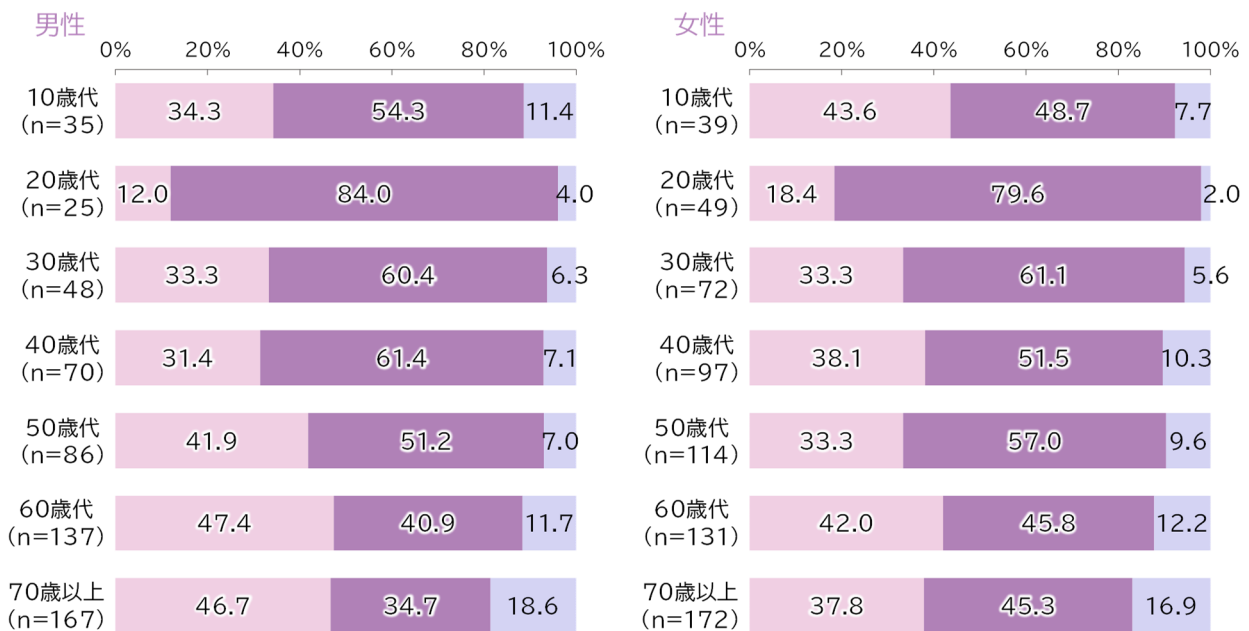
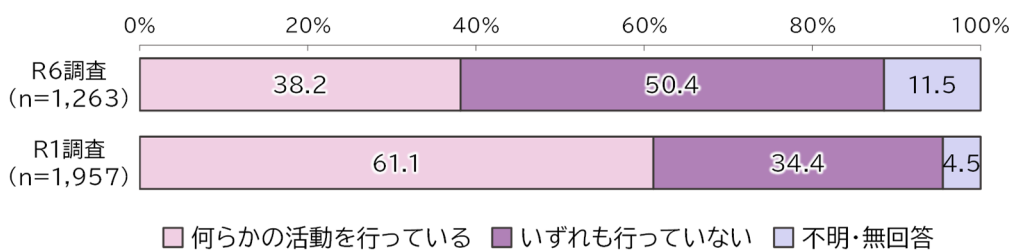
## ⑧社会参加について

何らかの地域社会活動を行っている人は減少している

### ●地域社会活動（町内会、地域行事等）、趣味やスポーツ等のグループ活動の実施状況（問 42）

「何らかの活動を行っている」が38.2%、「いずれも行っていない」が50.4%となっています。前回調査と比較すると「何らかの活動を行っている」が22.9ポイント低くなっています。

性別・年齢別では、女性の10歳代、20歳代、40歳代で「何らかの活動を行っている」が男性と比べて高くなっていますが、50歳代以上では男性が女性より高くなっています。



町内会や地域行事等の活動への参加が 77.8%と最も高い

●地域社会活動への参加状況

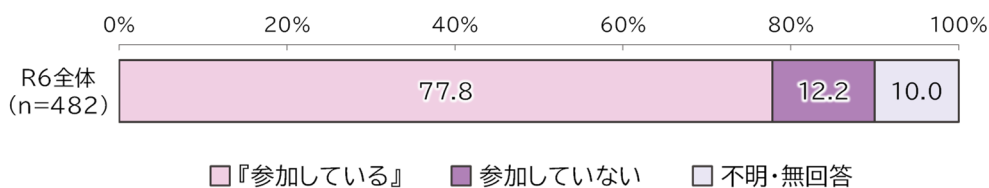
※「何らかの地域社会活動を行っている」と回答した方のみ

本設問の選択肢に係る表現は以下のように区分しています。

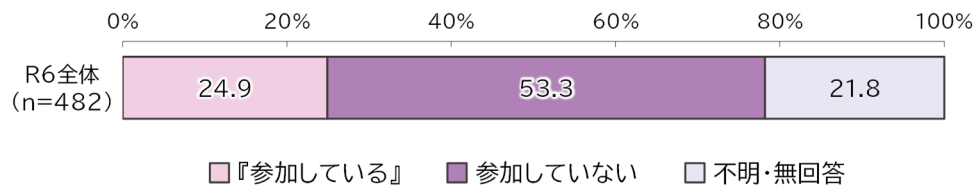
『参加している』…「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」を合算

町内会や地域行事等に『参加している』が 77.8%と最も高く、「ボランティア活動」「スポーツ関係のグループ活動」「趣味関係のグループ活動」「その他のグループ活動」は約2割～3割となっています。

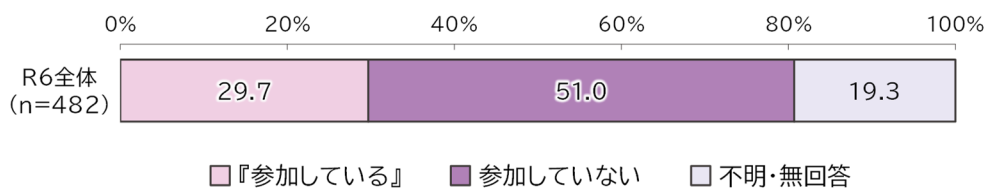
○町内会や地域行事等の活動への参加状況（問 42-1（1））



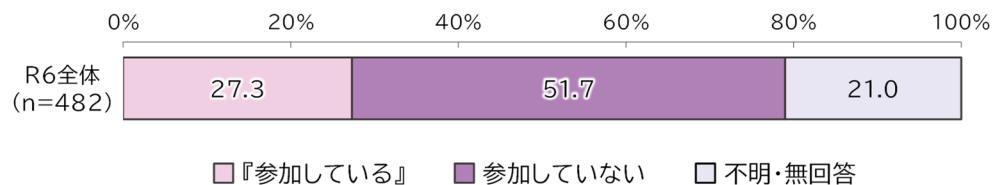
○ボランティア活動への参加状況（問 42-1（2））



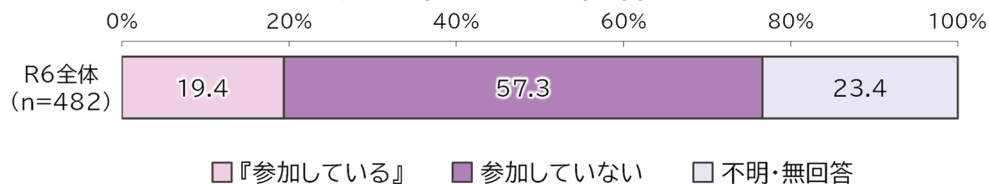
○スポーツ関係のグループ活動への参加状況（問 42-1（3））



○趣味関係のグループ活動への参加状況（問 42-1（4））



○その他のグループ活動への参加状況（問 42-1（5））

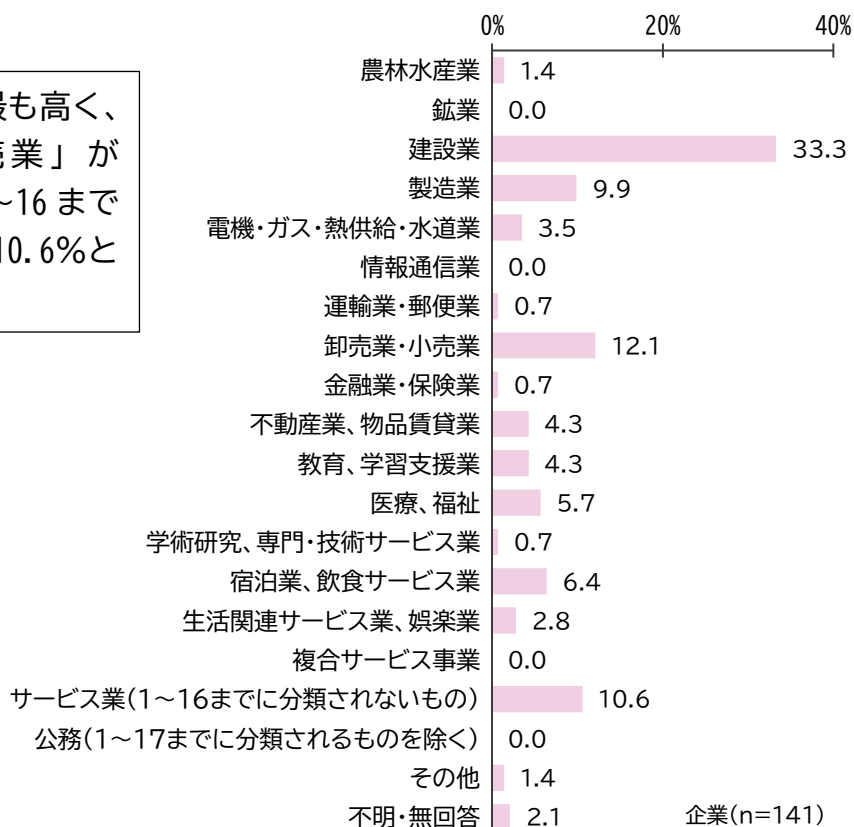


### (3) 企業調査結果 (抜粋)

#### ① 企業の概要

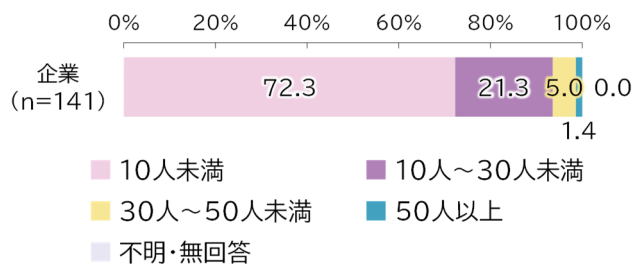
##### ● 主要事業の業種 (問1)

「建設業」が 33.3% と最も高く、次いで「卸売業・小売業」が 12.1%、「サービス業 (1~16 までに分類されないもの)」が 10.6% となっています。



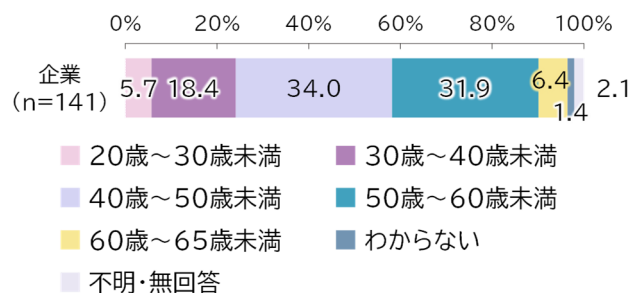
##### ● 従業員数 (代表・役員等をのぞく) (問2)

「10 人未満」が 72.3% と最も高く、次いで「10 人~30 人未満」が 21.3%、「30 人~50 人未満」が 5.0% となっています。



##### ● 従業員の平均年齢 (代表・役員等をのぞく) (問3)

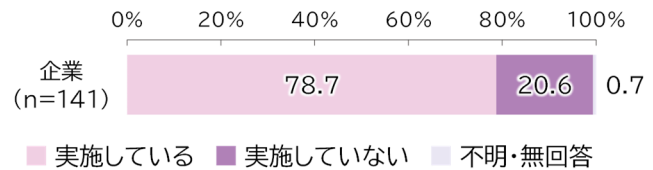
「40 歳~50 歳未満」が 34.0% と最も高く、次いで「50 歳~60 歳未満」が 31.9%、「30 歳~40 歳未満」が 18.4% となっています。



## ②健診について

### ●従業員の定期健康診断や人間ドックの実施状況（問4）

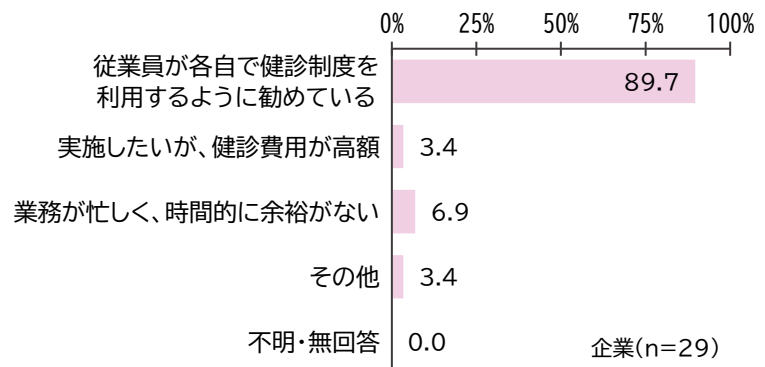
「実施している」が78.7%、「実施していない」が20.6%となっています。



### ●従業員の定期健康診断や人間ドックを実施しない理由（問4-1）

※従業員に対して定期健康診断や人間ドック等を「実施していない」と回答した企業のみ

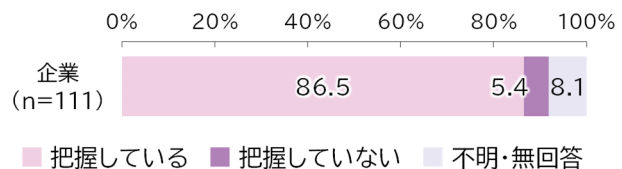
「従業員が各自で健診制度を利用するように勧めている」が89.7%と最も高く、次いで「業務が忙しく、時間的に余裕がない」が6.9%となっています。



### ●従業員が定期健康診断や人間ドックを受診しなかった理由の把握（問5）

※従業員に対して定期健康診断や人間ドック等を「実施している」と回答した企業のみ

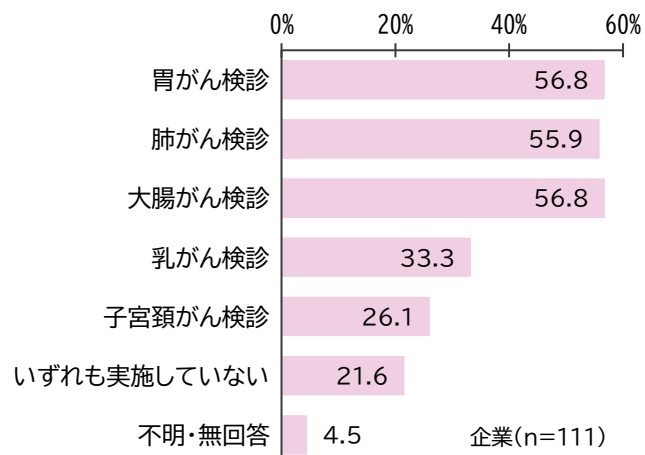
「把握している」が86.5%、「把握していない」が5.4%となっています。



### ●実施しているがん検診（費用補助を含む）（問9）

※従業員に対して定期健康診断や人間ドック等を「実施している」と回答した企業のみ

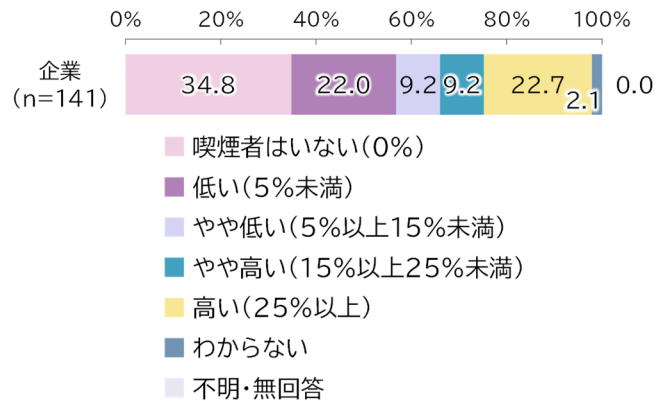
「胃がん検診」「大腸がん検診」がそれぞれ56.8%と最も高く、次いで「肺がん検診」が55.9%、「乳がん検診」が33.3%となっています。



### ③たばこについて

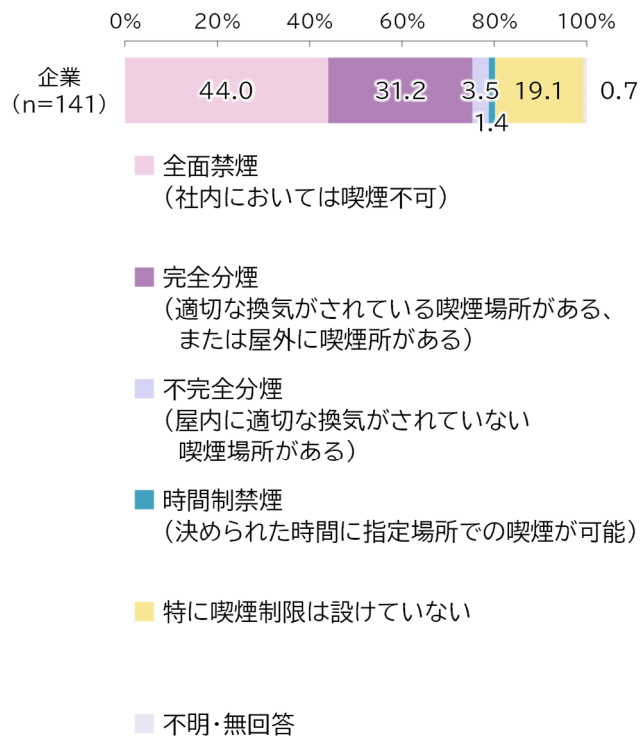
#### ●従業員の喫煙率（問 10）

「喫煙者はいない（0%）」が34.8%と最も高く、次いで「高い（25%以上）」が22.7%、「低い（5%未満）」が22.0%となっています。



#### ●事業所内の禁煙・分煙の状況（問 11）

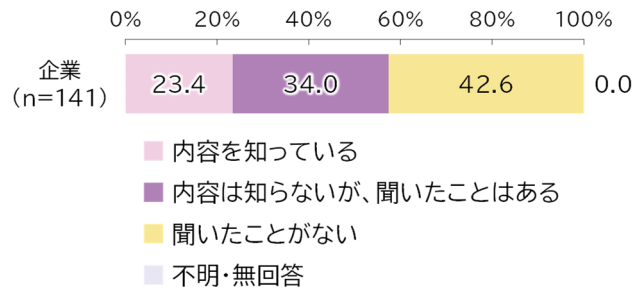
「全面禁煙（社内においては喫煙不可）」が44.0%と最も高く、次いで「完全分煙（適切な換気がされている喫煙場所がある、または屋外に喫煙所がある）」が31.2%、「特に喫煙制限は設けていない」が19.1%となっています。



#### ④健康経営

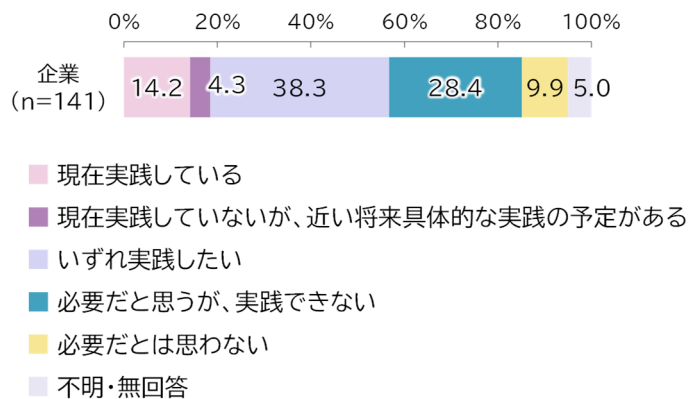
##### ●「健康経営」の言葉の認知度（問 17）

「内容を知っている」が23.4%、「内容は知らないが、聞いたことはある」が34.0%、「聞いたことがない」が42.6%となっています。



##### ●健康経営の実施希望（問 18）

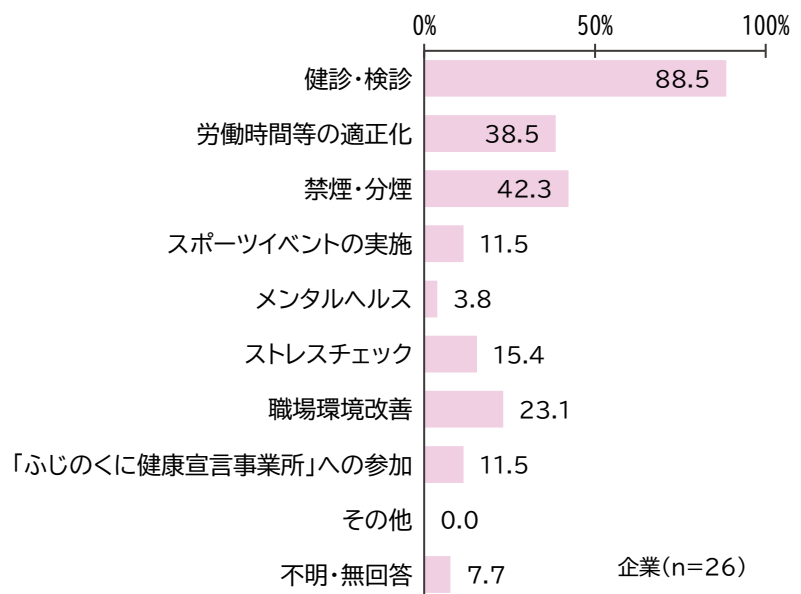
「いずれ実践したい」が38.3%と最も高く、次いで「必要だと思うが、実践できない」が28.4%、「現在実践している」が14.2%となっています。



##### ●健康経営の実施内容（問 18-1）

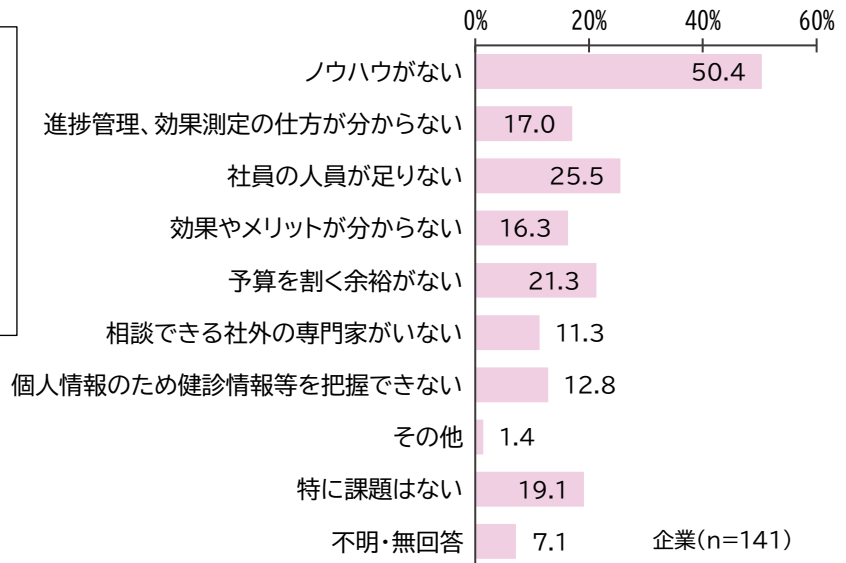
※健康経営を「実施している」「現在実践していないが、近い将来具体的な実施の予定がある」と回答した企業のみ

「健診・検診」が88.5%と最も高く、次いで「禁煙・分煙」が42.3%、「労働時間等の適正化」が38.5%となっています。



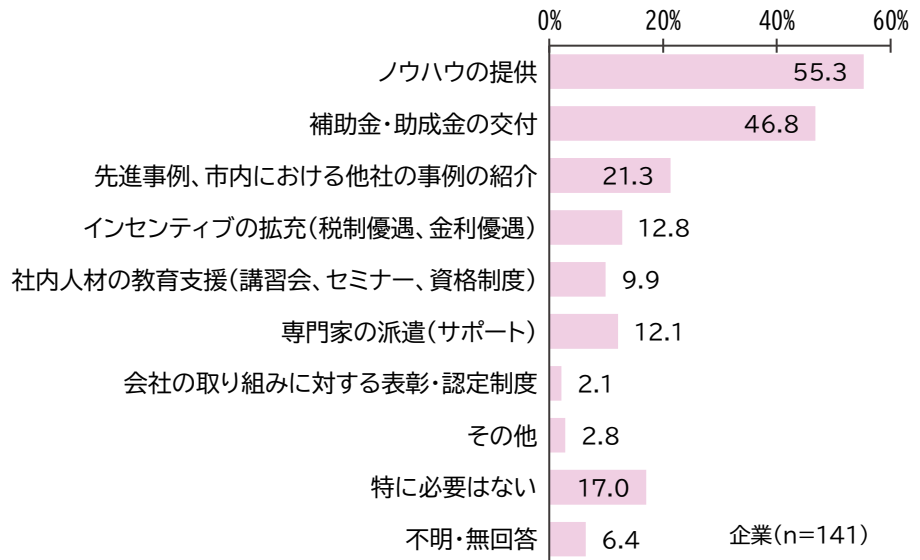
●健康経営を実践するにあたっての課題（問 19）

「ノウハウがない」が50.4%と最も高く、次いで「社員の人員が足りない」が25.5%、「予算を割く余裕がない」が21.3%となっています。



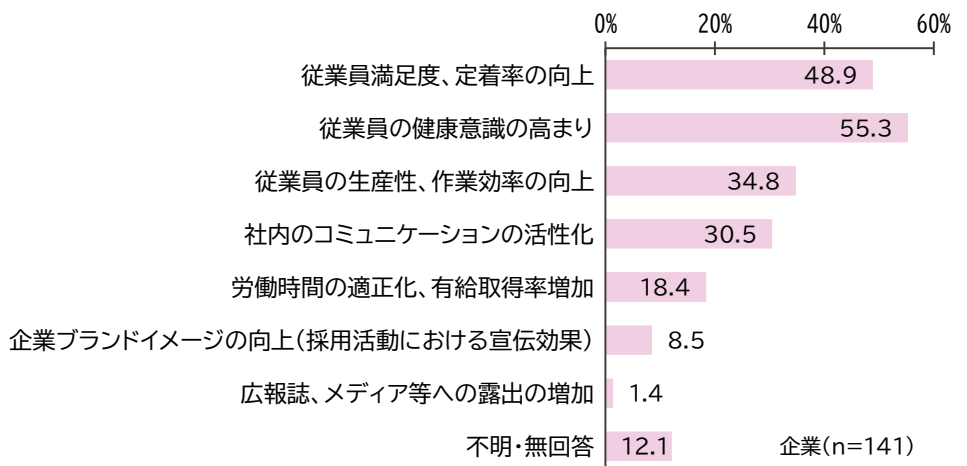
●健康経営を実践するにあたって必要な支援（問 20）

「ノウハウの提供」が55.3%と最も高く、次いで「補助金・助成金の交付」が46.8%、「先進事例、市内における他社の事例の紹介」が21.3%となっています。



●健康経営に取り組むにあたっての効果としての魅力（問 21）

「従業員の健康意識の高まり」が55.3%と最も高く、次いで「従業員満足度、定着率の向上」が48.9%、「従業員の生産性、作業効率の向上」が34.8%となっています。



## 2 策定の経過

月 日	会 議 等	内 容
令和6年		
9月～10月	市民アンケート調査	13歳以上市民3,000人を対象に実施
9月～10月	企業アンケート調査	市内事業所300か所を対象に実施
令和7年		
5月19日	行政経営会議	策定方針決定
6月27日	第1回健康づくり推進協議会	策定方針の説明、意見聴取等
7月3日	第1回食育ネットワーク会議	策定方針の説明、意見聴取等
7月3日	第1回庁内策定委員会 (書面開催)	策定方針の説明、意見聴取等
8月18日	第2回健康づくり推進協議会	計画素案の説明、意見聴取等
9月2日	藤枝市食育ネットワーク会議 (書面開催)	計画素案の説明、意見聴取等
9月4日	第1回住民歯科会議	計画素案の説明、意見聴取等
10月3日	第2回庁内策定委員会 (書面開催)	計画素案の説明、意見聴取等
10月22日	第3回健康づくり推進協議会	計画素案の説明、意見聴取等
10月23日 ～10月29日	庁内パブリックコメントの実施	計画素案の公表、意見聴取等
10月31日	第3回庁内策定委員会 (書面開催)	計画素案の公表、意見聴取等
11月17日	行政経営会議	計画素案の承認
12月10日 ～1月8日	パブリックコメントの実施	ホームページ、市役所、保健センター等窓口で計画案の公表及び意見聴取
令和8年		
1月22日	第2回住民歯科会議	計画案の報告
1月29日	第2回食育ネットワーク会議	計画案の報告
2月2日	行政経営会議	パブリックコメント結果報告 最終案の検討
2月13日 ～3月13日	パブリックコメント結果公表	ホームページ、市役所、保健センター等窓口での結果公表
3月16日	第4回健康づくり推進協議会	パブリックコメント結果報告 最終案の報告
3月下旬	計画策定	

### 3 策定の組織

#### 藤枝市健康づくり推進協議会委員名簿

分野	団体名	団体役職	氏名（敬称略）
会長	藤枝市	市長	北村 正平
広域行政	静岡県中部健康福祉センター	保健所長	永井 しづか
地域医療	（一社）志太医師会	会長	森 泰雄
	（一社）藤枝歯科医師会	会長	竹中 寛
	（一社）藤枝薬剤師会	会長	松永 敏広
市民組織	藤枝市自治会連合会	支部長	大塚 克明
	藤枝市保健委員連絡協議会	地区長	大高 茂紀
	藤枝市健康づくり食生活推進協議会	会長	青島 侑枝
	藤枝市民生委員・児童委員協議会	地区会長	関口 やち代
	藤枝市社会教育委員会	副委員長	大池 俊彦
	藤枝市スポーツ推進委員会	副委員長	竹田 利恵子
学識経験	志太地区栄養士研究会	会員	青島 千恵

※2026（令和8）年3月現在

#### 藤枝市食育ネットワーク会議委員名簿

分野	団体名	団体役職	氏名（敬称略）
教育関係	藤枝市私立幼稚園・認定こども園協会	藤岡幼稚園 園長	岡田 順子
	藤枝市保育協会	みわ保育園 園長	白鷺 朱美
	藤枝市PTA連絡協議会	家庭教育委員	坪見 真代
	小中学校栄養教諭	稲葉小学校 栄養教諭	前島 清子
農業団体	JA大井川女性部藤枝ブロック	事務局	長野 友美
		ブロック長	平井 智恵子
市民団体・組織	（一社）藤枝歯科医師会	理事	村松 恭太郎
	藤枝市健康づくり食生活推進協議会	副会長	村松 沙由美
	志太地区栄養士研究会	管理栄養士	齋藤 花子
	ふじえだアレルギーっ子の会	代表	三浦 理恵
市内企業	株式会社静鉄ストア	営業企画部	齋藤 すみれ
	東海ガス株式会社	ショールームスタッフ	飯塚 璃音
行政機関	静岡県中部健康福祉センター	専門主査	仲田 早織

※2026（令和8）年3月現在

## 藤枝市住民歯科会議委員名簿

分野	団体名	氏名（敬称略）
医療保健関係者	（一社）藤枝歯科医師会	岸村 薫
	地域歯科研究会	矢部 高子
	志太地区栄養士研究会	青島 千恵
	静岡県健康増進課	種村 崇
福祉関係者	藤枝市介護支援研究会	杉山 有美
	藤枝市地域自立支援協議会	大石 和子
教育関係	藤枝市私立幼稚園・認定こども園協会	篠宮 けい子
	教育委員会	小川 毅
	藤枝市小中学校養護教諭部会	山本 かおり
		緒方 愛美
市民組織の代表	8020推進委員	杉山 英子
	藤枝市PTA連絡協議会	佐野 美佳
	藤枝市保健委員連絡協議会	豊田 美知子

※2026（令和8）年3月現在

## 4 目標値一覧

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%	
	適正体重(BMI 18.5~25未満)を維持している者の割合	66.9%	68.5%	70.0%	
	低栄養(BMI 20以下かつ体重変化)の後期高齢者の割合	1.05%	1.0%	1.0%	
身体活動・運動	運動習慣者の割合(1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上している者の割合)	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%	
	ウォーキング等の運動を週に1時間以上している後期高齢者の割合	68.6%	69.3%	70.0%	
喫煙・飲酒・薬物	妊婦の喫煙率	1.4%	1.0%	0.0%	
	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(1回あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)	男性	16.21%	15.1%	14.0%
		女性	10.34%	9.4%	8.5%
がん	大腸がん検診受診率	男性	24.5%	25.1%	26.3%
		女性	25.4%	26.0%	27.2%
	肺がん検診受診率	男性	26.8%	27.4%	28.6%
		女性	26.9%	27.5%	28.7%
	子宮がん検診受診率	24.4%	25.0%	26.2%	
	乳がん検診受診率	28.7%	29.3%	30.5%	
	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	44.1% (R5)	60.0%	60.0%	
	特定保健指導実施率	54.4% (R5)	61.4%	68.3%	
	内臓脂肪症候群(メタボ)の該当割合	13.6% (R5)	13.1%	12.7%	
	血糖コントロール不良者(HbA1c8.0以上)の割合	1.2%	1.1%	1.0%	
	高血圧症の該当者(高血圧I度以上)の割合	36.6%	34.3%	32.1%	

分野	指標	現状値 (R6)	中間値 (R12)	目標値 (R18)
歯や口の健康 (歯科保健計画)	3歳児でう蝕(むし歯)のない者の割合	93.4%	95.0%	95.0%
	12歳児でう蝕(むし歯)のない者の割合(中学生のう蝕(むし歯)有病率)	18.2%	17.5%	16.9%
	40歳で歯周炎を有する者の割合(年齢調整値)	57.6%	57.0%	55.8%
	60歳で歯周炎を有する者の割合(年齢調整値)	66.1%	65.5%	64.3%
	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
	健康経営優良法人の認定事業所数	31事業所	37事業所	39事業所
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%

## 5 用語解説

### 【あ行】

#### ICT

Information and Communications Technology (情報通信技術) の略。コンピューター、ネットワーク等を使う情報処理や通信に関する技術・仕組みの総称。住民の利便性向上を目的として、行政でも導入が進んでいる。

#### アクティブシニア大学

65歳以上の市民（要支援・要介護認定をされた人、また総合事業の事業対象者を除く）を対象に本市が行う一般介護予防教室。

#### 育児サポーターの派遣

出産後間もない保護者が、安心して子育てができるように、育児サポーター（保育士）が家庭を訪問し、育児支援、相談を行う取組。

#### う蝕（うしよく）

歯周病と並ぶ歯科の二大疾患のひとつで、いわゆる「むし歯」のこと。口腔内の細菌が糖質から作った酸によって、歯の成分が溶け出しておこる疾患。

#### うつ病

気分障害のひとつで、精神的ストレス等を背景に脳内の神経伝達物質が減少し、気分の落ち込みと意欲の低下がみられる。また、倦怠感や不眠等の身体症状が現れ、日常生活に支障をきたす病気。

#### SNS

ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略称で、Facebook（フェイスブック）やX（旧Twitter（ツイッター））等、登録された利用者同士が交流できるWEBサービス全般を指す。

#### SDGs

Sustainable Developmental Goals（持続可能な開発目標）の略で、2015（平成27）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016（平成28）年から2030（令和12）年までの国際目標のこと。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成されている。

#### オーラルフレイル

老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔の健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらには、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程。

### 【か行】

#### 介護予防

要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減をめざすこと。

#### 機能障害

病気・けが・加齢等により、身体や精神・感覚・認知等の「機能」が医学的に低下・喪失した状態。

## 行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のこと。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩のひとつにもなる。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められており、また、地域ごとの違いがみられる場合もある。

## ゲートキーパー

地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、声をかけ、その人の話を受け止め、必要に応じて専門の相談機関につなぐなどの役割が期待される人のこと。

## 健康経営®

企業が従業員の健康管理を経営的な視点で考え、従業員への健康投資を戦略的に実践することを表す、NPO法人健康経営研究会の登録商標。健康寿命の延伸のための取組として国の戦略にも組み込まれており、企業の業績向上、組織の活性化につながるとされ、注目を集めている。

## 健康寿命

平均寿命から寝たきりや認知症等、介護や病気療養が必要な期間を除いた、日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと。

## 合計特殊出生率

15～49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、ひとりの女子が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときのこどもの数に相当する。少子化傾向の分析に用いる。

## 誤嚥（ごえん）

食べ物や水が何らかの要因で喉頭と気管に入ってしまう状態。加齢に伴う飲み込みの反射機能の低下や、嚙む、飲み込む力が弱まるオーラルフレイル等が原因となって生じる。

## 孤食（こしょく）

家族と暮らしていながら、親やこどもがそれぞれ違う時間にひとりで食事をすることや、ひとり暮らしの人がひとりで食べる食事のことをいう。コミュニケーション不足や栄養バランスの偏り、食欲低下、早食いや栄養の偏り等、心身の健康に影響を及ぼすとされている。

## 【さ行】

### さわやかクラブ

地域に住むすべての高齢者の生きがいと健康の増進、さらに高齢者相互の支え合い活動や、長年培った知識・経験を次世代へ継承することなどを通じて、「地域の絆」づくりに貢献できるような活動を実施している団体。

## G

学校歯科健診における歯肉の状態、要精密検査の判定のこと。歯科医師による診断が必要な歯周病の認められる者、明らかな歯周炎の者やその疑いのある者、相当広範囲にわたって歯間乳頭と歯肉縁に顕著な炎症のある者、歯石沈着があつて、歯肉に炎症のある者、歯肉肥大症（歯肉増殖症）の疑われる者が含まれている。

## GO

学校歯科健診における歯肉の状態で、要観察の判定のこと。歯肉に軽度の炎症症候のある者で、定期的に観察が必要な者のこと。歯肉に軽度の炎症がみられるが、歯石沈着は認められず、注意深いブラッシングを行うことによって炎症症候が消える、または無くなるような歯肉の保有者。

### 歯周炎

歯肉炎が悪化することで、歯を支える骨まで腫れて膿や歯のぐらつきを引き起こす重度な炎症のこと。

### 歯肉炎

細菌による炎症が歯ぐきにおきている状態で、歯肉が赤くはれてブヨブヨになるためブラッシングや硬いものをかじったときに出血するようになる。歯肉炎は歯周炎の前段階で、歯肉炎を放置すると歯周炎（歯槽膿漏）に進行する危険性がある。歯肉炎の段階ならば、正しいブラッシングによる歯垢の除去が効果的である。

### 受動喫煙

自分以外の方が吸っているたばこ（加熱式たばこを含む）の煙を、本人の意思と関係なく吸いこむことを指す。

### 食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまうもの。食卓に出された食べ残しだけでなく、加工、流通段階で傷んだり売れ残った物も含む。年間 460 万トン以上が廃棄されている。

### 新興感染症

かつて知られていなかった、新しく認識された感染症で、局地的あるいは国際的に、公衆衛生上問題となる感染症。

## 生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、悪性新生物（がん）、心疾患（狭心症や心筋梗塞等の心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）等の病気が含まれる。

### 総合型地域スポーツクラブ

こどもから高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブのこと。

## 【た行】

### 地産地消

地域で生産された農林水産物等をその地域で消費することをいう。食の安全・安心を確保し、消費者と生産者の顔のみえる取組を進めることにより、地場製品の消費拡大や地域の食文化の伝承と形成等の効果が期待される。

### 地域子育て支援拠点（地域子育て支援センター）

市から指定された保育所・地区交流センター等が、育児不安を抱える子育て家庭に対する相談・援助、地域の子育て支援情報の提供等、地域における子育て家庭の負担等を緩和し、安心して子育てができるよう育児支援を行う施設。

### 適正体重

生活習慣病にかかりにくいとされる健康維持に理想的な体重のこと。身長(m) × 身長(m) × 22 で算出することができる。

## 【な行】

### 日本人の食事摂取基準

国民の健康維持と生活習慣病予防、栄養の過剰摂取による健康被害を防ぐことを目的に厚生労働省が示している各栄養素の摂取量の基準。5年ごとに改定されており、学校給食の栄養管理にも用いられる。

### 認知機能

脳がもつ様々な機能のうち、物事を正しく理解して適切に実行するための機能のこと。記憶力・言語能力・判断力・計算力・遂行力に分類され、いずれも周囲とのコミュニケーションや自立した生活に欠かせないが、加齢による衰えが日常生活に大きな影響を及ぼす。

### 認知症

脳の病気や障害等、様々な原因によって認知機能が低下し、日常生活全般に障害が出てくる状態のこと。

### 脳血管疾患

脳血管の詰まり、損傷等が原因で起こる脳や神経系の疾患の総称で、代表的なものに脳梗塞、くも膜下出血、血管性認知症等がある。いずれも高齢になるほど発症リスクが高くなり、また喫煙や飲酒、肥満といった生活習慣の乱れも発症リスクを高める要因となる。

## 【は行】

### 8020運動（ハチマルニイマル運動）

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。1989（平成元）年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動をいう。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれている。

### パーソナル・ヘルス・レコード（PHR）

国が推進の検討を行っている個人の健康診断結果や服薬等の情報を電子記録として本人や家族が正確に把握する仕組み。

### 標準化死亡比

年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したものであり、標準化死亡比が基準値（100）より大きいということは、その地域の死亡状況が全国より悪いことを意味し、反対に基準値より小さいということは、全国よりよいということの意味する。

### ふじえだ健康マイレージ

日頃の健康づくりや生活習慣改善の実践、健康教室への参加、健康診査の受診等の健康づくりの取組をポイント化し、健康づくりへの積極的な参加を誘導する仕組みのことをいう。

### 藤枝ジュニアお茶博士

日本茶インストラクター協会（志太支部）の協力のもと、市内の小学生を対象に、お茶の歴史や淹れ方を学ぶ認定講座を開催し、修了者に対し「藤枝ジュニアお茶博士」の称号を与える本市独自の取組。

### ふじえだヘルシー認定店

市民が外食・中食を利用する際に、健康を意識した食事を選択することを目的として、本市が認定した「ヘルシー」の条件を満たす飲食店や食材販売店。

### ふじえだマナーブック

「教育日本一のまち」をめざすために「教育振興基本計画」を策定し、同計画に掲げられている「当たり前前かがい」の達成に向け、「ふじえだマナーブック」を作成・配布し、授業時等に活用している。

## フッ化物塗布

歯の表面にフッ化物を含む薬剤（フッ素）を塗る方法で、歯科医師や歯科衛生士が行う。フッ素塗布によって、唾液中に含まれるミネラルの沈着を促進し、再石灰化を助けるとともに、歯の質を強化し、酸から歯を溶けにくくし、むし歯菌の抑制により、むし歯を予防する効果があるといわれている。

## ファミリー・サポート・センター

仕事等と育児の両立を図るために、育児を援助したい人（提供会員）と育児の援助を受けたい人（依頼会員）が、会員になって子育てを助け合う制度を提供するセンター。

## 不育症

妊娠するが、2回以上の流産の既往がある場合をいう。

## ふれあいサロン

藤枝市社会福祉協議会、地区社会福祉協議会を中心にボランティア等が主体となって、町内会館等において開催している高齢者の介護予防とふれあいづくりの場。

## フレイル

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。加齢に伴う身体的、精神的、社会的な衰え（脆弱性）が原因で起こり、病気ではないが、生活に支障が出やすく、病気や寝たきりになりやすい状態を指す。

## プレコンセプションケア

プレ（pre）は「～前の」、コンセプション（conception）は「妊娠・受胎」のことで、「妊娠前からの健康づくり」を意味し、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う」概念のこと。若い年代が現在のからだの状態を知り、将来のライフプラン（妊娠や出産等）を考え、早くから正しい知識を得て、健康的な生活習慣を身につけ、自分自身の健康に向き合うこと。女性だけでなく、男性も含めて取り組むことが重要。

## ブレスト・アウェアネス

日頃から自身の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識した生活を送ること。「自己触診」と異なり、異常を見つける・しこりを探すという位置づけではなく、乳房を見たり触ったりすることで普段の乳房の状態を知り、変化に気付ける生活習慣を身につけることを指す。

## 【ま行】

### メタボ（メタボリックシンドローム）

内臓肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、心臓病や脳卒中等になりやすい病態を指す。運動不足や食べ過ぎといった積み重ねで発症することが多く、生活習慣の改善で重篤な病気の発症リスクを下げることができる。

### メンタルヘルス

精神面における健康のこと。

## 【ら行】

### ライフコースアプローチ

病気やリスクの予防を、胎児期から高齢期にいたるまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。

## 【わ行】

### ワーク・ライフ・バランス

生活の充実によって仕事の効率・パフォーマンスが向上し、短時間で成果を出せることでプライベートに時間を割くことができるという好循環を指す。社外の活動と仕事の両立・調和を目的とした考え方であり、企業に対しても育児や介護等に配慮した柔軟な働き方の普及が求められている。

### 若者ヘルスアップ健診

18歳から38歳の市民で、健康診断を受ける機会のない方を対象として、特定健康診査と同項目の健康診断を実施している本市独自の健康診査。

---

---

## 第4期元気ふじえだ健やかプラン

発行年月：2026（令和8）年3月

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

〒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

---

---



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォ  
ントを採用しています。



藤枝市  
Fujieda City