

第3章 高齢期（65歳以上）

1 ステージ目標

活動的で自立した暮らしの継続

高齢期は、加齢により心身が老化し、多様な機能低下が現れはじめる時期です。

また、経済状況や家族構成などの社会生活環境が大きく変化し、ストレスが大きい時期でもあります。

この環境の変化を受け入れながら、自立した生活を送ることができるよう健康寿命を延ばすことが求められます。

そのためには、自身の心身の状況に応じて、運動や食生活等の健康習慣の継続した実践により、身体的・精神的・社会的な虚弱（フレイル）を予防、または進行を抑制することが大切です。

また、地域の担い手として、地域とのかかわりを持つことも大きな要素です。

同時に、この年代は、感染症罹患により重症化するリスクが高いため、季節性インフルエンザ等各種予防接種についての積極的な情報提供を行い、接種の勧奨を行うことで、罹患予防または軽症化を図ることも重要です。

高齢期に適した健康づくりや地域活動への参加や仲間づくり等の社会参加を通して、活動的で自立した暮らしが継続できるよう支援します。



▲ 元気ふじえだ健康ウォーキング



▲ 保健委員活動（運動講座）

2 分野ごとの取組

健 康

◆◇ 施策目標 ◇◇



毎日の健康づくりを支援します

健康寿命を延ばし、より長く健やかで自立した生活が送られるよう、無理なく自分の体力に応じ楽しく健康づくりができる環境を整え、疾病予防・重症化予防を中心としてフレイルの進行を抑制する取組と、毎日の生活習慣についての啓発講座を実施します。

生活機能低下の早期発見と介護予防・認知症予防

- 生活機能低下者の把握、介護予防事業への参加の促進
- 介護予防や認知症への備えの重要性についての啓発
- かかりつけ医・かかりつけ薬局の推奨

身についた健康づくりを維持する活動の展開

- ウォーキングをはじめとした手軽にできる健康づくりの推進



その人らしい生きがいがいづくりと社会参加を支援します

健康イベントやふれあいサロン*など、様々な形で、その人の健康状態に応じて地域の人々と触れ合える機会を創出し、地域における役割と生きがいのある健幸づくりを支援します。

身近な地域活動に参加できる環境づくり

- 仲間づくりと趣味活動の推進
- ボランティア活動を通じた社会参加の推進

◆◇ 行政の役割（取組事業） ◇◇

事業名	事業概要	実施の方向性
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	重症化予防に対する支援が75歳以上も途切れないよう、医療専門職が高齢者の健康課題の分析を実施	新規
高齢者に対する保健指導	高齢者の状況に応じて受診勧奨や介護予防事業サービスにつなげるため、健診結果をもとに生活習慣病の重症化予防の訪問や相談を実施	新規
特定健診（再掲） ・健康診査	生活習慣病の重症化及びフレイル予防を図るため、健康診査の受診勧奨を実施	継続
がん検診事業（再掲）	がん検診未受診者及び精密検査未受診者に対し、受診勧奨を実施	継続
特定保健指導（再掲）	メタボリックシンドローム*該当者及び予備群を対象に生活習慣改善の健康指導を実施	継続
定期予防接種事業（再掲）	重症化の恐れがある高齢者の感染を予防し、罹患予防と軽症化を図るため、「新しい生活様式」を踏まえた各種予防接種の接種勧奨を実施	継続
歩いて健康づくりの推進（再掲）	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
通いの場での健康教育・健康相談	フレイル状態にある高齢者を把握し、状況に応じて受診勧奨や介護予防事業サービスにつなげるため、出前講座で低栄養予防や認知症予防のための講座を開催	継続
介護予防事業	認知機能に加え、運動機能、口腔機能向上のための各種教室を開催し、総合的に介護予防を実施	継続

<その他事業>

- 保健委員活動の活性化（再掲） ● さわやかクラブ*への補助
- 配食サービス ● 見守りサービス ● ふれあいサロン活動の支援
- 国保・後期高齢者医療人間ドック施設利用助成 ● 介護予防体操普及啓発

◆◆ 市民・団体・企業等の役割 ◆◆

市 民

- 日常生活のなかで家事の時間を利用するなどして、積極的に体を動かす機会を増やします。
- 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。
- 地域の保健講座や行事に積極的に参加し、地域社会との関わりを保ちます。
- 無理なく継続して実践できる運動を見つけます。
- 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に努めます。
- 予防接種を受け、重症化予防や感染予防に努めます。

団体・企業等

- 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）
- 市内の施設や運動場を活用し、フレイル予防に向けた運動ができる場所の確保や運動教室・プログラムの拡充に努めます。
（スポーツ推進委員会・総合型地域スポーツクラブ・企業）
- 市内の介護施設等と連携し、高齢者の外出を支援しながら、地域住民の交流を促進します。（地区社会福祉協議会）
- 健康づくりやいきがいきづくりを目的としてふれあいサロンを開催します。
（地区社会福祉協議会、地域ボランティア）

◆◆ 数値目標 ◆◆

指 標	現状値（R1）	目標値（R7）
介護予防講座の開催数	28回	30回

フレイル予防で健康寿命を延ばそう

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。高齢になれば、ある程度の衰えは自然なことです。運動不足や栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけて予防・改善することができます。

フレイルには、骨格筋を中心とした身体・運動機能の衰えによる「**身体的フレイル**」、加齢に伴う無気力感やうつ傾向、認知機能の低下による「**心理的・認知的フレイル**」、人との交流が減ることで、孤食や閉じこもりなど、生活習慣が乱れることによる「**社会的フレイル**」と呼ばれる様々な側面があります。

これらは単独で起こるのではなく、生活習慣や身体・こころの状態によって、複雑に絡み合いながら進行していきます。

フレイルの状態が長く続き、悪化していく「フレイル・サイクル」に陥ると、転倒や骨折、慢性疾患などを要因として要介護や寝たきりのリスクが高まります。

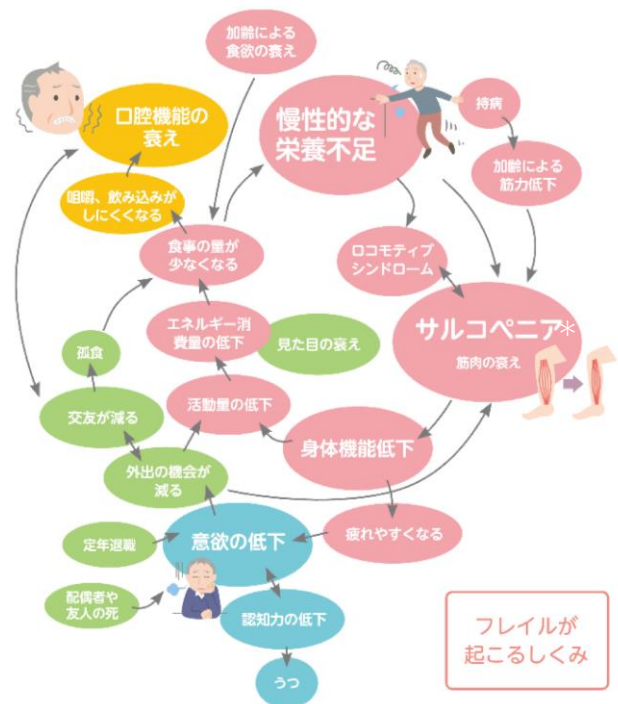
しかしフレイルの兆候に早く気づき、早期に適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることも十分可能です。

また、高齢になってから慌てて対策しようとしても、なかなか難しいため、若いうちから健康づくりを行い、家族ぐるみで気をつけることが効果的です。

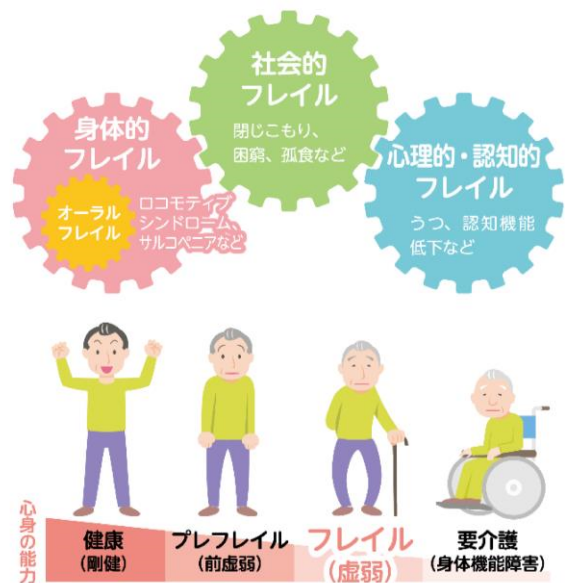
積極的に予防・改善に取り組み、いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」に向けて、健康寿命を延ばしましょう。

【フレイル・サイクルとは？】

加齢などにより筋力や筋肉量が減少 ⇒ 活動量が減少 ⇒ エネルギー消費量が低下 ⇒ 食欲が低下 ⇒ 食事摂取量が減少 ⇒ タンパク質をはじめとした栄養の摂取不足による低栄養状態 ⇒ 体重が減少 ⇒ 筋力や筋肉量が減少 ⇒ …… こうした悪循環をフレイル・サイクルと呼びます。



図：（公財）健康・体力づくり事業財団



図：（公財）健康・体力づくり事業財団

知っていますか？

「ロコモティブシンドローム」

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、足腰の骨や関節・筋肉などが衰え、「立ち上がれない」「歩けない」など介護が必要となる危険性の高い状態のことで、略して“ロコモ”と言います。

本市ではロコモの認知度が国よりも低い現状となっていますが、ロコモの予防の重要性が認知されることで、要介護状態の予防が期待されていることから、今後は広く周知を図ることが必要です。

【7つのロコチェック】

- | | |
|---|---|
| ☐ 片脚立ちで靴下がはけない | ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする |
| ☐ 階段を上るのに手すりが必要である | ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| ☐ 15分くらい続けて歩けない | |
| ☐ 2kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である | |
| ☐ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど） | |

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります

➡ ロコモを予防するために・・・

【ロコモーショントレーニング】を実践しましょう！！

- | | | |
|---------|--------|--------------|
| ○開眼片脚立ち | ○スクワット | ○ストレッチ |
| ○ウォーキング | ○ラジオ体操 | ○関節の曲げ伸ばし など |

※注意※

- ・無理をせず、自分のペースで行いましょう。
- ・食事の直後の運動は避けましょう。
- ・痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。



【参考】公益社団法人 日本整形外科学会

食 育

◆◇ 施策目標 ◇◆



健康長寿のために、おいしくバランスのとれた食生活を普及します

健康長寿のためには、食べることに楽しみや喜びを見出しながら、高齢期に必要なバランスのよい食事についても正しい知識を身に付け、心身ともに豊かに過ごすことが大切です。地域で食を通じた交流機会を増やすとともに、個人の健康状態に合わせた食生活を普及します。

個人の健康状態に合わせた食生活の普及

- 低栄養・口腔機能低下などの状態に合わせた食生活の知識の普及

地域で楽しむ食を通じた交流機会の提供

- ふれあい会食会など、食をキーワードにした地域交流の推進



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

地産地消を取り入れた食事を普及させ、環境にやさしい食生活を推進します。また、若い世代に向けて地域の食材を活かした食生活や「日本型食生活」を伝え、次世代に継承する人材として食育推進ボランティアを養成します。

環境にやさしい食生活の普及

- 地域の食材を活用し、体にも環境にもやさしい食生活の推進
- 地場産品であるお茶の効用の周知・啓発

伝統的な食文化を次世代へ継承

- 地域の文化や「日本型食生活」について継承する機会の提供

◆◇ 行政の役割（取組事業） ◇◇

事業名	事業概要	実施の方向性
配食サービス （再掲）	食生活の栄養面での支援と一人暮らし高齢者等の安否確認を目的に、食事サービスを実施	新規
アクティブシニア大学*	介護予防事業を、運動習慣・栄養改善・口腔機能向上といった分野から総合的に推進しつつ、社会参加を促すことでフレイル・サイクル（P.57参照）を阻止	継続
食育推進講座 （再掲）	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
環境負荷の少ない食生活の啓発 （再掲）	食料輸送による環境負荷を少なくするため、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を抑制する調理方法を学ぶ機会や情報を提供	継続

<その他事業>

- 食生活相談（再掲） ● 地産地消の推進（再掲）
- 環境にやさしい料理教室（再掲） ● 生ごみの資源化推進（再掲）



▲ アクティブシニア大学

◆◆ 市民・団体・企業等の役割 ◆◆

市 民

- 行事食の実践や食文化を継承します。また、地域活動に積極的に参加し、次世代に伝えます。
- 旬の食材や地域の産物を日々の食事に取り入れ、食を楽しみます。
- 食品衛生に関する知識をもち、安全な食材を選びます。
- 低栄養や口腔機能低下などの状態に合わせた食事の摂り方を理解します。
- 「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ます。

団体・企業等

- 地域の人材を発掘し、食育にかかわるボランティアを養成します。(JA等)
- 地域において栄養講座を実施します。(健康づくり食生活推進協議会)
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向け、介護予防事業などに協力ができる管理栄養士を育成します。(志太地区栄養士研究会)
- 閉じこもり予防、栄養改善を目的としてふれあい会食会を開催します。
(地区社会福祉協議会、地域ボランティア)

◆◆ 数値目標 ◆◆

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

知っていますか？

「日本型食生活」

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な食材を組み合わせた食生活です。

日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も用い、健康的で栄養バランスにも優れています。

「日本型食生活」の要素は、ごはんと汁にバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」の基本形というべきものです。

ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理だけでなく、中食（調理済食品）、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などを上手に組み合わせても、「日本型食生活」は実行可能です。



歯や口の健康

◆◇ 施策目標 ◇◇



生涯にわたり歯や口の機能を維持できるよう支援します

生涯にわたり自分の歯でよく噛めること、会話が楽しめることは、低栄養や認知症、閉じこもりの予防といった介護予防の面からも重要です。オーラルフレイルの対策として、地域保健事業・歯科診療所・専門医等が連携し、予防・治療体制を整備するとともに、口腔機能にあった食べ方や機能を保持・改善する方法が身につくよう支援します。

慢性的な疾病を予防するための歯の健康づくり

○歯や口の健康に関わる食生活や、生活習慣病やフレイルの予防についての啓発



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

成人歯科健診を活用し、かかりつけ歯科医の普及と個々の状況に応じた歯や口の健康維持を支援します。また、かかりつけ歯科医を活用し、定期的な歯科健診の推進とともに、相談機会の創出に努めます。

定期的な健診による口腔ケアと日常的な歯口清掃の啓発

○健診の受診勧奨とかかりつけ歯科医の推奨

○口腔機能の低下や歯の喪失を予防する日常的な歯口清掃の啓発

◆◇ 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（再掲）	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（再掲）	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（再掲）	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

<その他事業>

- 歯科指導（再掲） ● 歯の健康まつり（再掲） ● 食育フェア（再掲）
- 食生活相談（再掲）

◆◇ 市民・団体・企業等の役割 ◇◇

市 民

- 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、適切な口腔ケアを実施し、誤嚥^{ごえん}*性肺炎を予防します。
- 歯科保健に関心をもち、かかりつけ歯科医を定期的に受診し、口腔の状況を把握するよう努めます。
- 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

- 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、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）
- 口腔機能の低下予防を目的としたプログラム・講座を積極的に取り入れ、個人の状態に合わせた歯口清掃や口腔体操の知識の普及に努めます。
（地区社会福祉協議会、さわやかクラブ、地域ボランティア、アクティブシニア大学実施事業者、生きがいデイサービス等）
- 生活習慣病や介護予防の面から、医科と歯科の連携に努めます。
（藤枝歯科医師会・志太医師会）

◆◇ 数値目標 ◇◇

指 標		現状値（R1）	目標値（R7）
成人歯科健診受診率	70歳	27.2%	30.0%



▲ 成人歯科健診



▲ 8020表彰

歯や口の健康（障害（児）者・要介護者）

◆◆ 施策目標 ◆◆



歯や口の相談ができる体制づくりに努めます

高齢者や障害をもつ人には、食事や口腔ケアの支援が必要な場合があります、また、障害の特性などにより痛みを訴えることができず、異常の発見が遅れてしまうことがあります。口腔内の不具合による細菌感染や誤嚥^{ごえん}窒息が、そのまま生死を分ける事態に直結する場合もあり、障害（児）者・要介護者にとって歯科保健は特に重要です。

そのため、体や発達に障害を持つ子供や、寝たきりなどで受診が困難な場合の支援体制づくりに努めます。

個人の状況に応じた口腔ケアの支援・誤嚥^{ごえん}性肺炎の予防

- 日常の口腔ケアにおける、本人や介助・介護者などへの支援
- 地域や家庭、施設における口腔ケアの重要性の啓発
- 歯科の受診環境に慣れることを促進

定期的な歯科健診受診体制の整備

- かかりつけ歯科医の推奨。また、妊娠前から定期的に受診することの重要性を伝える。
- 歯科医師会、歯科医療機関や県との連携による、適切な歯科保健医療サービスの環境整備に努める。

◆◆ 行政の役割（取組事業） ◆◆

事業名	事業概要	実施の方向性
歯科出前講座 （再掲）	障害者施設等へのブラッシング指導	新規
口腔ケアハンド ブックの活用	介護サービス事業所において、利用者に対する口腔ケア技術の向上、口腔内の気づき、評価ができるスタッフを育成	継続
在宅歯科訪問指導	寝たきり及び通院困難な要介護者に対し口腔ケアを推進	継続

◆◆ 市民・団体・企業等の役割 ◆◆

市 民

- 介助・介護者は、口腔ケアハンドブックを参考に、積極的に体の状態や機能にあった口腔ケアに取り組みます。

団体・企業等

- 地域の障害（児）者かかりつけ歯科医として歯科健診や早期治療、口腔ケアハンドブックの普及啓発に努めます。（藤枝歯科医師会）
- 訪問診療などに対して、助言や円滑な対応が取れるよう医科と歯科の連携に努めます。（藤枝歯科医師会・志太医師会）
- 障害（児）者かかりつけ歯科医が、必要時に専門医等に紹介する体制づくりに努めます。（藤枝歯科医師会）
- 全身管理の一環として、口腔機能向上の啓発に積極的に取り組みます。（志太医師会）
- 通所者や入所者、児童生徒の健康管理の一環として、定期的な歯科健診や予防処置の機会を設けるなど、歯の健康づくりに積極的に取り組みます。（障害（児）者関係施設・特別支援学校）
- 要介護者などの口腔機能向上のサービスに配慮するとともに、訪問歯科診療の際には関係者の連携促進に努めます。（介護支援専門員）
- 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）

◆◆ 数値目標 ◆◆

指 標	現状値（R1）	目標値（R7）
歯科出前講座の実施回数	1 回	2 回

第4章 取組事業と成果目標

1 藤枝市の取組事業一覧

次世代期（妊娠・乳幼児・児童・青少年期）（妊娠～17歳）		
健康	●精神保健啓発講演会 ●子育て世代包括支援センター事業 ●地域子育て支援拠点事業（地域子育て支援センター） ●れんげじスマイルホールの運営 ●発達支援事業 ●定期予防接種事業 ●乳幼児健診 ●不妊症・不育症治療費の助成 ●こども健康チャレンジ ●志太・榛原地域救急医療センターの運営 ●産婦健診 ●産後ケア事業 ●新生児聴覚検査 ●がん教育の推進 ●ふじえだマナーブックの周知・活用 ●藤枝おやこ館を活用した子育て支援 ●孫育て応援プロジェクト	●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
	●スポーツ食育の推進 ●プレママクッキング ●離乳食教室 ●地産地消の推進 ●お茶のまち藤枝の情報発信 ●幼・保・小・中・高における食の指導・教育 ●給食食材への県内地場産品の使用	●ふじえだマナーブックの周知・活用 ●食生活相談 ●パパママ教室 ●乳幼児健診 ●食育フェア ●家庭教育学級における食育の推進
歯や口の健康	●妊婦歯科健診 ●歯科健康教育 ●歯科保健指導 ●歯科出前講座 ●薬学講座 ●フッ化物塗布	●歯の健康まつり ●6か月児すこやか相談 ●食育フェア ●学校歯科健診 ●学校における食育指導
	（障害（児）者・要介護者） ●歯科出前講座 ●口腔ケアハンドブックの活用 ●在宅歯科訪問指導	



	成人期（青年・壮年期）（18～64歳）	高齢期（65歳～）
健康	● ふじえだCKD・DKDネット ● がん患者への共生支援 ● 健康経営プロジェクト ● こころの健幸づくりの推進 ● 「新しい生活様式」の啓発 ● パーソナル・ヘルス・レコード（PHR）の活用 ● 特定健診 ● がん検診事業 ● 特定保健指導 ● 重症化予防 ● 介護予防講座 ● 保健委員活動の活性化 ● 精神保健対策 ● スポーツ＆健康フェスタ ● ニューススポーツ教室・大会の開催 ● 歩いて健康づくりの推進 ● 民間企業と連携した健康づくり ● 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	● 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 ● 高齢者に対する保健指導 ● 特定健診・健康診査 ● がん検診事業 ● 特定保健指導 ● 定期予防接種事業 ● 歩いて健康づくりの推進 ● 通いの場での健康教育・健康相談 ● 介護予防事業 ● 保健委員活動の活性化 ● さわやかクラブへの補助 ● 配食サービス ● 見守りサービス ● ふれあいサロン活動の支援 ● 国保・後期高齢者医療人間ドック施設利用助成 ● 介護予防体操普及啓発 
食育	● ICTを活用したデータヘルスの推進 ● 食べて健康づくりの推進 ● ヘルシーメニューの普及 ● 食育推進講座 ● 食生活相談 ● 地産地消の推進 ● 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 	● 配食サービス ● アクティブシニア大学 ● 食育推進講座 ● 環境負荷の少ない食生活の啓発 ● 食生活相談 ● 地産地消の推進 ● 環境にやさしい料理教室 ● 生ごみの資源化推進
歯や口の健康	● 成人歯科健診 ● 歯科相談 ● 歯科出前講座 ● オーラルフレイル対策、8020運動の普及 ● 歯科指導 ● 歯の健康まつり ● 食育フェア	● 成人歯科健診 ● 歯科相談 ● 歯科出前講座 ● オーラルフレイル対策、8020運動の普及 ● 歯科指導 ● 歯の健康まつり ● 食育フェア ● 食生活相談
	（障害（児）者・要介護者） ● 歯科出前講座 ● 口腔ケアハンドブックの活用 ● 在宅歯科訪問指導	

2 成果指標一覧

健 康

指 標			現状値（R1）	目標値（R7）
次世代期	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%	0.0%
	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
成人期	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	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%	
高齢期	介護予防講座の開催数		28回	30回

食 育

指 標			現状値 (R1)	目標値 (R7)
次世代期	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%
成人期	食育推進講座の開催数		94回	100回
高齢期	食育推進講座の開催数（再掲）		94回	100回

歯や口の健康

指 標			現状値 (R1)	目標値 (R7)
次世代期	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%
成人期	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%
高齢期	成人歯科健診受診率	70歳	27.2%	30.0%
障害(児)者 ・要介護者	歯科出前講座の実施回数		1回	2回

