

## 第3期

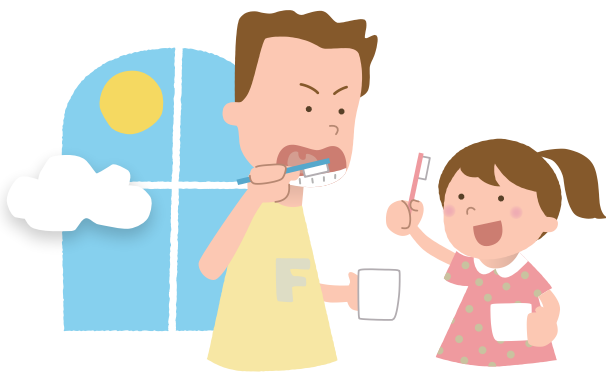
# 元気ふじえだ健やかプラン

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・予防日本一～



藤枝市  
Fujieda City





# はじめに

喜ばしいことに、現在のわが国は、世界トップクラスの長寿国です。1947年には、男女ともに平均寿命が50歳代でしたが、それから、70年余。公衆衛生の改善、医療技術の進歩、健康意識の高まりなどを背景に、平均寿命は年々伸びています。厚生労働省が発表した2019年の平均寿命は、女性87.45歳、男性81.41歳と過去最高を更新し、女性は5年連続で世界2位、男性は3年連続で世界3位です。



平均寿命と合わせて近年注目されているのが、『健康寿命』です。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年数のことで、2000年にWHO（世界保健機関）が提唱しました。日本人の健康寿命は、最新の2016年版で、女性74.79歳、男性72.14歳と、平均寿命と同じく世界トップクラスとなっていますが、国は、できる限り健康寿命を平均寿命に近づけようと、健康寿命延伸プランに取り組んでいます。具体的には、次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等、疾病予防・重症化予防、介護予防・フレイル対策・認知症予防の3分野を中心に取組を推進しています。

こうした中で、2019年12月に海外で発生した新型コロナウイルスは、瞬く間に世界中にまん延し、現在も日本を含め世界中で感染者が増加し続けています。これまでの当たり前が当たり前でなくなり、“新しい生活様式”が否応なしに求められるなど、心身の健康の大切さが今ほど切実に感じられる時はないかもしれません。

本市は現在、「第2期 元気ふじえだ健やかプラン」（保健計画、食育推進計画、歯科保健計画）に基づき、様々な「健康・予防」の取組を行っていますが、今年度末で計画期間が満了となることから、令和3年度をスタートとする計画期間5年の「第3期 元気ふじえだ健やかプラン」を策定しました。本市では今後、この計画に基づき、県内トップクラスの特定健診やがん検診の受診率の高さ、メタボ率の低さ、充実した保健委員制度など、本市の「健康・予防の強み」を活かし、市民、地域、団体、企業など、オール藤枝で、健康（健幸）づくりを推進していきます。また、新たに、がん患者や不妊治療を行う方々に寄り添った取組や、ICTを活用した取組などにも磨きをかけていきます。

令和3年3月

藤枝市長 北村 正平



# 目次

## 第1部 総論

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨・背景	1
2 計画の位置づけ	12
3 計画の期間	13
4 計画の策定体制	14
第2章 計画の基本的な考え方	15
1 計画の基本理念	15
2 基本目標	16
3 計画の構成	19
第3章 計画の推進に向けて	20
1 計画の進行管理・評価方法	20
2 計画の推進体制	21

## 第2部 各論

第1章 次世代期（妊娠・乳幼児・児童・青少年期／妊娠～17歳）	23
1 ステージ目標	23
2 分野ごとの取組	24
第2章 成人期（青年・壮年期／18～64歳）	37
1 ステージ目標	37
2 分野ごとの取組	38
第3章 高齢期（65歳以上）	53
1 ステージ目標	53
2 分野ごとの取組	54
第4章 取組事業と成果目標	68
1 藤枝市の取組事業一覧	68
2 成果指標一覧	70

## 資料編

I “スマート・コンパクトシティ”でSDGsの17のゴールに貢献する藤枝市	73
II 藤枝市を取り巻く状況	74
III 用語集	112
IV 計画策定経過	119



# 總論







# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨・背景

### 1-1 計画策定の背景

わが国の平均寿命は、これまでの生活環境の改善や医学の進歩、健康意識の向上などにより、飛躍的に伸びています。

一方で、生活習慣の変化により、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などのいわゆる生活習慣病\*や疾病、高齢化による認知機能\*や身体機能の低下といった身体的な課題とともに、健康や経済問題、人間関係などの深刻なストレスから精神的な不調を感じる人が増えています。

このため、一人ひとりが身体とこころの健康を保つよう、意識する必要性が高まっています。

さらに、新型コロナウイルス感染症対策などにより、人とのかかわりや社会構造が変化する中で、誰もが生きがいをもち、安心して元気に活躍できる社会が求められています。

これまで本市では、「選ばれるまち ふじえだ」を目指して、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」に向けて数々の先進的な取組を展開し、国内外から評価を受けています。

今後も、本計画に基づき健康づくりや疾病予防、こころの健康づくりといった「健康寿命（P.22参照）の延伸」に向けて、健康課題の解決に向けた取組のさらなる推進を図ります。



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

※藤枝市版ローカルSDGsについては、P.73をご覧ください。

## 1-2 国・県の動向

国では、社会全体で個人の健康づくりを支援するため、平成25年から令和4年度までを計画期間とする「健康日本21（第2次）」を施行、令和元年度には『働き方改革関連法』の方向性を加味した「健康寿命延伸プラン」を策定して、2040年（令和22年）には健康寿命を75歳以上まで引き上げることを目標に、「健康無関心層\*も含めた予防・健康づくりの推進」と「健康格差の解消」に向けて、自然に健康になれる環境づくりの取組を推進していくことを示しました。

このような中、望まない受動喫煙（P.29参照）を防止する取組を強化し、また高齢者の就業や、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に向けた取組について、関係各法の整備等を行いました。

新たな感染症対策の取組については、平成21年に改定した「新型インフルエンザ対策行動計画」に基づき対策を実施しています。

食育に対しては、平成17年度に制定した「食育基本法」に基づき、平成28年に「第3次食育推進基本計画」を策定し、若い世代中心の食育推進や食文化の継承等、重点課題の見直しを行いました。また、「糖尿病予防戦略事業」の実施や、食塩摂取量を示した食事摂取基準を改正するなど、一人ひとりの状態やライフステージを踏まえた食育の推進に取り組んでいます。

歯科保健では、平成23年度に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を制定、平成24年度には「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を定めました。平成29年に策定した「歯科保健医療ビジョン」や「経済財政運営と改革の基本方針2018」においては、歯科口腔保健の充実やかかりつけ歯科医にかかる提言がありました。

静岡県では、平成25年度に「第3次ふじのくに健康増進計画」、平成29年度に「ふじのくに食育推進計画（第3次静岡県食育推進計画）改訂版」「第2次静岡県歯科保健計画（改訂版）」を策定し、県民の総合的な健康づくりを推進しています。

また平成29年度に「しずおかまるごと健康経営\*プロジェクト」を打ち出し、企業に限定せず地域・県全体を対象に、働き盛り世代の生活習慣病予防と、子供の頃からの健康づくりに関する取組を展開しています。



### 1-3 これまでの計画の検証と成果

平成27年度に策定した「第2期元気ふじえだ健やかプラン」では、保健計画・食育推進計画と歯科保健計画の各分野にかかる取組をライフステージごとに位置づけ、市民のこころとからだの健康について、総合的・計画的に推進してきました。

#### ■ 成果指標の進捗状況 ■

計画名	目標項目	項目数	評価			達成率
			達成	概ね達成	未達成	※達成率80% 以上の項目の割合
			(達成率100%以上)	(達成率80%以上)	(達成率80%未満)	
保健計画	次世代期	4	0	3	1	75.0%
	成人期	10	4	3	3	70.0%
	高齢期	1	1	0	0	100.0%
小計（15項目）		15	5	6	4	73.3%
食育推進 計画	次世代期	6	3	3	0	100.0%
	成人期	2	2	0	0	100.0%
	高齢期	1	1	0	0	100.0%
小計（9項目）		9	6	3	0	100.0%
歯科保健 計画	次世代期	5	3	2	0	100.0%
	成人期	2	0	0	2	0.0%
	高齢期	2	1	1	0	100.0%
	障害（児）者・要介護者	1	0	1	0	100.0%
小計（10項目）		10	4	4	2	80.0%
全体集計		34	15	13	6	82.4%

第2期計画で定めた成果指標全34項目のうち、目標を概ね達成（達成率80%以上）した項目は、全体の82.4%となり、取組は順調に推移しています。

実績を見ると、「がん検診受診率」「介護予防講座の参加者数」「成人歯科健診（70歳）受診率」などの項目では目標を達成しています。また、「定期予防接種率」や、国民健康保険における「特定健康診査（以下、特定健診）受診率」などの項目では概ね目標を達成しており、いずれも他市町に比べ高い率となっていますが、年々低下傾向であり、更なる周知が必要です。

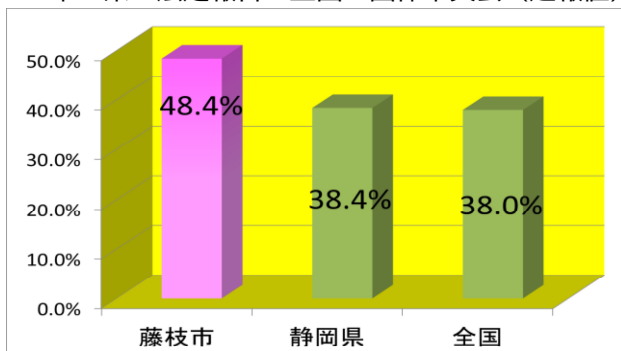
目標を達成できなかった項目としては、「糖尿病有病者（HbA1c6.5以上）の割合」「Ⅱ度以上高血圧（160以上/100以上）者の割合」「40歳で中等度以上の歯周炎\*の者の割合」などがあります。特に達成率の低い成人期などにおける生活習慣病対策の啓発に今後力を入れていく必要があります。

# “健康・予防日本一” の取組

本市では、これまで地域の保健委員を中心に実施してきた予防活動や疾病の早期発見・早期治療の強化を行うとともに、「健康・予防 日本一」ふじえだプロジェクト」など健康意識の向上を図る取組を並行して進め、“健康都市ふじえだ”として市内外に発信しました。

## ●特定健診受診率が高い

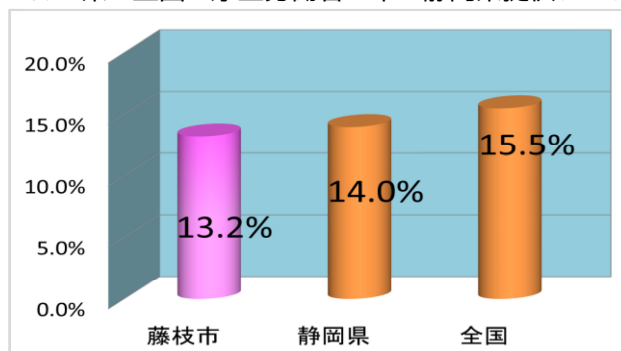
R1 市・県：法定報告 全国：国保中央会（速報値）



静岡県内人口10万人以上の市10市中第1位

## ●メタボ\*率が低い

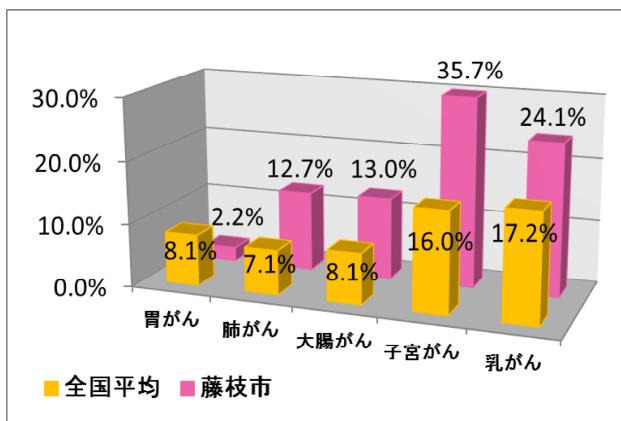
H30 県・全国：厚生労働省 市：静岡県提供データ



静岡県：47都道府県中1位 藤枝市：トップクラス

## ●がん検診受診率が高い

H30 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」



## ●がん標準化死亡比\*が低い(人口10万人以上の市区)

H30 日本医療政策機構・がん政策情報センター

順位	都道府県	市区名	がん標準化死亡比
男	1	東京都 渋谷区	82.2
	2	静岡県 藤枝市	82.6
	3	長野県 松本市	82.9

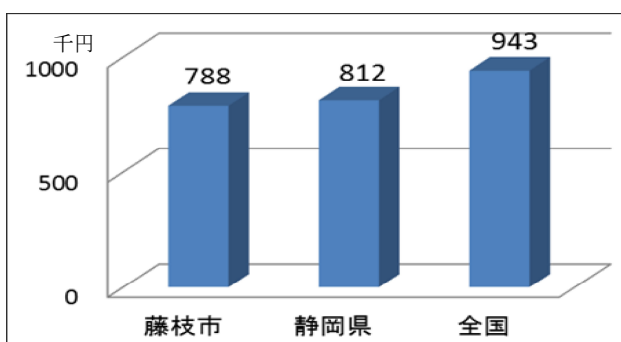
順位	都道府県	市区名	がん標準化死亡比
女	1	静岡県 藤枝市	81.9
	2	静岡県 掛川市	82.0
	3	静岡県 浜松市	85.0

## ★全国10万人以上の280市区中の受診率

子宮1位 大腸16位 肺17位 乳19位

## ●後期高齢者医療の被保険者一人当たり医療費が低い

H30 国保中央会 後期高齢者医療事業年報



●市内では、地域のみなさんが保健委員となり、1,000人体制で、地域の健康推進リーダーとして活動しています！

平成元年度 保健委員の地域ぐるみの健康づくり運動「厚生大臣表彰」

平成11年度 保健委員連絡協議会会長「日本公衆衛生協会会長表彰」

平成14年度 保健委員連絡協議会会長「厚生労働大臣表彰」

## ◎「スポーツ&健康フェスタinふじえだ」

### 健康×スポーツ

- ・平成19年度から年1回開催。
- ・年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もがスポーツに親しみ、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、オリンピック・パラリンピック種目など様々なスポーツの体験と日常では意識することがない自身の健康について再認識できるスポーツと健康が一体となった体験型イベントを実施しています。
- ・様々な企業や競技団体と協働し、約30種類のスポーツと健康が同時に体験できる、県内最大級のイベントで、毎年度約3,000人が来場しています。



## ◎れんげじスマイルホール

### 健康×スポーツ

- ・平成28年度にオープン。
- ・“健康づくり”と“スポーツ”に特化した藤枝ならではの子育て支援施設であり、年齢に応じたバリエーション豊かな遊具の配置や運動プログラム等の開催により、子供達が自由にのびのびと体を動かすことができる、全天候型の遊びの場を提供しています。
- ・民間企業が持つ企画力やノウハウを活用し、子供達への運動の習慣づけや強い体づくりをサポートすることで、成長段階に応じて必要となる身体能力の習得につなげています。



## ◎ふじえだ“まるごと”健康経営プロジェクト

### 健康×企業活動

- ・健康無関心層と言われる働き盛り世代の健康の維持・増進を目指し、藤枝商工会議所や岡部町商工会などの関係団体と「健康経営推進に関する連携協定」に基づき、平成30年度から取組を開始。運動をはじめとした企業の健康づくりの実践を支援しています。
- ・健康経営の実践では、社員やその家族の健康意識の向上に加え、体組成や血液の数値が大幅に改善するなど、健康の維持・増進に大きな成果が表れています。



## 1-4 課題と分析

これまでの計画の実施状況や、各種統計データ、アンケート調査結果などからみると、ライフステージ（世代）ごとに健康に関する課題は異なっており、その課題に応じた取組が必要です。

### 次世代期（妊娠・乳幼児・児童・青少年期／妊娠～17\*歳）

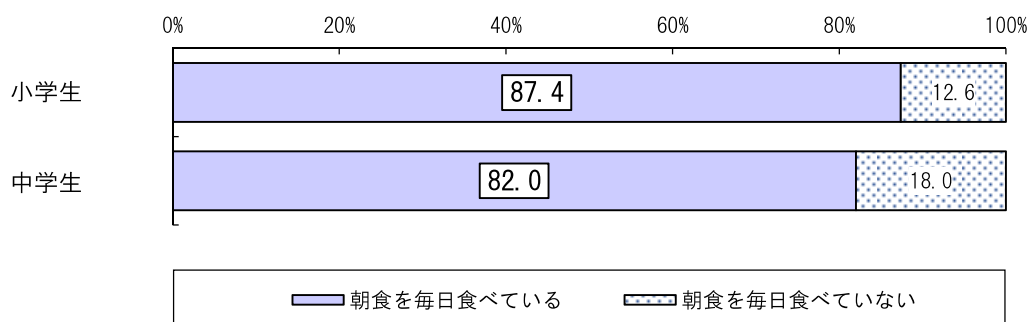
特徴：妊娠期、生まれてから17歳までの子供を対象としています。  
0歳から17歳までは、心身ともに最も成長が著しい時期であり、生活習慣については家族や保護者の影響を強く受けます。また、保育や学校教育等を通じて正しい生活習慣や心身の健康に関心を高める時期でもあります。



課題：ほぼ全ての乳幼児が健診や定期予防接種を受けており、3歳児でむし歯のない者は94%となっています。

しかし、毎日朝食を食べる割合や栄養バランスのとれた食事を取っている割合は成長するにつれて低くなる傾向にあり、栄養の偏りや心身の発達に大きく影響する孤食\*の割合も高くなっている等、日常的な食生活に課題が多く見られます。

#### < 朝食を毎日食べる児童、生徒の割合 >



また、食育について約4割が「関心がない」という調査結果となっていますが、次世代期においては食生活を自身で管理する機会が少ないため、子供の自発的な改善は難しい状況にあります。

学校教育や保護者の子育て支援を通じて、健康的な生活習慣への関心と自身の健康管理への意識を積極性に向上させる取組が必要です。

※「第2期元気ふじえだ健やかプラン」では、次世代期を19歳まで、成人期を20歳からとしていましたが、本計画は民法の改正に合わせて次世代期を17歳まで、成人期を18歳からとしますので、ここでは本計画の年齢構成に合わせています。

## 成人期（青年・壮年期／18※～64歳）

特徴：2次性徴も終わり、身体機能が充実し、子育て・働き盛り世代となりますが、規則正しい生活リズムが崩れたり健康意識が薄い「健康無関心層」が多く出現する時期でもあります。また、子供を育てたり、社会で様々な役割を果たす中で、精神的に疲弊して心の健康に不調を感じたり、生活習慣病を発症するリスクも高くなります。

成人期後期には身体機能が徐々に低下し、高齢期に向けて健康意識が高まる時期でもありますが、身体機能が十分に発達した青年期から運動や食生活等の健康習慣を継続することが重要です。



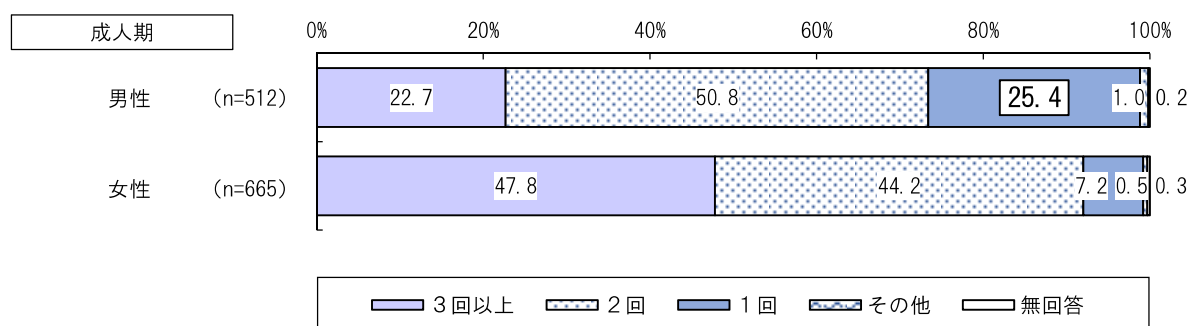
課題：特定健診及びがん検診の受診率が全国的にみても高いことに加え、メタボ率は有意に低い（藤枝市国保平成30年度12.3%、メタボ該当者県内34位）など、優れた健康指標を示しています。一方で、「高血圧症有病者及び高血圧症予備軍の該当割合」は、ともに静岡県を平均を上回っています。

アンケート調査では、20～30歳代を中心に朝食摂取率が低く、野菜摂取量が少ない、減塩を心掛ける人が少ない、などの傾向が見られます。

歯や口の健康についても、中等度以上の歯周炎の人の割合が40歳で54%、60歳では68%と、年を取るごとに高くなっています。

歯みがきの習慣については男女差が大きく、特に1日の歯みがき回数を「1回」としている割合が男性では25.4%を占めるなど、男性の歯をみがく習慣づけが求められます。

### < 1日に歯や入れ歯をみがく回数 >



また、健康維持のための運動をしていない人が多く、不眠症や精神面での健康に不調を感じる人も増えています。睡眠で休養が十分とれている人は8割弱にとどまっており、壮年期の国保被保険者の医療費は県平均より高くなっています。

## 高齢期（65歳以上）

特徴：雇用環境が整い、生きがいをもって地域や社会で活躍する高齢者が増える一方で、退職等を契機に生活習慣が変化したり、核家族化により孤立する高齢者も増えるなど、健康にかかる環境は多様化します。

周囲とのかかわりが減ることによって外出や運動の頻度が少なくなると、身体機能の老化によって健康被害のリスクが高まります。

同時に、体力、気力の低下、視聴覚の衰えや歯の喪失といった生活の質にかかわる機能障害\*や認知機能の低下等の要因により、自立した生活を送ることができず要介護状態になる可能性が高くなります。

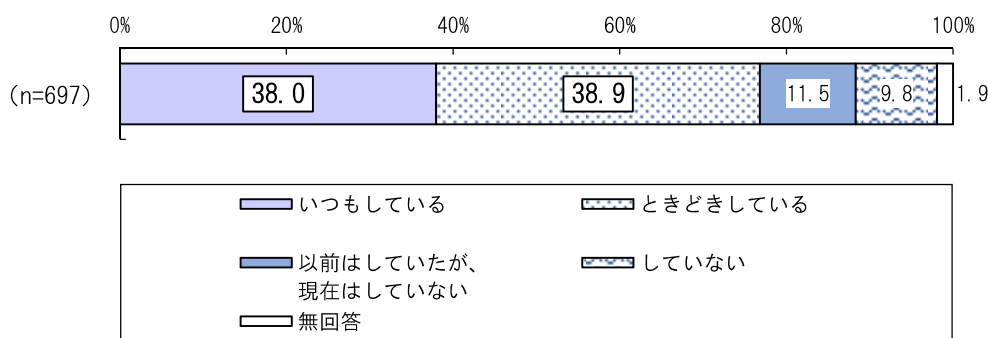


課題：がん検診、成人歯科健診の受診率やかかりつけ医を持つ割合は他の世代と比較して高くなっています。介護予防教室の参加者も多く、アンケート調査でも、意識的に身体を動かす人や、食事では減塩を心がけている人の割合も高くなっており、健康問題への関心の高さがうかがえます。

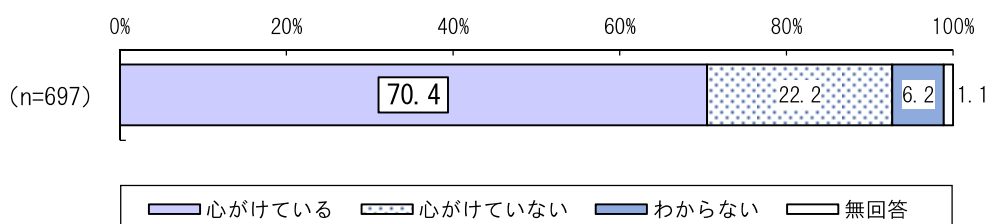
一方で、「半年前に比べ外出頻度が少なくなった」と感じている人は3割以上の結果も出ており、飲酒・喫煙等の生活習慣には、個人のばらつきが大きく出ています。

また、フレイル（P.57参照）やオーラルフレイル\*予防の知識の習得など、高齢期の健康状態を維持・改善するための行動は少しずつ浸透していますが、将来にわたる健康には、次世代期の健康習慣の定着、成人期の継続的な実践が基盤となることを周知することが重要です。

### < 意識的に身体を動かす生活 >



### < 減塩を意識した心がけ >





## 1-5 計画策定に向けて

人口減少や高齢化が進む中、健康都市づくりを持続的に展開していくためには、市民一人ひとりが健康で生きがいをもち、より長く自立した生活を送る意識を高めることが大切です。そのためには、個人だけではなく家庭や地域、学校、職場などで、生涯を通じた健康づくりが日常生活に定着し、実践・継続される必要があります。

本計画は、健康を取り巻く環境の変化と国や県の動向に応じて、平成27年度策定の「第2期 元気ふじえだ 健やかプラン」を見直し、市民の生涯を通じた健康づくりに向けて、今後5年間の本市の健康、食育、歯科保健に関する施策を総合的・計画的に推進するために一体的に策定するものです。

なお、取組に際しては、以下の3つの視点から各施策の展開に努めます。

### <取組の視点>

#### ➤ ライフステージに応じたアプローチ手法

働き盛り・子育て世代には、職場での活動や、ICT\*を活用し“楽しい”“面白い”“お得”といった切り口による健康づくりを進めます。また、親から子はもとより、子から親への健康づくりや健診受診を働きかける取組を行います。高齢層には、ロコミや仲間づくりを通じた情報発信や健康づくりを進めます。

また、全ての年代に対する様々な健康課題の解消に向け、ヘルスケア事業者や団体等との連携により、ICTを活用した健康づくりを進めます。

#### ➤ “コミュニティ”を支える保健委員制度の活用

30年以上にわたり、市民が主体となって健康づくりを推進してきた保健委員活動の歴史が、今日の市民の健康意識を高めた要因のひとつと考えられます。この強みをさらに活かし、市民の主体的な健康づくりを支えます。

#### ➤ 団体や企業と連携した健康づくりの推進

三師会（医師会・歯科医師会・薬剤師会）、市立総合病院や保健委員連絡協議会、健康づくり食生活推進協議会をはじめとした関係機関・団体と連携して取組の強化を図ります。また、企業などとも連携し、地域ぐるみの健康づくりを進めます。

## “健康・予防日本一” をさらに推進する 新たな取組

### ◎県内初！ 「がん対策推進条例」の施行

藤枝市では、令和元年度に「藤枝市がん対策推進条例」を施行しました。従来のがん対策施策に加え、女性特有のがん予防のさらなる推進や、事業者に対して仕事をしながらがんの治癒を目指す「ながらワーカー」の取組への働きかけを図るものです。

市民一人ひとりが正しい知識を持ち、「健康寿命の延伸」に向けて日頃からセルフチェックや定期的ながん検診の受診に努めることと、がん患者の支援を積極的に実施することで、がん患者もその家族も、誰もが暮らしやすい社会の構築を図ります。



### ◎こころの健康づくりと自殺対策

藤枝市では、平成30年度に「藤枝市自殺対策計画」を策定しました。「生きることの包括的な支援」を行うため、保健、医療、福祉、教育、労働等の関係団体が連携し、こころの健康づくりと自殺対策を推進しています。

### ◎気候変動等による健康被害や新たな感染症への対策

地球規模の気候変動等により、熱中症や新たな感染症の対策が必要となっています。

藤枝市では、地域や企業と連携し、夏季の熱中症対策を広く市民に呼びかけています。また、感染症の発生とまん延を防ぐため、予防接種法に基づく定期予防接種の積極的接種勧奨を市民に向けて行っています。

その他、近年発生の新型インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの新たな感染症対策については、「藤枝市新型インフルエンザ等対策行動計画」に基づき、防疫装備品の計画的な備蓄を行うことで、医療従事者等に有事の際に防護服等を支給できる体制を整えています。感染症発生時には、三師会をはじめ、静岡県中部保健所、市立総合病院などの関係機関と情報共有と連携強化を図りつつ、国・県の方針を見極めながら、感染拡大を可能な限り抑制し、市民の安全と健康を守る取組を臨機応変に進めています。



## ◎妊娠、出産から子育てまで、切れ目ない支援体制の確立

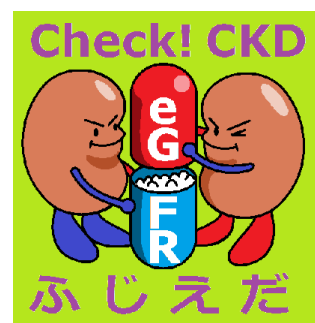
妊娠期から子育て期にわたるまでの母子保健や育児に関する様々な悩み等に対応するため、保健師等の専門職を配置し、全ての妊産婦の状況を継続的に把握し包括的に支援するとともに、関係部署と連携して、切れ目ない支援体制づくりを進めています。

## ◎支えあって地域共生社会\*を

平成29年3月に策定した「いきいき藤枝ささえあいプラン」では、市の「地域福祉計画」と藤枝市社会福祉協議会の「地域福祉活動計画」を一体的に策定することで、地域共生社会の実現に向けた共通の理念・指針のもと、地域住民と地域・関係団体・行政等の協働で、地域に存在する福祉課題の解決と誰もが支え合う社会の実現を目指しています。

## ◎“ふじえだCKD・DKDネット”

増加する慢性腎臓病（CKD）や、糖尿病性腎臓病（DKD）対策のため、志太医師会・市立総合病院・薬剤師会・行政による“ふじえだCKD・DKDネット”において、お薬手帳に「Check! CKDシール」などを貼付して腎機能情報を共有し、適正受診や適剤処方を進めることで、透析患者の減少を目指します。

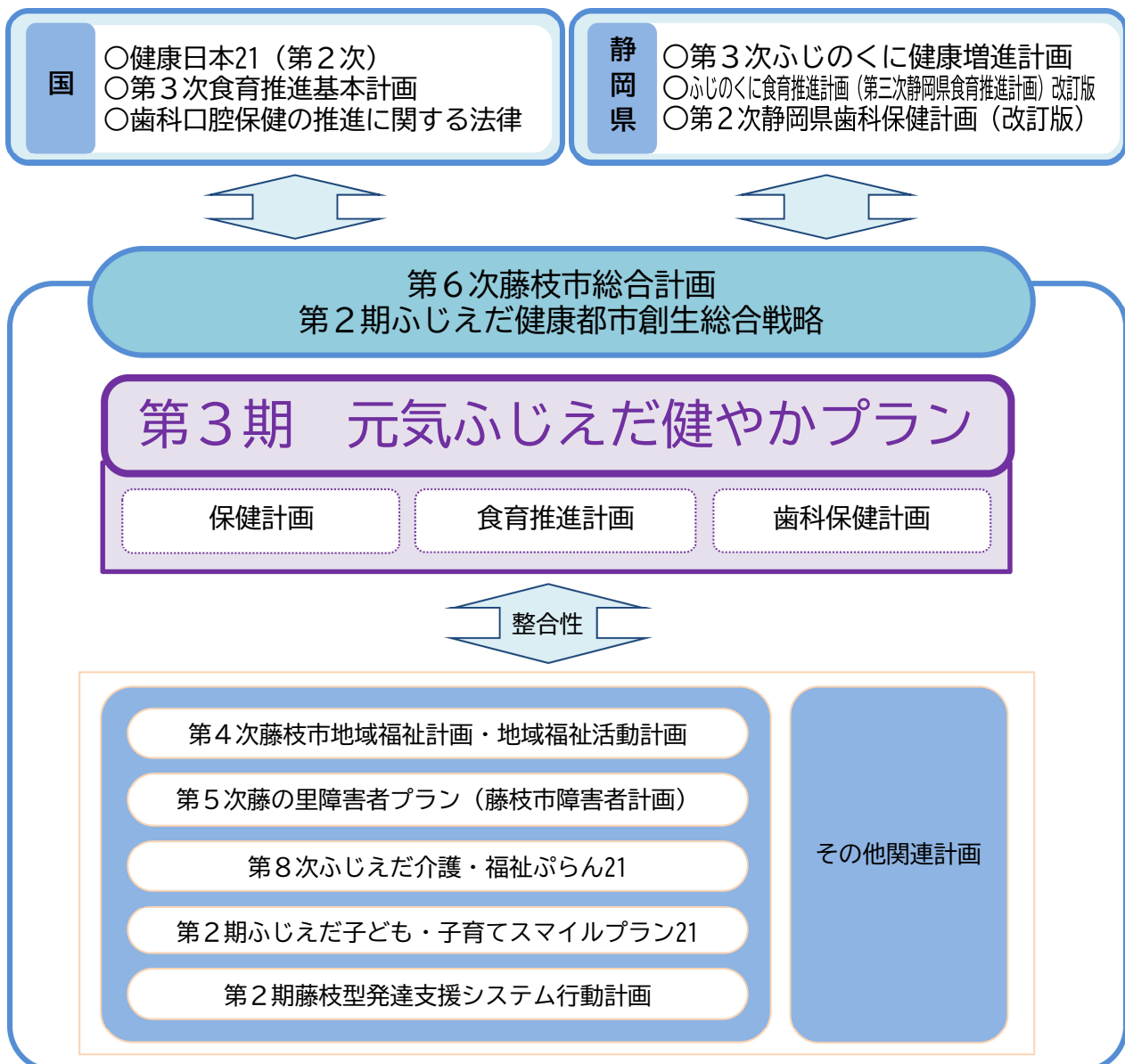


## 2 計画の位置づけ

本計画は藤枝市における「保健計画」、「食育推進計画」、「歯科保健計画」を一体的に策定するもので、各計画の内容は、国の定める法律及び藤枝市の条例で定められた内容に準ずるものとしします。

- 「保健計画」は『健康増進法』（第8条第2項）に基づく計画です。
- 「食育推進計画」は『食育基本法』（第18条第1項）に基づく計画です。
- 「歯科保健計画」は『藤枝市民の歯や口の健康づくり条例』（第7条）に基づく計画です。

計画の策定・推進にあたっては、「第6次藤枝市総合計画」などを上位計画とし、その他福祉関連計画などと整合を図りながら、「健康・予防 日本一」を目指して取り組みます。



### 3 計画の期間

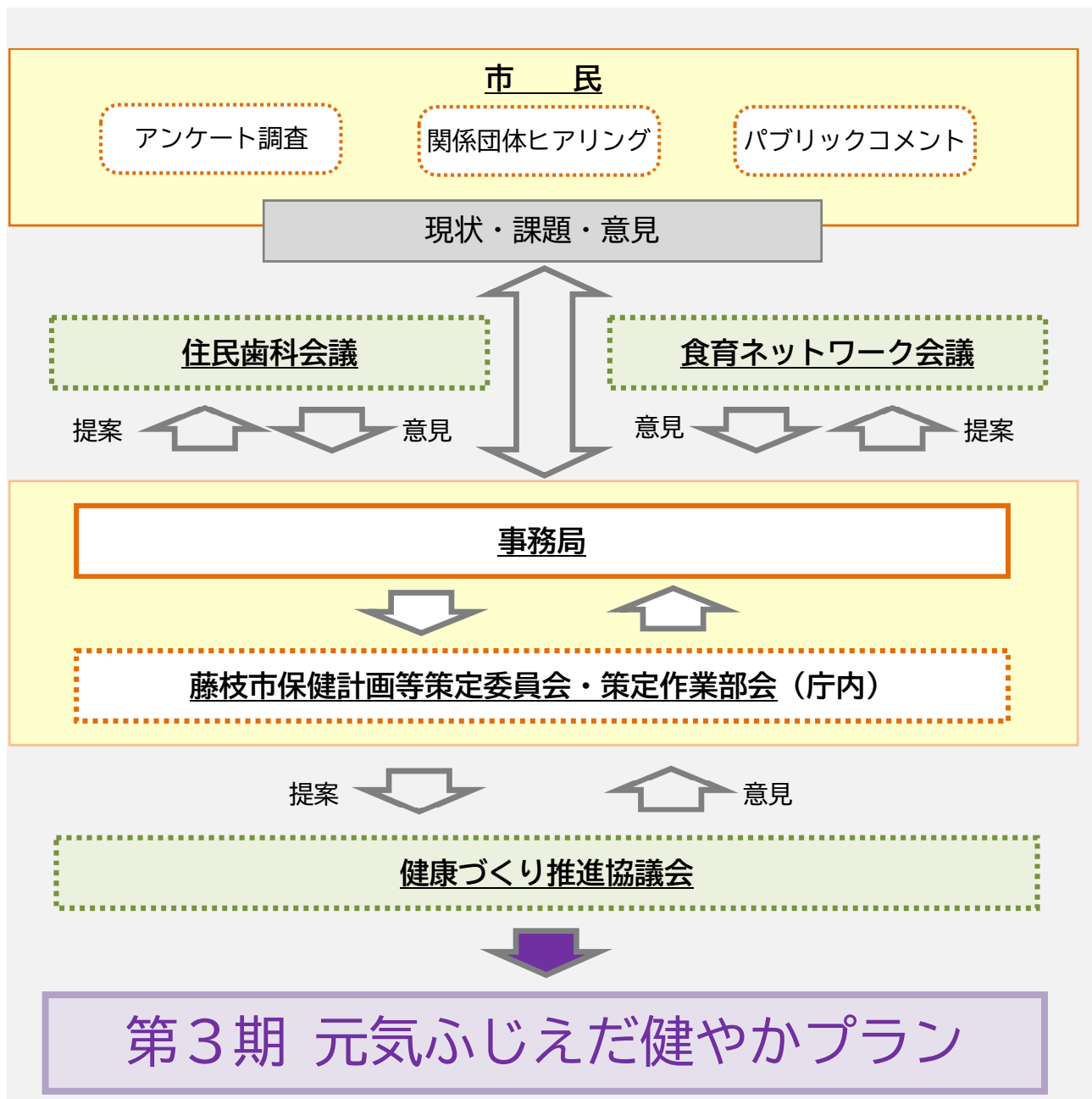
本計画は、令和3年度を初年度とし、令和7年度までの5年間を計画期間とします。  
 また、計画期間中においても、社会情勢の変化等が生じた場合は、必要に応じて見直しを行い、効果的に施策を展開していきます。

平成 28年度	29年度	30年度	令和 元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度
第5次藤枝市総合計画 H23年度～R2年度 【後期計画】 H28年度～R2年度			第6次藤枝市総合計画 R3年度～R12年度 【前期計画】 R3年度～R7年度						
ふじえだ健康都市創生総合戦略 (H27年度～R1年度)				第2期ふじえだ健康都市創生総合戦略 (R2年度～R6年度)					
第2期 元気ふじえだ健やかプラン (H28年度～R2年度) (藤枝市保健計画・食育推進計画・歯科保健計画)				第3期 元気ふじえだ健やかプラン (R3年度～R7年度)					

## 4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、市民や事業者を対象としたアンケート調査を実施し、健康課題を把握しました。また、関係団体などから多様な意見を把握し、計画に反映するよう努めるとともに、パブリックコメントを実施しました。

また、庁内関係各課による策定委員会及び策定作業部会、有識者や関係団体などの代表による健康づくり推進協議会などの協議を経て策定しました。



## 第2章 計画の基本的な考え方

### 1 計画の基本理念

# 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” ～ めざそう！健康・予防日本一 ～

藤枝市は、市民の誰もが生涯にわたって、こころも身体も健やかに暮らすことができる、“健康・予防日本一”の実現を目指しています。

そのためにまず、市民一人ひとりが、こころと身体の健康を良好に保つための正しい知識と生活習慣を身につけ、主体的な健康づくりを継続して実践することが大切です。

そのうえで、住み慣れたまちで健康的な生活を安心して送ることができるよう、地域で共に支えあう意識を持ち、地域や団体、企業と行政とが連携し、社会全体で健康づくりを実践しやすい環境を創ることも重要です。

みんなで一緒に楽しく取り組む健康づくりを通じて、子供からお年寄りまで生き生きと笑顔にあふれ、地域においても元気で活力がある“みんなで創る健康都市”を目指します。

## スローガン：地域とともに健康づくりをすすめます！

本市では、市民代表による保健委員が、“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”をスローガンに、地域の健康推進リーダーとして、30年以上にわたって保健活動を続けてきました。

今後も、歴史あるこの活動の継続を地域や行政で支えることで、市民の健康意識の醸成と健診受診率の向上に努め、地域に根差した健康づくりを推進します。

また、関係団体や企業等とも連携し、地域での健康づくりの取組を推進するほか、企業等の健康経営の取組を支援し、本市に関わるすべての市民の健康増進を図ります。

## 2 基本目標

本計画においては、「保健計画」の分野は“健康”、「食育推進計画」の分野は“食育”、「歯科保健計画」の分野は“歯や口の健康”と題して、分野ごとに目標を定めて、取組を推進します。

### 健康 地域ぐるみで楽しく取り組む健幸づくり

一人ひとりが、ライフステージや個人の特性に応じ、それぞれの場面で健康づくりに取り組み、地域みんなで楽しみながら健康づくりを継続することを第一に考え、身体・こころの健康だけでなく、安全・安心な環境で生きがいを持って豊かな生活を送ることができるよろこびを感じる【健幸】づくりを目標とします。

#### 【健康】と【健幸】

藤枝市ではこれまで、【健康】を「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こと」ととらえてきました。

昨今、深刻なストレス社会の中で、特にこころの健康づくりへの対策が求められる中で、一人ひとりが【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「幸せ」が大切と考える人が増えています。

そこで、本計画の“健康”の分野では、基本目標と、こころの良好な健康増進につながる取組について、【健幸】という言葉を使用しています。

健康づくりと疾病の予防のため、誰もがセルフケアの意識を高めることが大切です。

日ごろから「適度な運動」「質の高い睡眠（休息）」を心掛けるとともに、かかりつけ医を持ち、定期健（検）診を受診するなど、自身の健康を医療機関でチェックしましょう。

また、企業等では、従業員やその家族の健康に気を配ることにより事業の生産性を高める健康経営の取組を進めましょう。

2018年には健康都市連合に加盟し、市民の皆さんをはじめ広く社会に【健康】意識の向上を呼び掛けています。





子供の頃から食べることに関心を持ち、健康的な食生活を送ることが健康づくりの第一歩です。ライフステージに応じた健全な食生活と、栄養バランスや減塩等に配慮した食事の摂取は、「健康な体づくり」にかかせません。

また、食は生活の基本というだけでなく、「食を通じたコミュニケーション」、「地域の伝統文化の継承」、「環境保護」などの分野とも深くかかわっています。学校給食や、家族や友人と楽しみながらの食事を通じて、地域の伝統的な食文化を守り、地域の食材を活用した地産地消\*を推進することにより、食に関係する団体や人材の輪を広げ、豊かな食生活の積み重ねで地域全体を元気にしていくことを目指します。

### 【塩分を控えながら、和食文化を継承しましょう！】

平成25年にユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の和食文化は、一汁三菜を基本とした、バランスのとれた理想的な食事です。一方でしょうゆやみそなどを使用した料理や保存食は、塩分濃度が高いことも特徴です。

令和元年度には「日本人の食事摂取基準\*」が改訂され、1日あたりの食塩相当量の目標値がさらに引き下げられました（男性7.5g、女性6.5g）。

静岡県では、他県よりも死因の割合が高い脳血管疾患\*の減少のため、5年で5%の減塩を目指す「減塩55プログラム」に取り組んでいます。

藤枝市では、高血圧症有病者やその予備群の割合は静岡県の平均よりも高い水準にあります。伝統的な食文化である和食で、地域の旬な野菜や魚など栄養バランスのとれた食事を楽しみながら、減塩の取組も積極的に実践してみましよう。

#### <和食文化の特徴>

- ① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ② バランスがよく、健康的な食生活
- ③ 自然の美しさの表現
- ④ 年中行事との関わり



歯や口の健康は、生涯にわたる全身の健康増進に欠くことができない大切な役割を担っています。よく噛んでよく食べることは、健康的な身体を形づくるだけでなく、病気の予防や介護予防につながります。

例えば、歯周病などの口腔内の病気は、動脈硬化や脳梗塞といった重大な病気のリスクを高めることがわかっています。また、妊娠中はホルモンバランスの乱れによって歯周病になりやすく、母体の歯周病が胎児や出産にまで影響を及ぼす可能性もあります。

口腔内の状態は、老化に伴う様々な影響を受けやすいとされてきましたが、近年では加齢による変化に加え、健康への関心の低下が重なることで口腔の脆弱性が高まり、食べる機能の低下が心身の機能の低下につながるというオーラルフレイルへの対策が重要課題とされており、性別や年齢に関わらず、すべての世代に対する周知啓発が求められています。

### 【かかりつけ歯科医を持ちましょう！】

生涯を通じて歯や口の健康を維持するために、定期的な健診と治療、経過管理を継続するために「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

かかりつけ歯科医は安全・安心な歯科医療の提供だけでなく、医療・介護に係る幅広い見識を備えた人材であり、乳幼児期から高齢期にいたるまで、ライフステージに応じた継続管理や重症化予防のための適切な歯科医療の提供と保健指導を通じて一人ひとりの口腔・全身の健康の維持と包括的なケアの一翼を担います。

いつでも相談に応じてくれる身近な「かかりつけ歯科医」は、地域ぐるみの健康づくりにおける頼もしい専門家です。

すべての市民が生涯にわたって、自分の歯でおいしく食べられるよう、また歯や口の健康を守ることで心身の健康を維持できるように、適切な口腔ケアの普及啓発を図ります。



### 3 計画の構成

本計画では、各世代における課題や特徴を踏まえ、「次世代期（妊娠・乳幼児・児童・青少年期／妊娠～17歳）」、「成人期（青年・壮年期／18～64歳）」、「高齢期（65歳以上）」の3つのライフステージに分けて、健康づくりのステージ目標を定めました。

そのうえで、「健康」「食育」「歯や口の健康」の分野ごと定めた基本目標をもとに、ライフステージごと、取組目標を定めました。

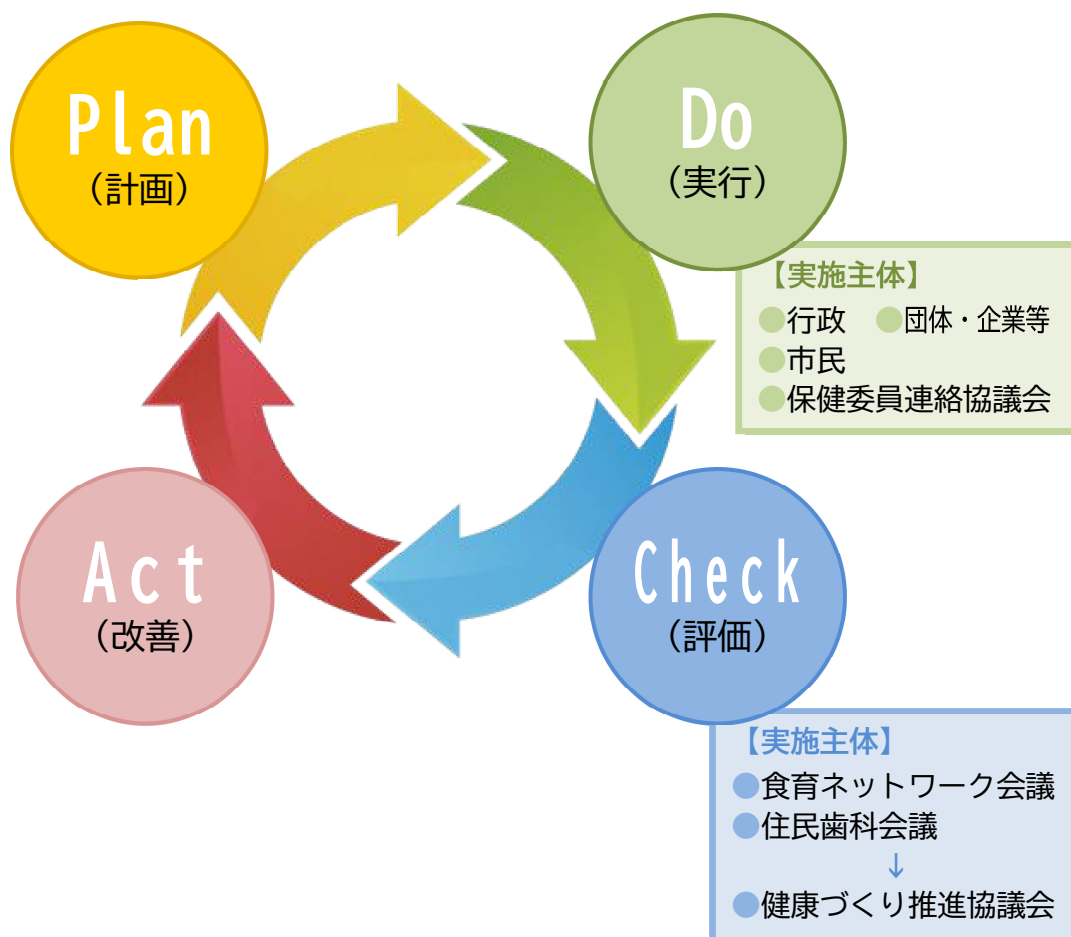


## 第3章 計画の推進に向けて

### 1 計画の進行管理・評価方法

計画の進行管理・評価については、年度ごとに「藤枝市健康づくり推進協議会」及び「藤枝市食育ネットワーク会議」、「藤枝市住民歯科会議」に進捗状況を報告、意見を聴取して検証するとともに、社会経済情勢の変化や多様化するニーズに的確に応えながら、随時適切に見直しなどを行います。

また、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。



## 2 計画の推進体制

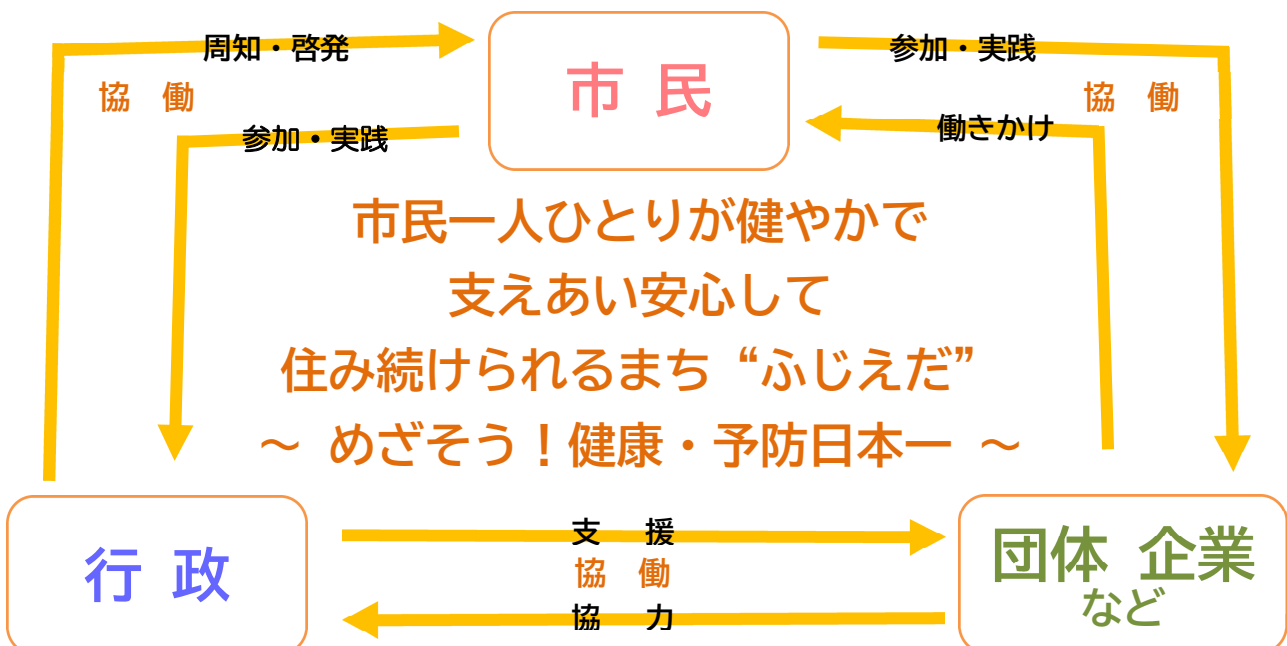
### 2-1 計画の周知

計画を広く市民に周知・啓発するため、広報やホームページなどを通して公表するとともに、各種保健事業など、あらゆる機会を活用して計画のPRを図り、市民の健康意識を高めます。

### 2-2 計画の推進体制

健康づくりを計画的かつ着実に推進するため、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。

- 市民一人ひとりが主体的に自らの健康を管理するために、健康づくりに関心を持ち、必要な知識を身に付けます。また、家族や身近な人々の健康づくりにも積極的に関わり、地域で支えあいます。
- 関係団体や企業等は、専門性を活かした事業を実施するほか、他の団体・企業等や行政と連携し、地域での健康づくりの取組を推進します。また、健康経営に取り組み、従業員やその家族を中心に健康管理に気を配ります。
- 行政は計画の進行管理を担うとともに、関係団体・企業等と連携し、市民の健康意識の向上と地域の健康増進に必要な支援や事業を推進します。



## 健康寿命を延ばそう

国連の世界保健機関（WHO）が提唱した指標で、

『(平均寿命)－(寝たきりや認知症(P.43参照)など介護状態の期間)』で算出される寿命を指し、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる期間」を表しています。

平均寿命は、いわゆる寝たきりや認知症といった介護を要する期間を含むため、自立した生活を送ることのできる健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を少なくすることが大切です。

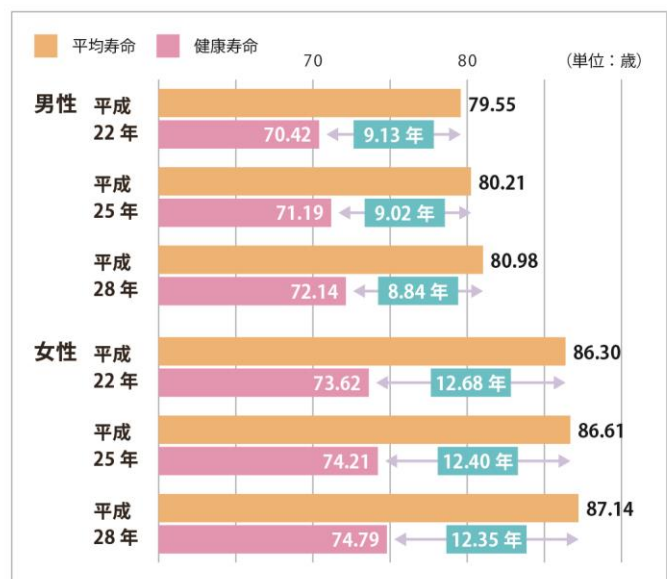
平成28年時点は、男性の平均寿命は80.98歳、健康寿命は72.14歳であり、約9年の差があります。

また、女性は男性以上にこの差が大きく、平均寿命87.14歳、健康寿命74.79歳と12年以上の差があります。

平成22年、25年、28年時点を見ると、男性、女性ともに健康寿命の延びが平均寿命の延びを上回り、年を追うごとにこの差が縮小しています。

また、この間を平均した静岡県の健康寿命は、男性、女性ともに全国2位と全国トップクラスを誇っています。

健康寿命を延ばすには、この計画上の「健康」「食育」「歯や口の健康」が大事な要素になりますので、正しい知識を身に付け、その実践を心掛けましょう。



参考：健康寿命の延伸と健康格差の縮小（厚生労働省）