

第6次富士宮市健康増進計画

第4次富士宮市食育推進計画

富士宮市歯科口腔保健計画

令和3年度～令和7年度

こころかるやか からだいきいき  
地域でささえる健康づくり

富士宮市



## はじめに

現在、日本は、急速な少子高齢社会の進展や疾病状況の多様化が進んでいます。このような状況下において、本市では、市民の皆様が生涯を通じて健やかで心豊かな生活が送れるよう、第5次富士宮市総合計画において、健康寿命を延ばすことを何よりも重要な目標としてきました。



健康寿命の延伸を実現するためには、生活習慣病を予防し、重症化させないことが大変重要です。また、生きる上で基本となる毎日の食事を楽しくとることや、歯科疾患の予防と口腔機能の育成・維持・向上につながる健康への取組を進めることも重要です。

このような背景を踏まえ、本市では、食育の推進及び歯と口の健康づくりが一体となった総合的な健康増進を図るため、「第6次富士宮市健康増進計画・第4次富士宮市食育推進計画・富士宮市歯科口腔保健計画」を策定しました。

健康づくりは、市民一人一人が健康に関心を持てる取組を続けるとともに、社会全体としてあらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を実現することが重要です。

市といたしましては、生涯にわたり心身ともに健康でいきいきとした生活が送れるよう、家庭、地域、関係機関・団体、行政が連携した健康づくり施策を推進してまいりますので、市民の皆様の御理解、御協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定に当たり貴重な御意見を賜りました健康づくり推進専門委員会の皆様を始め、御協力を頂いた皆様、関係機関・団体の方々に心から感謝申し上げます。

令和3年3月

富士宮市長 須藤秀忠

## 目次

第1章	計画の概要	
1	計画策定の背景及び趣旨	1
2	計画の位置づけ	1
3	計画の期間	1
4	基本理念・体系図	2
5	計画の推進	3
6	計画の評価・見直し	3
第2章	健康づくりの現状	
1	健康寿命	4
2	健康管理	5
3	身体活動・運動	10
4	たばこ	14
5	アルコール	17
6	休養・こころの健康	19
7	食生活（食育推進計画）	22
8	共食・食文化の継承（食育推進計画）	29
9	歯科疾患の予防（歯科口腔保健計画）	33
10	口腔機能の育成・維持・向上（歯科口腔保健計画）	40
第3章	ライフステージ別取組目標	43
第4章	課題と取組	
1	疾病の発症・重症化予防	44
2	より良い生活習慣の確立	46
3	食育の推進（食育推進計画）	51
4	歯と口の健康づくり（歯科口腔保健計画）	55
5	健康を守り支え合う社会環境の整備	58
第5章	評価指標	60
第6章	資料	62
	用語解説 ～文章中で*を付している用語の解説～	72

## 第1章 計画の概要

### 1 計画策定の背景及び趣旨

生活環境の改善や医学の進歩により、平均寿命<sup>\*</sup>が延伸し、日本は世界有数の長寿国となりました。しかし、平均寿命と健康寿命<sup>\*</sup>との差は広がっており、生活習慣病を予防し、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上により、健康寿命の延伸を実現することが必要です。それには地域や社会経済状況の違いによる健康状態の差が生まれないう誰も健康になれる環境整備が不可欠です。

また、健康に欠かせない要素として、食は心と体の健康や生きる力を育むという考えのもと、望ましい食生活が家族や仲間との共食を通じて自然と育まれていくよう、関係機関等が連携・協働して取組を進めることが重要です。

本市では生涯にわたり健康を維持・増進するため、平成6年度に「富士宮市保健計画」（平成15年健康増進法の制定に伴い第3次計画から健康増進計画と改名）を策定、平成20年度に「富士宮市食育推進計画」を策定し、改定を重ねながら健康づくり施策に取り組んできました。

このたび、両計画の期間が終了することから、社会生活の変化や新たな健康課題等を踏まえるとともに、歯科疾患の予防と口腔機能の育成・維持・向上に向けて知識を深め、積極的に取組めるよう「富士宮市歯科口腔保健計画」を加えた、「第6次富士宮市健康増進計画・第4次富士宮市食育推進計画・富士宮市歯科口腔保健計画」を策定しました。

食育の推進と歯と口の健康づくりを包含し、幼少期からの健やかな生活習慣形成、疾病予防・重症化予防、そして介護予防と保健事業が一体となった介護予防・フレイル<sup>\*</sup>対策等に取り組んでいくことで、誰もが生涯を通じて健康で生き生きと暮らせる富士宮市を目指します。

### 2 計画の位置づけ

本計画は健康増進法第8条第2項<sup>\*</sup>と食育基本法第18条第1項<sup>\*</sup>と歯科口腔保健推進法第3条第2項<sup>\*</sup>の規定に基づく計画とします。

また、10年間のまちづくり全般の基本方針を示す最上位計画である「第5次富士宮市総合計画」の保健・医療・福祉部門の個別計画として位置づけられます。

更に、保健福祉分野の上位計画である「第3期富士宮市地域福祉推進計画」及び他の計画との整合性を図り、市民の健康づくりの総合的な計画とします。

### 3 計画の期間

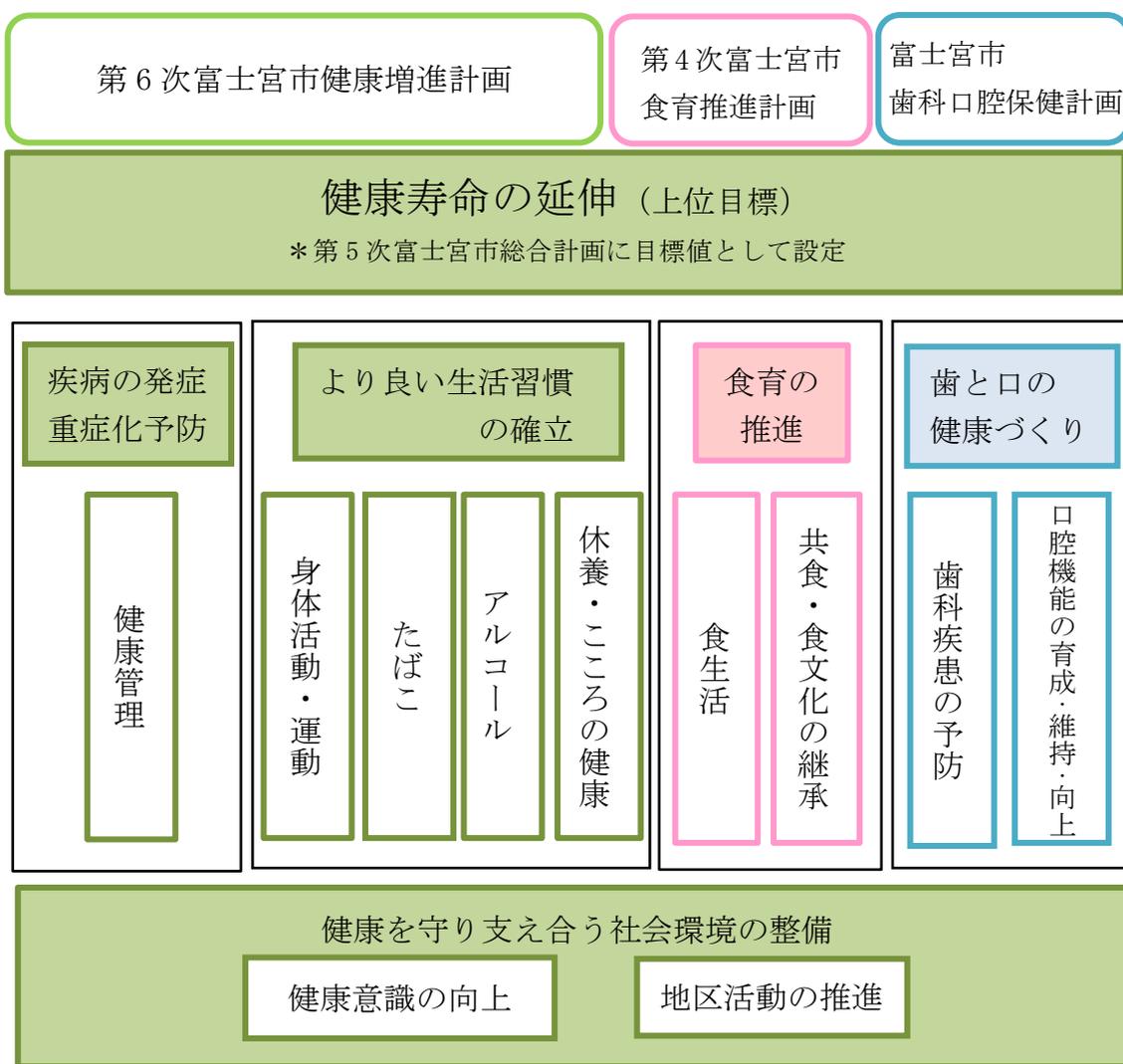
本計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とし、計画最終年度に評価と見直しを行います。ただし、社会状況の変化等により見直しの必要性が生じた場合は、随時見直すこととします。

<sup>\*</sup>：第6章 用語解説を参照

#### 4 基本理念・体系図

計画を策定するにあたり、今後目指していく富士宮市の姿について、市政モニターや健康づくりに取り組む団体から聞き取り調査を行いました。この中で「いきいき」「楽しい」「明るい」「地域でささえる」「健康づくり」等を理念に盛り込むことが提言されました。そして、関係者の協力を得て健康づくりの輪が地域で広がっている現状と今後の展望から、健康づくりを市民自らが取り組むだけでなく行政を含めた地域全体で支え合う姿を理想とし、下記のとおり基本理念を定めました。

「こころかろやか からだいきいき 地域でささえる健康づくり」



## 5 計画の推進

健康づくりは生涯にわたり取り組むものですが、それぞれのライフステージによって抱えている健康問題は異なります。

本計画では、人の一生を6つのライフステージに分け、施策ごとに取り組む項目を定め、健康づくりを推進します。

妊娠・周産期	乳幼児期	学童・思春期	青・壮年期	中年期	高齢期
—	0～5歳	6～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳～

## 6 計画の評価・見直し

健康づくりは、市民（家庭）、地域・団体、関係部署の連携・協働のもと進めていく必要があります。計画の実施はP l a n（計画） D o（実行） C h e c k（評価） A c t i o n（見直し）を繰り返すことで、継続的に計画の改善を図り、必要な対策を実施します。計画の推進及び見直しについては「健康づくり推進専門委員会」において実施します。

## 第2章 健康づくりの現状

### 1 健康寿命

#### (1) 全年代

現在急激な高齢化が進行しており、本市の全人口に占める65歳以上の割合は、令和2年4月1日現在29.0%、このうち75歳以上の占める割合は49.4%となっています。

KDB<sup>\*</sup>による本市の令和元年度平均寿命（平均余命）は男性80.7年、女性87.0年です。健康寿命（平均自立期間）は男性79.3年、女性83.9年です。平均自立期間は、男性では国や静岡県に比べて低く、女性でも平成30年度以降は静岡県と比べて低い状況です。

【健康寿命（平均自立期間）】 (年)

		H28	H29	H30	R1
富士宮市	男性	79.1	78.7	78.9	79.3
	女性	84.3	84.8	83.8	83.9
静岡県	男性	79.5	79.6	80.0	80.0
	女性	84.0	84.2	84.4	84.4
国	男性	79.0	79.3	79.5	79.6
	女性	83.5	83.7	83.8	84.0

資料：KDB 地域の全体像の把握

## 健康寿命

健康な状態で生活することが期待される平均期間またはその指標の総称

### 「健康寿命の指標」

◎日常生活に制限のない期間の平均

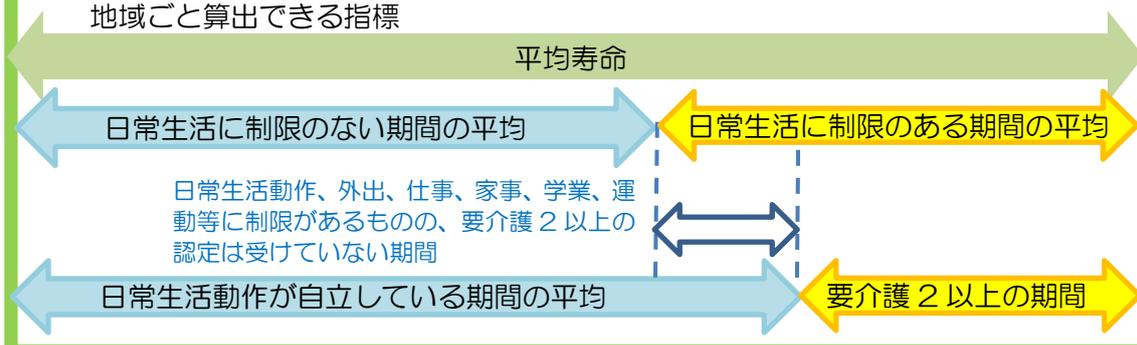
健康な状態を日常制限がないことと規定する

◎自分が健康であると自覚している期間の平均

健康な状態を自分が健康であると自覚していることと規定する

◎日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）

健康な状態を日常生活動作が自立していることと規定する。介護保険の要介護度の要介護2から5を不健康な状態とし、それ以外を健康（自立）な状態とする。毎年・地域ごと算出できる指標



## 2 健康管理

### (1) 妊娠・周産期

妊婦健康診査公費助成により、妊婦及び胎児の健康管理の向上を図っています。平成21年度より助成回数が増加したことで、より早期に母子健康手帳を交付できるようになりました。交付時には専門職が面接を行い、子どもの健やかな成長に向けて妊娠期からの子育てセルフプラン作成等の支援を行います。妊娠早期の面接は、継続支援が必要な妊婦の早期発見・早期支援につながっています。

#### 【母子健康手帳交付時の妊娠週数】 (%)

	11週以内	12～19週	20～27週	28週以上	産後
H20 <sup>*1</sup>	57.0	40.7	1.3	0.6	0.3
H21 <sup>*2</sup>	88.2	10.9	0.6	0.2	0.1
R1 <sup>*2</sup>	92.0	6.8	0.8	0.4	0

\*1 妊婦健康診査費用助成回数最大5回

資料：母子健康手帳交付

\*2 妊婦健康診査費用助成回数最大14回

低出生体重児<sup>\*</sup>の出生割合は、国よりも高い状況です。

#### 【低出生体重児の割合】 (%)

	H28	H29	H30
富士宮市	11.2	9.6	9.9
静岡県	10.1	9.8	9.9
国	9.4	9.4	9.4

資料：人口動態統計

### (2) 乳幼児期

家庭訪問、健康相談、健康診査等により、関係機関と連携しながら、乳幼児の健やかな発達を促す支援を実施しています。

乳幼児健康診査の受診率は9割以上を維持しています。未受診者にも家庭訪問等を行い、対象者全員の発達状況を確認しています。

乳幼児の定期予防接種の接種率は9割以上を維持しています。

### (3) 学童・思春期

小中学生を対象に毎年健康診断と腎臓病検診を実施しています。加えて、小学校1年生・4年生、中学校1年生に心臓病検診、中学校1年生を対象に小児生活習慣病予防健診、中学校1年生女子には貧血検査を実施し、疾病の予防と早期発見に努めています。

また、保健の授業で生活習慣病についての教育を行い、小学校6年生と中学生にはがん教育を行っています。

#### (4) 青・壮年期 中年期

中年期になると、高血圧症、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病による外来受診が増え始めます。

##### 【疾病別医療費分析（外来）R1】 (被保険者\*千人あたりのレセプト件数による)

	15～39 歳	40～44 歳	45～49 歳	50～54 歳	55～59 歳	60～64 歳
第 1 位	うつ病	うつ病	統合失調症	高血圧症	高血圧症	高血圧症
第 2 位	統合失調症	統合失調症	高血圧症	糖尿病	糖尿病	脂質異常症
第 3 位	気管支喘息	高血圧症	うつ病	うつ病	脂質異常症	糖尿病
第 4 位	関節疾患	糖尿病	糖尿病	脂質異常症	関節疾患	関節疾患
第 5 位	糖尿病	関節疾患	気管支喘息	統合失調症	うつ病	緑内障

\* 国民健康保険の被保険者

資料：KDB 細小分類

入院では、どの年代でも精神疾患が上位を占め、50 歳以上から慢性腎臓病（透析あり）が増えます。

##### 【疾病別医療費分析（入院）R1】 (被保険者\*千人あたりのレセプト件数による)

	15～39 歳	40～44 歳	45～49 歳	50～54 歳	55～59 歳	60～64 歳
第 1 位	統合失調症	統合失調症	統合失調症	統合失調症	統合失調症	統合失調症
第 2 位	うつ病	骨折	うつ病	大腸がん 慢性腎臓病 (透析あり)	慢性腎臓病 (透析あり)	うつ病
第 3 位	骨折	うつ病	肺炎	うつ病	うつ病	骨折 慢性腎臓病 (透析あり)
第 4 位	虫垂炎	心筋梗塞 腸閉塞	狭心症 骨折	糖尿病	骨折	認知症
第 5 位	気管支喘息 睡眠時無呼吸症候群	子宮筋腫 卵巣腫瘍 (悪性)	大腸がん 虫垂炎 卵巣腫瘍 (良性)	脳出血	食道がん	白内障

\* 国民健康保険の被保険者

資料：KDB 細小分類

介護保険第 2 号被保険者（40～64 歳）では、脳血管疾患と初老期における認知症、がん（末期）、糖尿病の合併症を原因として介護認定される人が多い状況です。

##### 【介護保険第 2 号被保険者特定疾患 R1】 (人)

	男性	女性	総計
脳血管疾患	46	37	83
初老期における認知症	4	5	9
がん（末期）	2	6	8
糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症 及び糖尿病性網膜症	3	5	8
その他	8	14	22

資料：高齢介護支援課

富士宮市国民健康保険特定健康診査※（以下「国保特定健診」という。）では受診率向上のため、個別通知や再勧奨等を行っています。

受診率は、国の目標値 60% に比べて低く、若い年代ほど低くなっています。

**【国民健康保険特定健康診査受診率 H30】** (%)

	40～44 歳	45～49 歳	50～54 歳	55～59 歳	60～64 歳
総数	17.5	18.4	22.2	27.1	34.4
男性	15.9	16.3	19.6	25.0	29.4
女性	19.5	21.0	25.5	29.0	38.5

資料：富士宮市国民健康保険法定報告

生活習慣病の発症予防や重症化予防のために、専門職による保健指導を行っています。

特定保健指導利用率は、国の目標値 60% に比べて各年代で低くなっています。

**【国民健康保険特定保健指導利用率 H30】** (%)

	40～44 歳	45～49 歳	50～54 歳	55～59 歳	60～64 歳
総数	10.0	6.7	20.0	17.3	21.0
男性	12.5	9.1	16.0	11.4	18.3
女性	0	0	40.0	29.4	26.5

資料：富士宮市国民健康保険法定報告

国保特定健診の結果で、有所見率が高い項目は、LDL コレステロール (LDL-C)、HbA1c、収縮期血圧、腹囲、BMI で、とりわけ LDL コレステロール、HbA1c は受診者の 5 割を占めています。

**【国民健康保険特定健康診査有所見率 H30】** (%)

		LDL-C	HbA1c	収縮期血圧	腹囲	BMI
40～64 歳		56.4	52.6	35.3	32.8	27.9
再掲	40 歳代	46.2	32.5	22.5	30.9	30.3
	50 歳代	58.2	54.1	34.4	35.1	30.0
	60～64 歳	60.2	61.8	42.4	32.1	25.3

資料：KDB 厚生労働省様式 5-2

中年期の死亡原因の第 1 位は悪性新生物ですが、40～64 歳の推定対象者によるがん検診の受診率は、乳がん検診を除いて低くなっています。要精密検査受診率は、おおむね国の目標値 90% に達していますが、大腸がん検診の精密検査受診率は、国と同様、他のがん検診に比べて極端に低くなっています。

【中年期のがん検診受診率 R1】 (％)

	検診受診率*1	精密検査受診率
胃がん検診	21.2	89.7
大腸がん検診	23.5	53.9
肺がん検診	27.6	95.0
子宮頸がん検診*2	37.6	84.3
乳がん検診*2	47.5	94.7

資料：がん検診

\*1 検診受診率の分母は推定対象者

\*2 子宮頸がん検診と乳がん検診は2年に1回のため、検診受診率の分子はH30とR1の受診者数  
子宮頸がん検診は20歳以上で計上

(5) 高齢期

外来受診では、中年期に続き、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病が上位を占めます。80歳以上になると加えて骨粗しょう症が増えます。

【疾病別医療費分析（外来）R1】 (被保険者\*千人あたりのレセプト件数による)

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上
第1位	高血圧症	高血圧症	高血圧症	高血圧症	高血圧症
第2位	脂質異常症	脂質異常症	糖尿病	糖尿病	関節疾患
第3位	糖尿病	糖尿病	脂質異常症	脂質異常症	糖尿病
第4位	関節疾患	関節疾患	関節疾患	骨粗しょう症	骨粗しょう症
第5位	骨粗しょう症	骨粗しょう症	骨粗しょう症	関節疾患	不整脈

\* 国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者

資料：KDB 細小分類

入院は、中年期に引き続き、精神疾患が上位を占めますが、80歳以上になると骨折や肺炎が増えます。また、慢性腎臓病（透析あり）が国と比べて高くなります。

【疾病別医療費分析（入院）R1】 (被保険者\*千人あたりのレセプト件数による)

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上
第1位	統合失調症	統合失調症	統合失調症	骨折	骨折
第2位	骨折	白内障	慢性腎臓病 (透析あり)	脳梗塞	肺炎
第3位	脳梗塞 関節疾患	骨折	骨折	肺炎	脳梗塞
第4位	白内障	肺がん	脳梗塞	統合失調症	認知症
第5位	大腸がん	慢性腎臓病 (透析あり)	白内障	関節疾患 慢性腎臓病 (透析あり)	不整脈

\* 国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者

資料：KDB 細小分類

国保特定健診の受診率、特定保健指導の利用率は、中年期に比べて高くなっていますが、どの年代も5割には達していません。

【国民健康保険特定健康診査受診率・特定保健指導利用率 H30】 (%)

	特定健康診査		特定保健指導	
	65～69歳	70～74歳	65～69歳	70～74歳
総数	42.1	44.4	36.2	38.1
男性	38.7	41.6	35.4	38.8
女性	45.1	47.0	37.6	36.6

資料：富士宮市国民健康保険法定報告

【後期高齢者医療広域連合健康診査受診率 H30】 (%)

	75～79歳	80～84歳	85歳以上
総数	40.2	32.2	19.3
男性	37.6	32.0	22.9
女性	42.5	32.4	17.6

資料：特定健診等データ管理システム

高齢者の死亡原因は、悪性新生物、心疾患の順になっています。

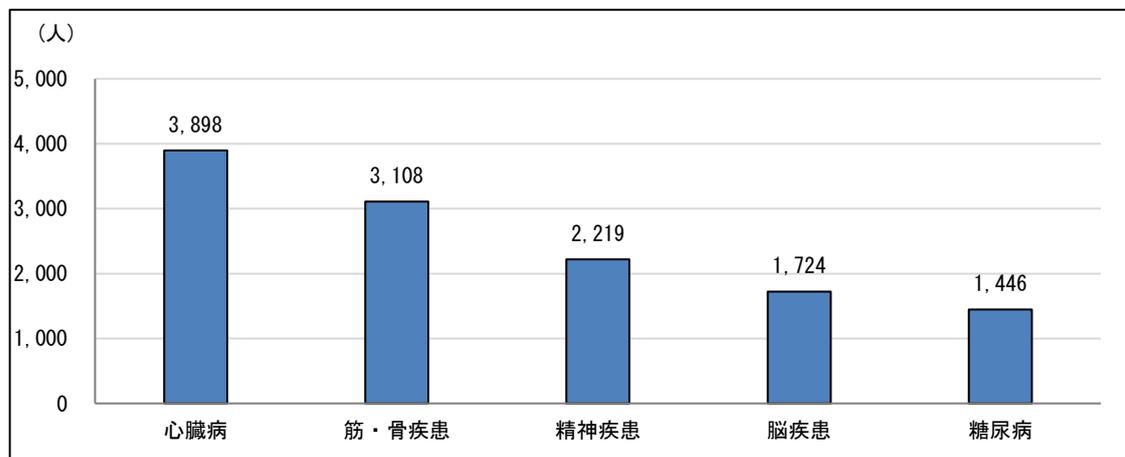
【死因 H30】

	65～74歳	75歳以上
第1位	悪性新生物	悪性新生物
第2位	心疾患	心疾患
第3位	脳血管疾患	老衰
第4位	不慮の事故	脳血管疾患
第5位	肺炎	肺炎

資料：人口動態統計

要介護（支援）者の有病状況は、心臓病、筋・骨疾患が多くなっています。

【要介護（支援）者有病状況 R1】



資料：KDB 要介護（支援）者有病状況

### 3 身体活動・運動

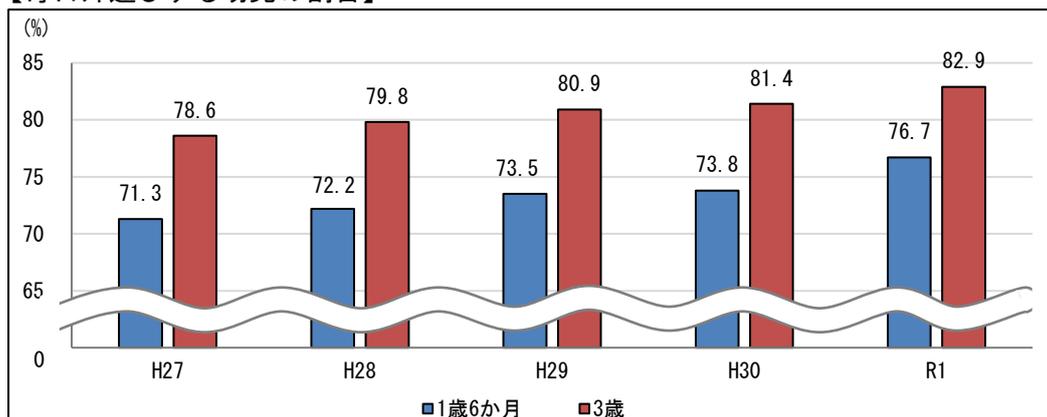
#### (1) 妊娠・周産期

早期に母子健康手帳を交付し妊婦健康診査を促すことで、医療機関が適切な時期に身体活動・運動の指導を行っています。

#### (2) 乳幼児期

毎日外遊びする幼児の割合は年々増加しています。

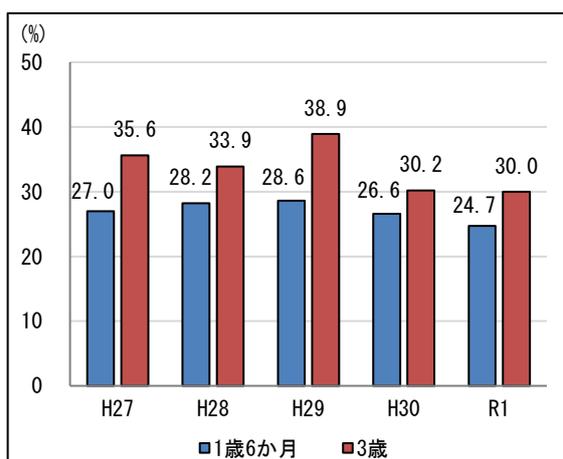
【毎日外遊びする幼児の割合】



資料：幼児健康診査

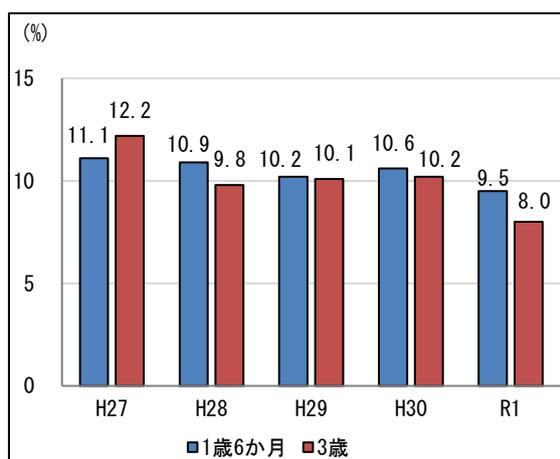
テレビやDVD等を視聴する時間が2時間以上の3歳児は3割以上です。毎日外遊びしない幼児のうち、テレビやDVD等を視聴する時間が2時間以上の幼児の割合は8.0%以上となっています。

【テレビやDVDの視聴時間が2時間以上の幼児の割合】



資料：幼児健康診査

【毎日外遊びせずテレビやDVDの視聴時間が2時間以上の幼児の割合】

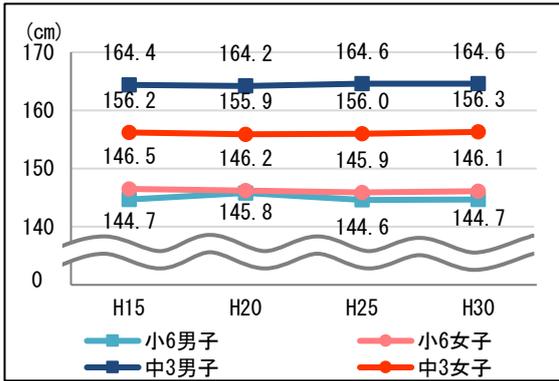


資料：幼児健康診査

#### (3) 学童・思春期

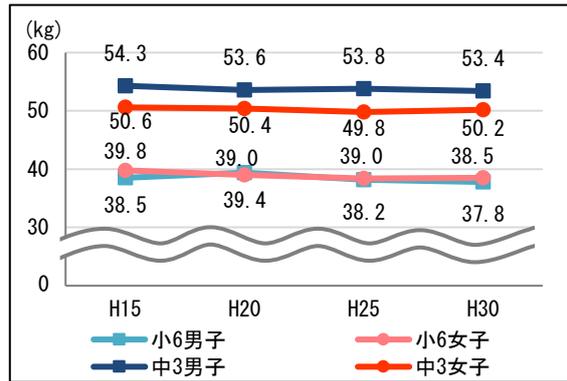
体格は変化が少ないですが、小学生男子と中学生男子の握力は低下傾向、中学生女子の握力と持久力は横ばい傾向にあります。

【身長】



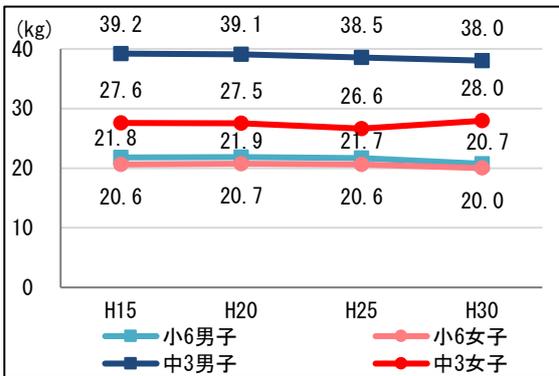
資料：新体カテスト

【体重】



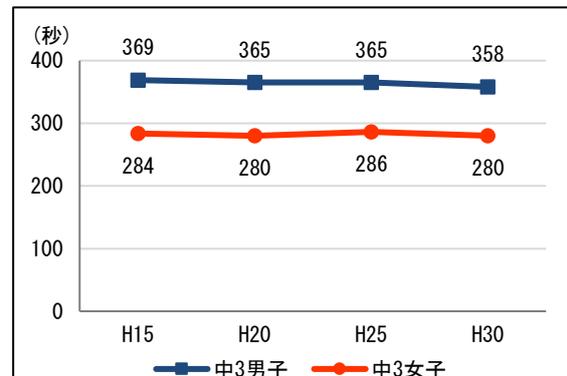
資料：新体カテスト

【握力】



資料：新体カテスト

【持久力（男子1500m、女子1000m）】



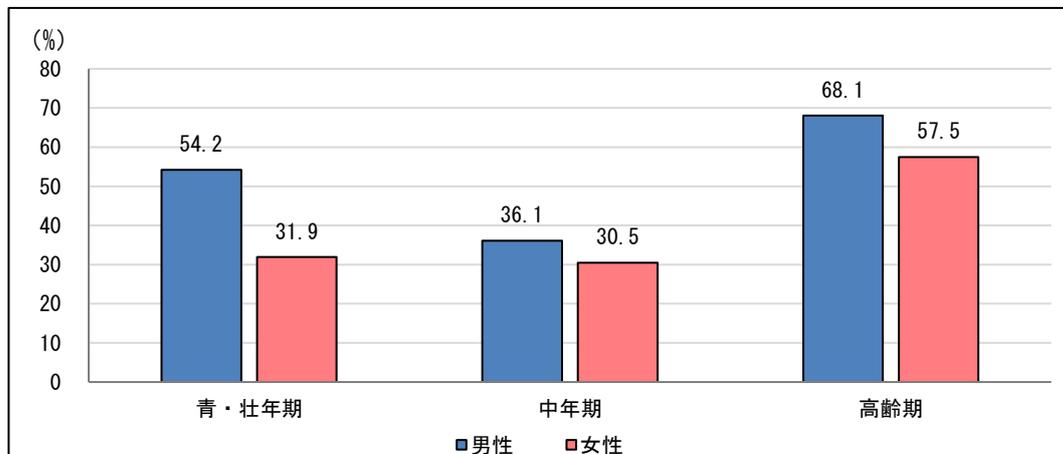
資料：新体カテスト

(4) 青・壮年期

公民館・地域学習センターの講座やスポーツ教室等を通じて「市民ひとり1スポーツ」を推進しています。

ストレッチや軽い運動をほぼ毎日行う人の割合は男性よりも女性が低くなっています。

【ストレッチや軽い運動をほぼ毎日行う人の割合 R1】

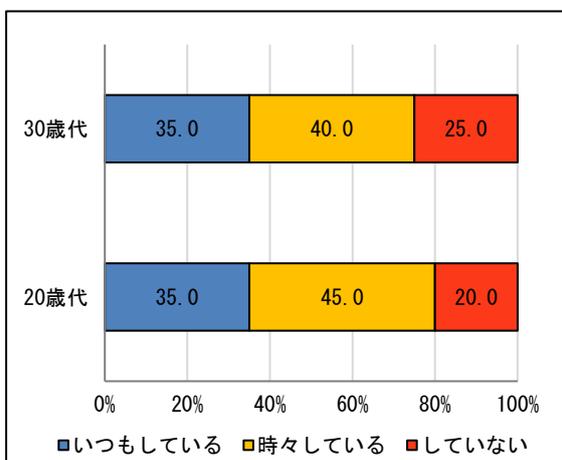


資料：生活習慣アンケート

日常生活の中で意識していつも体を動かしている人の割合は、運動と同様に女性が低くなっています。

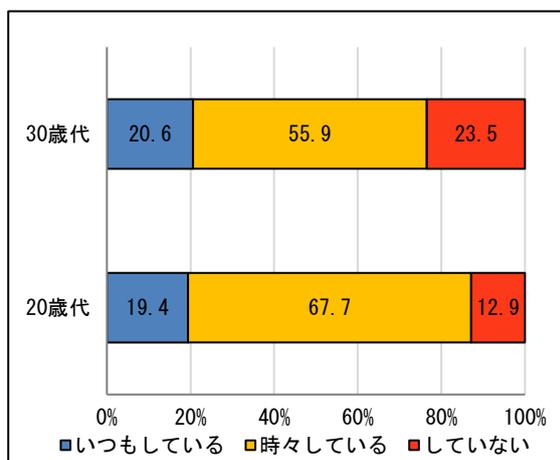
【日常生活の中で意識して体を動かしている人の割合】

(男性)



資料：健康アンケート※

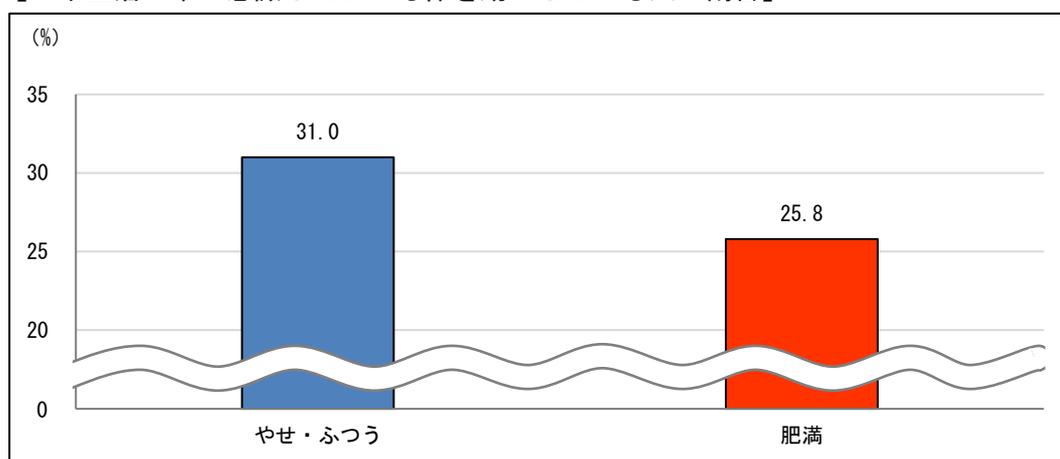
(女性)



資料：健康アンケート

全年代において体格と身体活動の関連をみると、日常生活の中で意識して体を動かしている人は肥満よりやせ・ふつうに多い傾向です。

【日常生活の中で意識していつも体を動かしている人の割合】



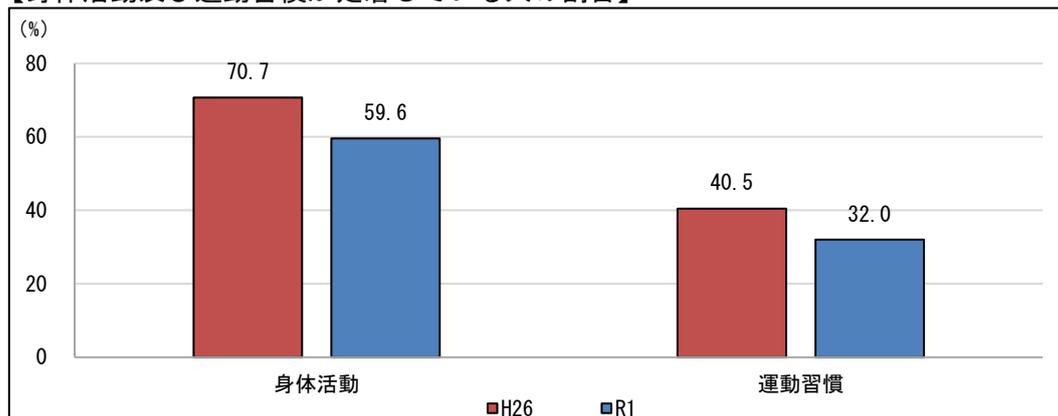
資料：健康アンケート

(5) 中年期

健康相談や各種教室等を通じて、身体活動や運動習慣の定着に向けた取組をしています。

こまめに体を動かしている人(身体活動)の割合はストレッチや軽い運動をほぼ毎日行う人(運動習慣)の割合より高い状況です。いずれも平成26年度の結果と比べて減少しています。

【身体活動及び運動習慣が定着している人の割合】



資料：生活習慣アンケート

令和元年度国保特定健診質問票で、日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は45.0%、1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合は30.6%で、生活習慣アンケート※と同様に、運動習慣より身体活動が定着している人の割合が高い状況です。

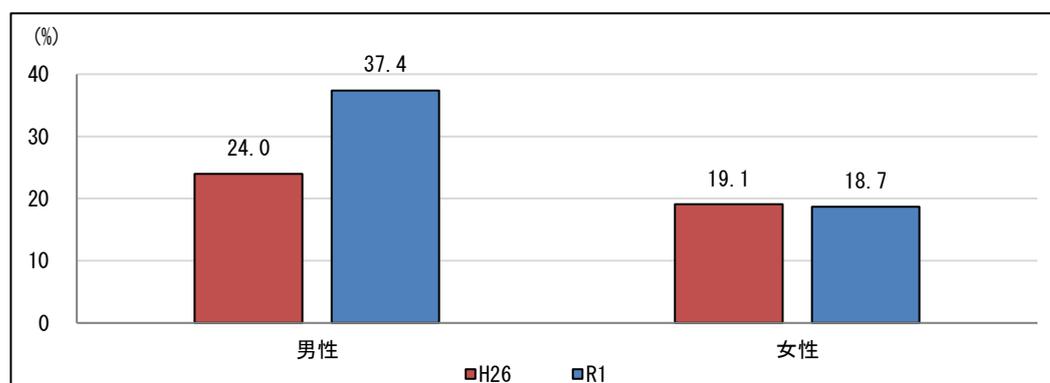
### (6) 高齢期

身体活動・運動は認知症予防やフレイル予防に効果があることから、筋トレ応援隊・脳トレの会・スロトレ※指導者の養成を行い、運動の定着に向けた活動に取り組んでいます。

健康アンケートで、日常生活の中で意識して体を動かしている人の割合は70歳代で、令和元年度男性36.5%、女性51.4%と共に平成26年度の結果を上回っています。

国保特定健診質問票で、1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合は、男性は増加傾向ですが女性は横ばいです。

【運動習慣が定着している人の割合】



資料：国民健康保険特定健康診査

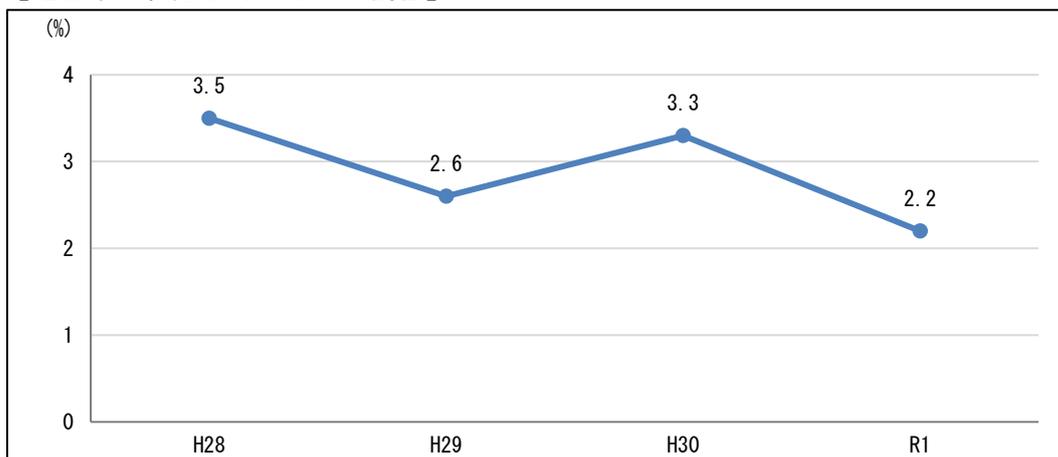
地域の集まりの場等を利用してフレイル予防について啓発しています。フレイル予防に関する健康教育は、令和元年度179回実施しました。

## 4 たばこ

### (1) 妊娠・周産期 乳幼児期

妊婦喫煙率は、令和元年度 2.2%で減少傾向です。国の平成 29 年度の妊婦喫煙率 2.7%と比べて低い状況です。

【妊娠中に喫煙していた人の割合】

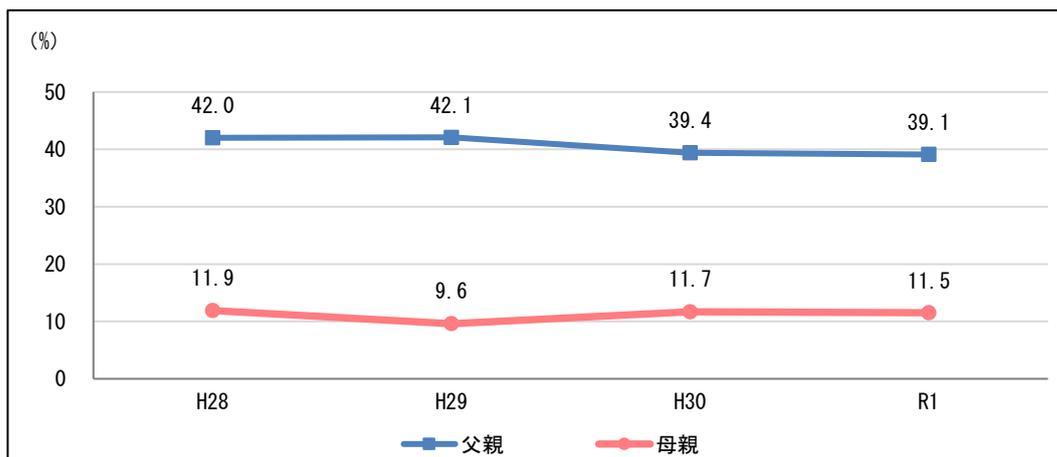


資料：4 か月児健康診査

家族の喫煙率は令和元年度の妊婦アンケート\*56.7%、乳児全戸訪問事業の聞きとり 44.8%です。

幼児期の両親が喫煙している割合は、父親は減少傾向で母親は横ばいです。国の平成 29 年度の喫煙率は父親 37.7%、母親 6.4%であり、両親共に国より高くなっています。

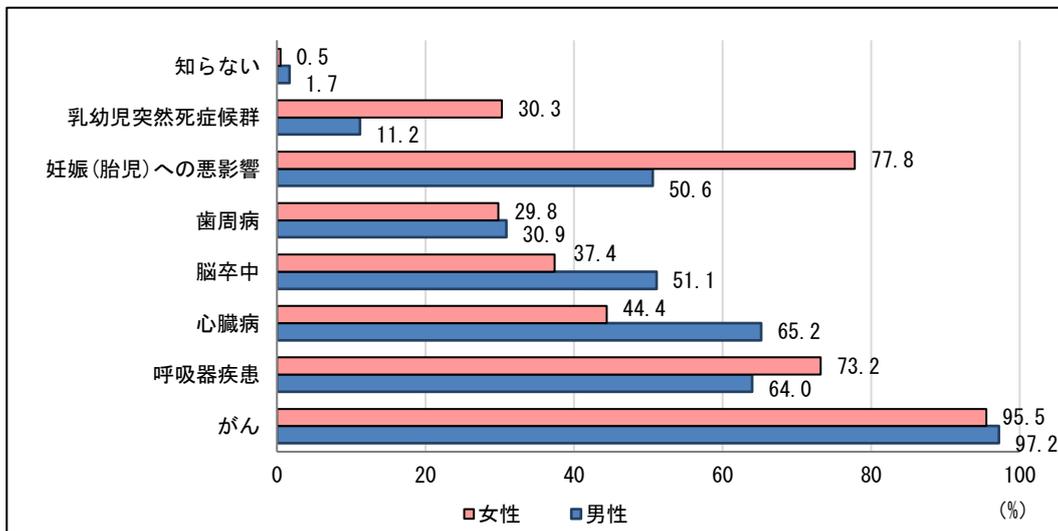
【幼児期の両親が喫煙している割合】



資料：3 歳児健康診査

たばこによる妊娠（胎児）への悪影響について知っている人の割合は、男性 50.6%、女性 77.8%です。乳幼児突然死症候群との関連について知っている人の割合は、男性 11.2%、女性 30.3%であり、共に男性の認知度が低い状況です。

【たばこの害の認識】



資料：健康アンケート

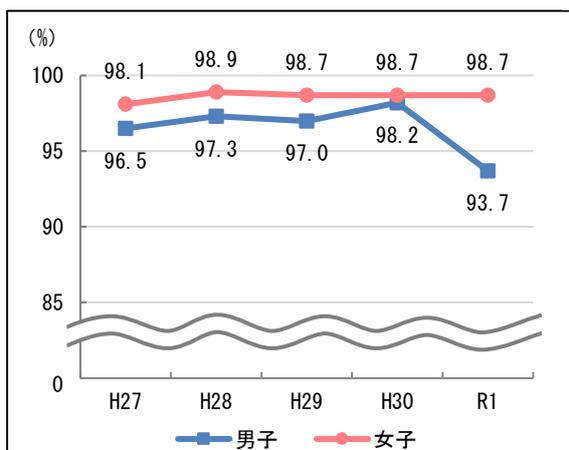
(2) 学童・思春期

中学校や高校では薬学講座を実施し、たばこの影響や健康被害について正しい知識の普及啓発を行っています。

将来たばこを吸わないと思う生徒の割合は、男子の方がやや低くなっています。

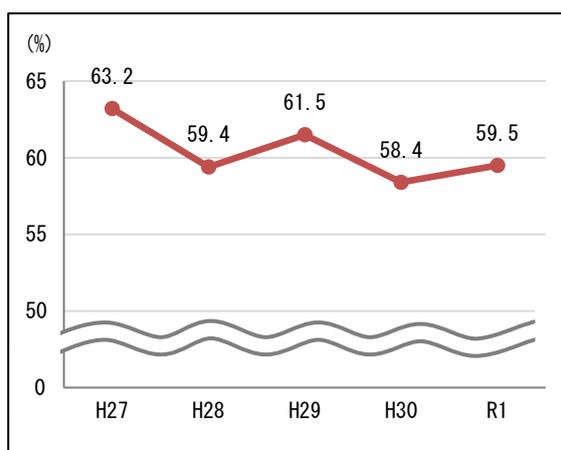
中学生の家族が喫煙している割合は約 6 割ですが、妊婦・乳幼児の家族が喫煙している割合と比べて高い状況です。(P14 幼児期の両親が喫煙している割合)

【将来たばこを吸わないと思う生徒の割合】



資料：中学生アンケート※（抽出校）

【中学生の家族の喫煙率】



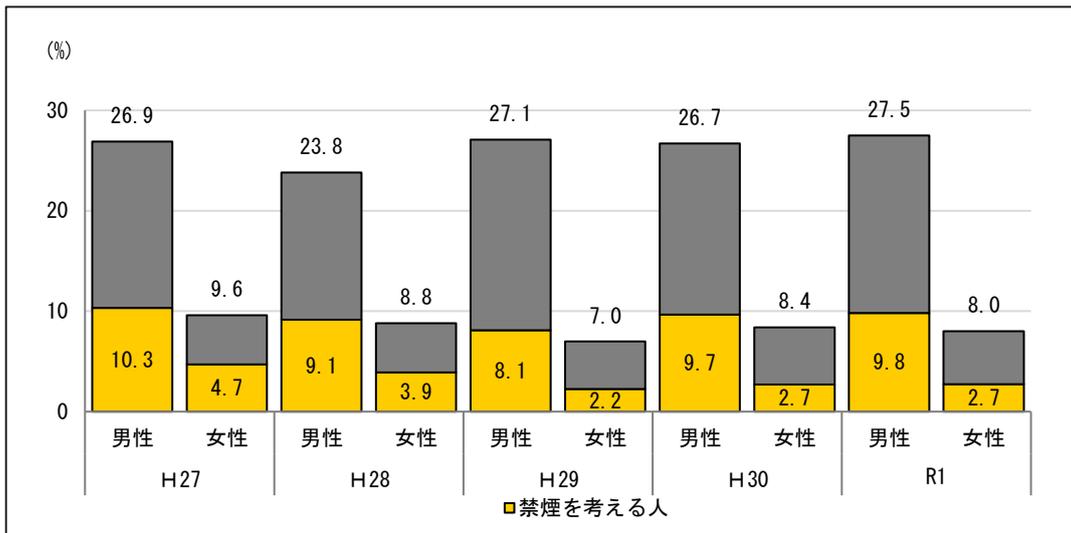
資料：中学生アンケート（抽出校）

### (3) 青・壮年期 中年期 高齢期

令和元年度の胸部検診と国保特定健診質問票では喫煙率は 10.5%で、男性 19.0%、女性 4.5%です。

中年期の喫煙率が最も高く、令和元年度男性 27.5%、女性 8.0%と横ばいです。6 か月以内に禁煙を考える人の割合は、男性は横ばいですが、女性は減少傾向です。

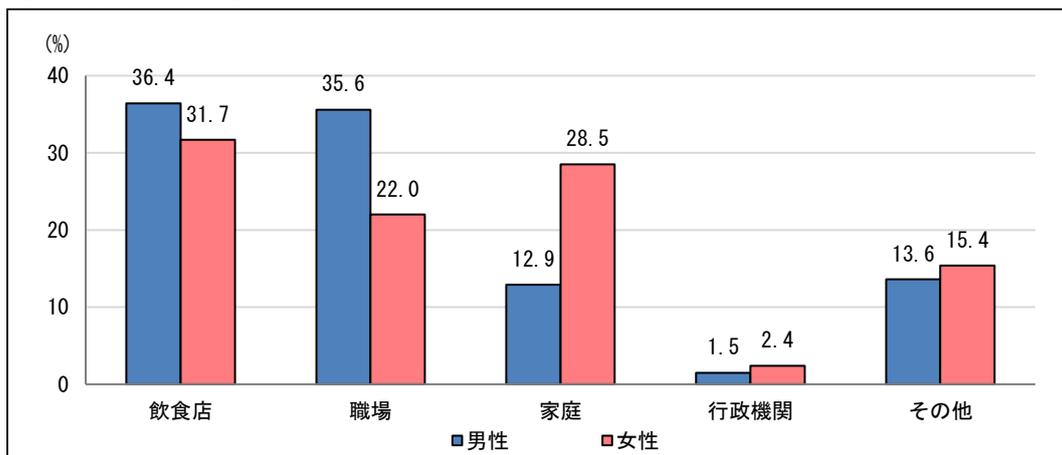
【中年期の喫煙率と 6 か月以内の禁煙を考える人の割合】



資料：生活習慣アンケート

受動喫煙で最も多い場所は飲食店です。これは静岡県調査結果と同様です。2 番目に多い場所は男性は職場で女性は家庭です。

【受動喫煙の場所】



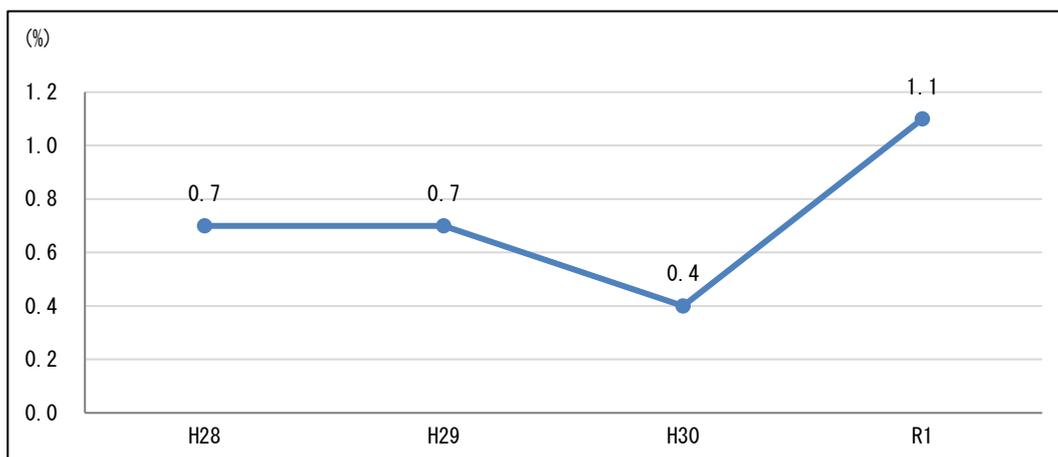
資料：健康アンケート

## 5 アルコール

### (1) 妊娠・周産期 乳幼児期

妊娠中に飲酒をしていた母親の割合は、令和元年度 1.1%で増加傾向です。

【妊婦の飲酒割合】

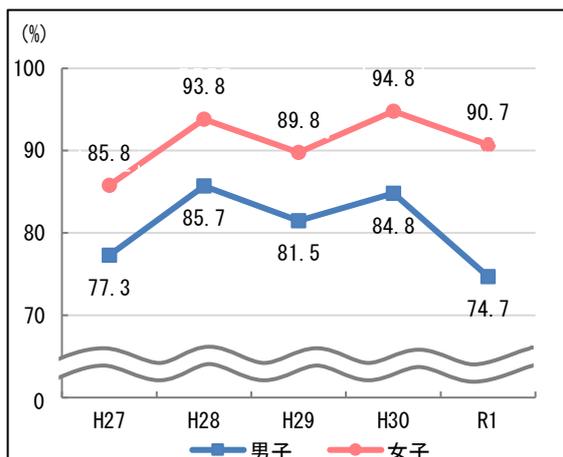


資料：4か月児健康診査

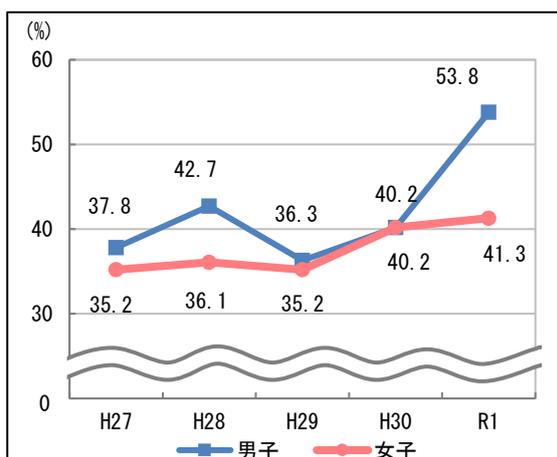
### (2) 学童・思春期

お酒の健康への害を知っている生徒の割合は、男子約 8 割、女子約 9 割で推移しています。将来お酒を飲みたいと思う生徒の割合は男女共に増加傾向にあります。

【お酒の健康への害を知っている生徒の割合】 【将来お酒を飲みたいと思う生徒の割合】



資料：中学生アンケート（抽出校）



資料：中学生アンケート（抽出校）

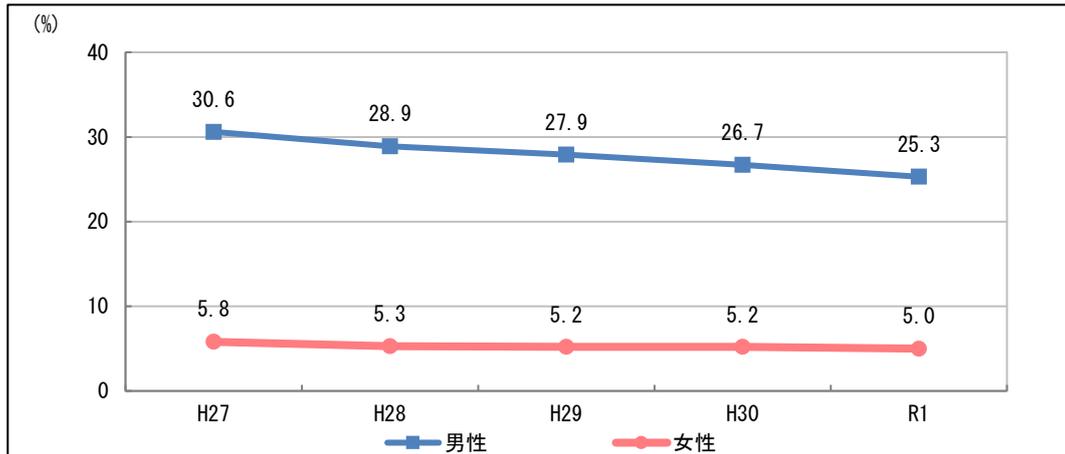
### (3) 青・壮年期 中年期 高齢期

適正飲酒について地域の健康講座等で生活習慣病予防、がん予防と併せて啓発を行っています。

令和元年度の国保特定健診質問票で、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合は、男性 11.9%、女性 4.3%です。

毎日飲酒する人の割合は、令和元年度男性 25.3%、女性 5.0%で男女共に減少しています。

【毎日飲酒者の割合】



資料：生活習慣アンケート

## お酒と上手につきあおう

適量は1日に日本酒 1合程度  
(適量は1日平均純アルコールで20g程度)

女性は  
この半量！



生活習慣病のリスクを高める飲酒量は適量の2倍以上

## 6 休養・こころの健康

### (1) 乳幼児期 学童・思春期

乳幼児期は、母親の関わりが子どものこころの成長に大きな影響を及ぼすことから、母親のこころが安心・安定した状態で育児が行えるよう、乳児全戸訪問事業や育児教室のスマイルママベビー等を実施し、関わり方について啓発や個別相談を実施しています。

ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合は、4 か月児 95.1%で国や静岡県より高くなっていますが、1歳6か月児、3歳児では、国や静岡県より低くなっています。

【ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合 H29】 (%)

	4 か月児	1歳6か月児	3歳児
富士宮市	95.1	77.7	71.1
静岡県	90.6	78.7	71.9
国	87.9	78.8	72.2

資料：健やか親子 21（中間評価）

子育て世代が地域で集う場として、令和2年4月1日現在で地域子育て支援センターが7か所、地域子育てサロンが20か所あります。家庭児童相談室への相談件数は、令和元年度7,107件であり、少しずつ増加しています。青少年相談センターへの相談は4,775件で、利用者は中学生が最も多く約3割を占めています。

### (2) 妊娠・周産期 青・壮年期 中年期 高齢期

妊娠期には、妊娠・出産・育児に対する不安を解消するため、妊婦に個別相談等を行っています。また、うつ状態を早期に発見するために、出産時にエジンバラ産後うつ病質問票※、がん検診受診時にこころの健康チェック※、高齢期に生活機能に関する基本チェックリスト※（以下「基本チェックリスト」という。）を実施し、家庭訪問等による健康相談を行っています。

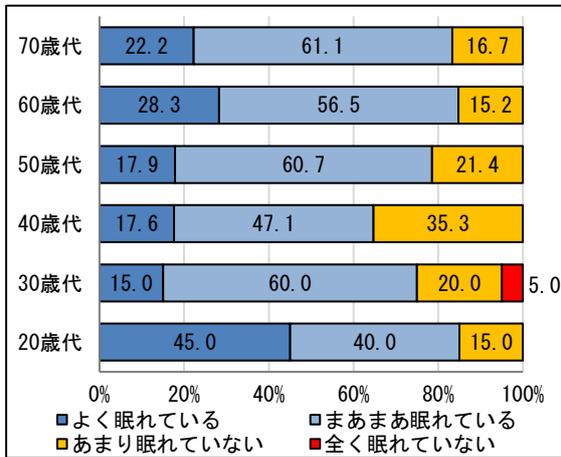
エジンバラ産後うつ病質問票で、毎年1割程度の人が経過観察となっています。こころの健康チェックでは令和元年度1.2%が該当し、基本チェックリストでは令和元年度6.8%が該当します。

国保特定健診で、睡眠で十分休養がとれている人の割合は77.4%です。

睡眠について「あまり眠れていない」「全く眠れていない」人は40歳代男性が最も多く35.5%、次いで50歳代女性29.7%です。

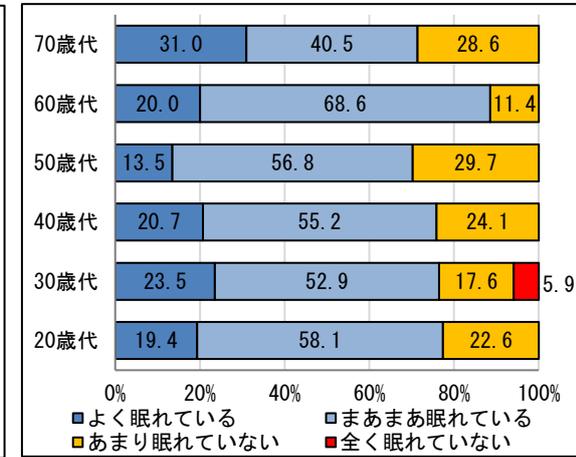
【睡眠について】

(男性)



資料：健康アンケート

(女性)



資料：健康アンケート

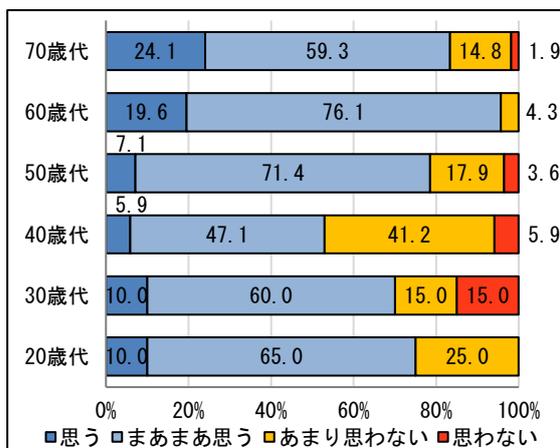
健康アンケートで、休養が「あまりとれていない」「全くとれていない」人は30歳代男性で約4割と最も高いです。女性では30～50歳代で高く、約3割です。

3歳児健康診査問診票で、「ストレスを感じない」「上手に解消できている」保護者の割合は令和元年度74.8%です。

「悩みやストレスに対処できているか」について、「あまり思わない」「思わない」人の割合は全体の約2割です。最も高いのは40歳代男性47.1%、次いで20歳代女性42.0%です。

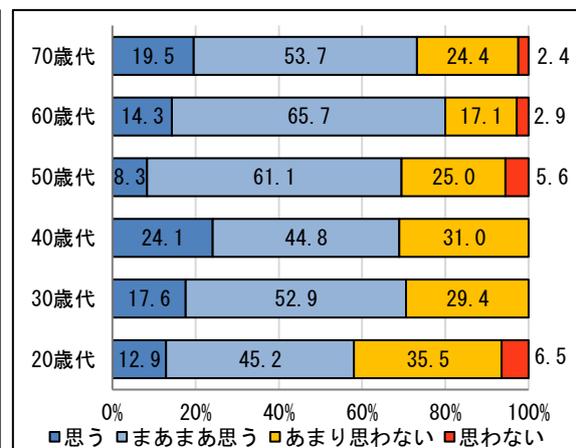
【悩みやストレスに対処できている割合】

(男性)



資料：健康アンケート

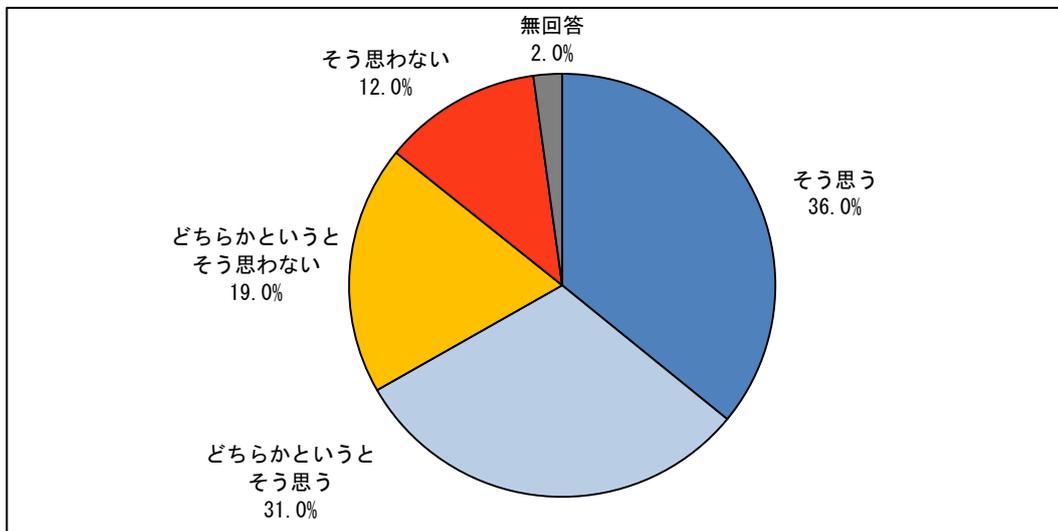
(女性)



資料：健康アンケート

「悩みを抱えた時やストレスを感じた時には誰かに相談したり、助けを求めると思うか」について、「そう思わない」「どちらかというと思わない」人の割合は全体の約3割で、男性42.1%、女性23.9%です。

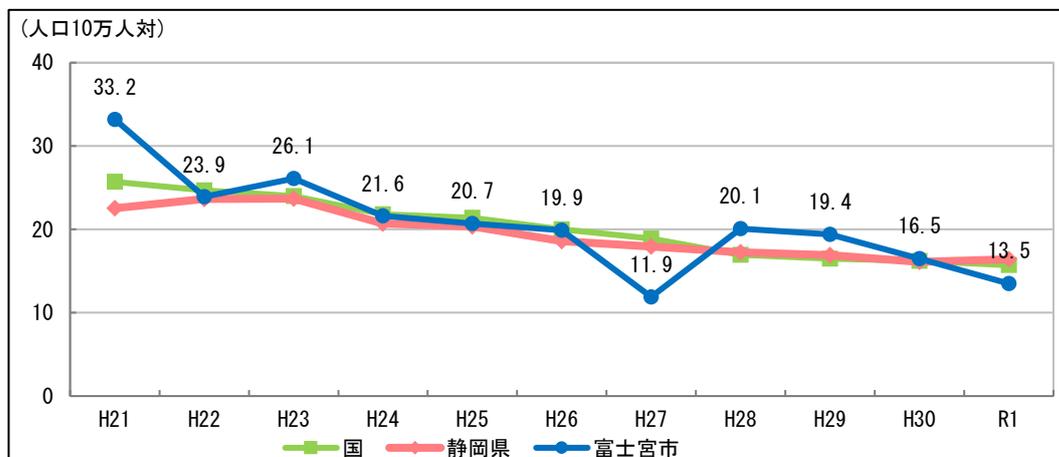
【誰かに相談したり、助けを求める割合 H30】



資料：こころの健康といのちを支える対策に関する市民意識調査\*

自殺死亡率は、国や静岡県と同様に減少傾向です。

【自殺死亡率】



資料：厚生労働省（地域における自殺の基礎資料）

多くの市民がこころの健康について正しい知識を持ち、適切な対応をすることができるようゲートキーパー\*養成講座を実施しており、令和元年度は5か所で97人が受講し、平成24年度からの累計で2,520人になります。

地域の集まりの場を利用して、生きがいや仲間づくりを進めることで孤立の解消が図れるよう支援しています。令和2年4月1日現在で地域寄り合い処が119か所あります。その他、各地区での行事や、公民館講座、サークル活動等が行われており、地域全体のこころ健康を増進する取組が行われています。

## 7 食生活（食育推進計画）

### (1) 妊娠・周産期

もうすぐパパ・ママ学級を開催し、妊娠、授乳中の栄養や体重管理の重要性について周知しています。

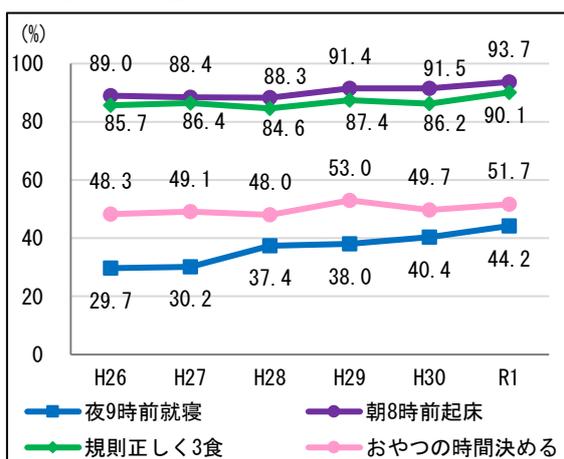
妊婦アンケートで、妊娠前に規則正しく3食食べていた人の割合は平成27年度79.6%、令和元年度80.0%と横ばいです。妊娠前に規則正しく3食食べていなかった理由としては、「朝食を食べる習慣がない」「時間がない」「生活が不規則」等の回答が多く見られます。妊娠前の体格がやせやふつうであった女性で、妊娠中の体重増加量が7kg未満の場合には低出生体重児を出産するリスクが高まると言われています。本市の低出生体重児の割合は高い傾向にあります。（P5 低出生体重児の割合）

### (2) 乳幼児期

離乳食や幼児食の進め方についての相談が多く、栄養相談等で対応しています。幼児期は、望ましい生活習慣・食習慣を身につけ、将来の肥満を予防することが重要であり、幼児健康診査等の場を利用して保護者に生活リズムの大切さや成長曲線※の活用について伝え、肥満とやせの幼児には個別栄養相談を実施しています。

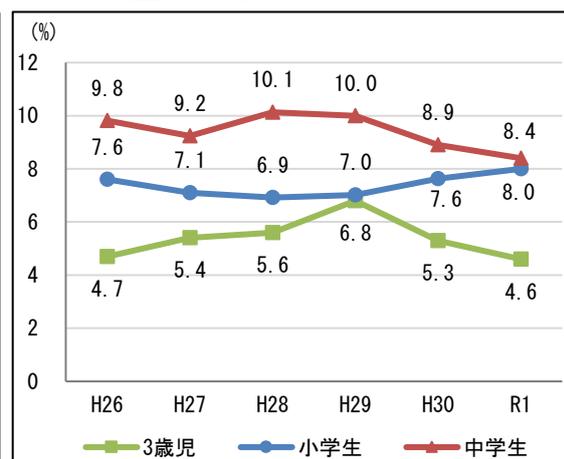
令和元年度の3歳児健康診査で、夜9時までに就寝する幼児の割合は44.2%で増加傾向です。朝8時前に起床する幼児93.7%、規則正しく3食食べる幼児90.1%、おやつの時間を決めている幼児51.7%、肥満（+15%以上）の幼児4.6%で横ばいとなっています。

【幼児の生活習慣】



資料：3歳児健康診査

【幼児・児童・生徒の肥満の割合】



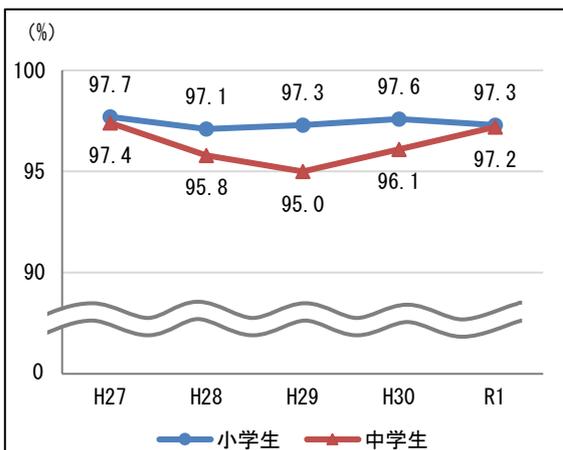
資料：3歳児健康診査・学校保健ふじのみや

### (3) 学童・思春期

小中学校では、朝食の重要性について、食育授業や給食だより等を通して児童・生徒や保護者に繰り返し周知しています。また、肥満度の高い児童・生徒を対象にこども健康教室を開催し、肥満の解消に努めています。

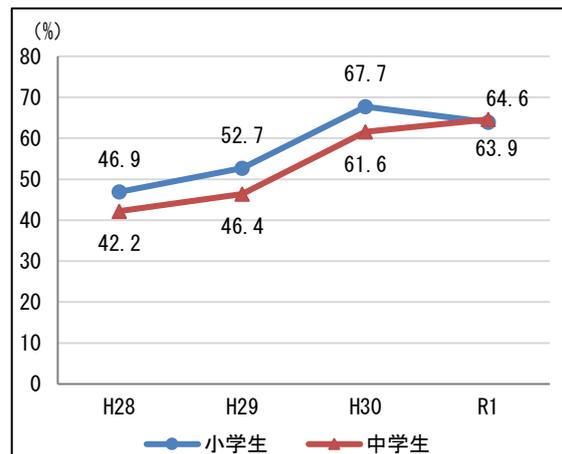
令和元年度の朝食摂取率は、小学生 97.3%、中学生 97.2%と共に横ばいです。バランスの良い朝食の摂取率は、平成28年度と比べて増加しています。

【朝食摂取率】



資料：静岡県朝食摂取状況調査\*（富士宮市）

【バランスの良い朝食\*の摂取率】



資料：静岡県朝食摂取状況調査（富士宮市・抽出校）

\*バランスの良い朝食とは「赤・黄・緑の3種類の食品」がそろった朝食

赤：魚・肉・豆類・乳製品・卵等主にたんぱく質を多く含む食品群

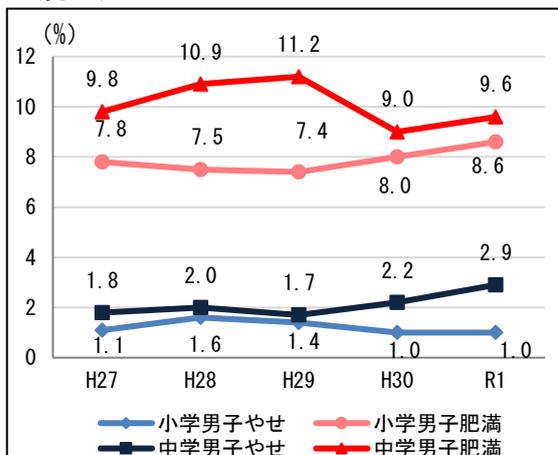
黄：穀類・砂糖・油脂・いも類等主に炭水化物を多く含む食品群

緑：緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ等主にカロテン、ビタミンCを多く含む食品群

学校保健ふじのみや\*で、小中学生の体格は男女共にやせ（-20%以下）より肥満（+20%以上）の割合が高く、令和元年度小学生 8.0%、中学生 8.4%と横ばいです。（P22 幼児・児童・生徒の肥満の割合）やせの割合は中学生女子に多い傾向があります。

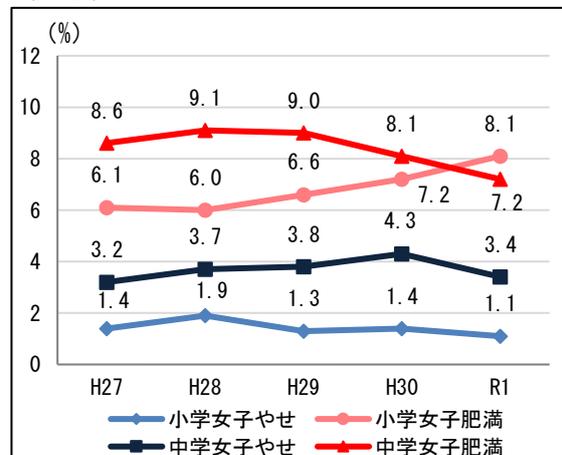
【小中学生のやせと肥満の割合】

(男子)



資料：学校保健ふじのみや

(女子)



資料：学校保健ふじのみや

#### (4) 青・壮年期 中年期

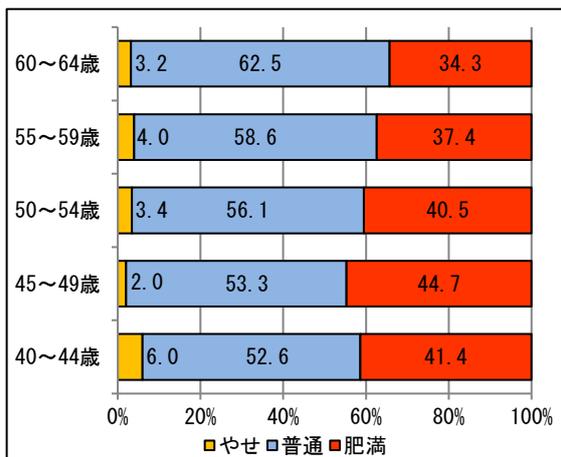
生活習慣病予防のため、バランスの良い食事や適正体重について健康教育や健康相談を実施しています。

バランスの良い食事に関する健康教育は、令和元年度では全年代で46回実施しました。

肥満は40～50歳代男性の約4割、40歳代後半から女性の約2割にみられます。

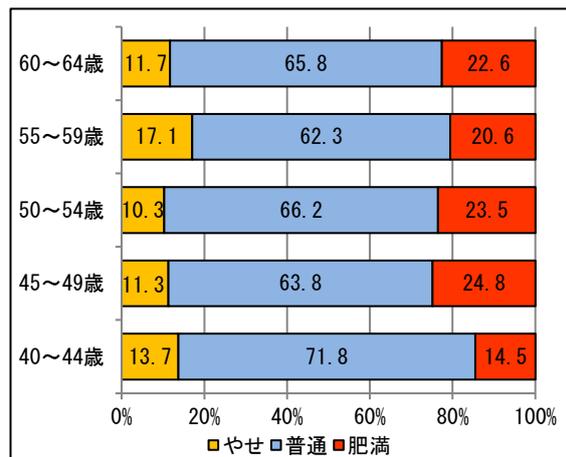
#### 【体格 R1】

(男性)



資料：国民健康保険特定健康診査

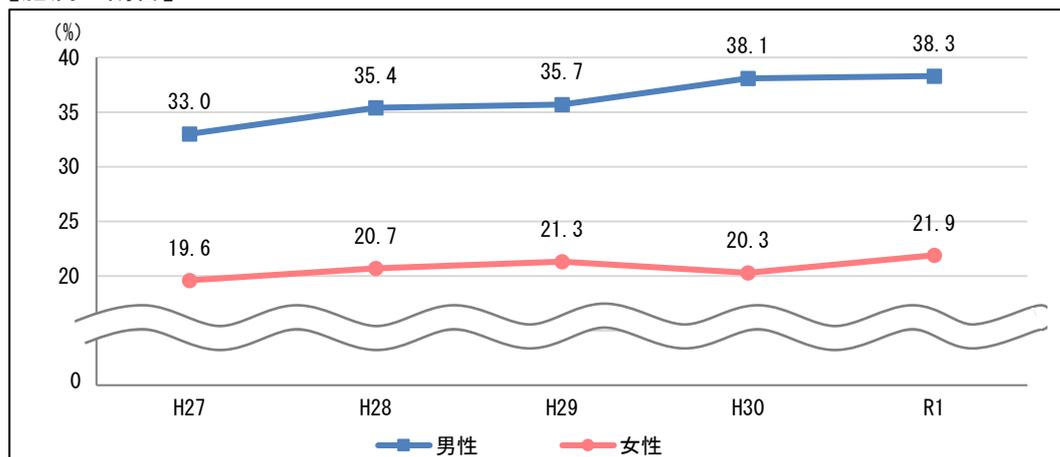
(女性)



資料：国民健康保険特定健康診査

男女共に肥満の割合は年々増加しています。

#### 【肥満の割合】



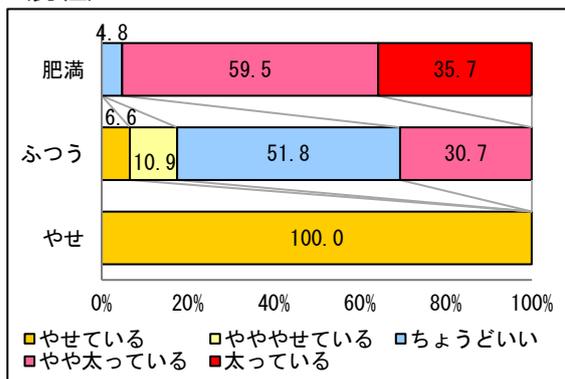
資料：国民健康保険特定健康診査

令和元年度生活習慣アンケートと健康増進アンケート\*で、全年代において適正体重を知っている人の割合は約7割です。

「自分の体格をどう思っているか」では、男性は自分の体格を正しく認識していますが、女性はやせているのに「ちょうどいい」「やや太っている」と思っている人が61.5%とやせ志向が見られます。

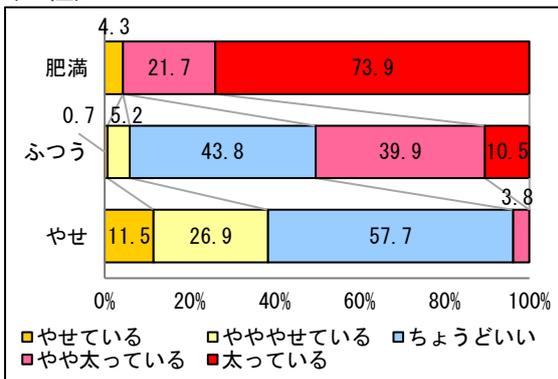
【自分の体格をどう思っているか】

(男性)



資料：健康アンケート

(女性)

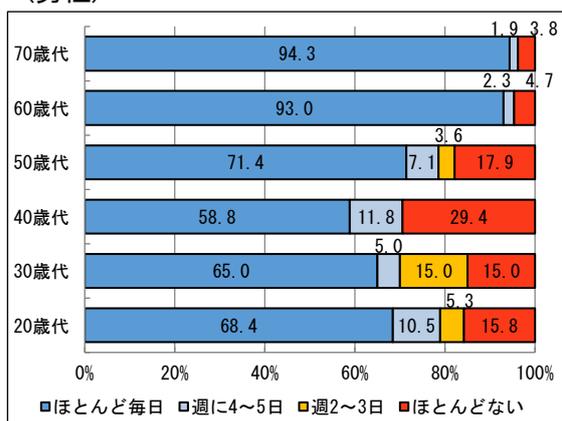


資料：健康アンケート

朝食を食べる割合は女性より男性の方が低く、40歳代男性の約3割は「ほとんど食べない」と回答しています。女性は「ほとんど毎日食べる」人の割合が20歳代で低くなっています。

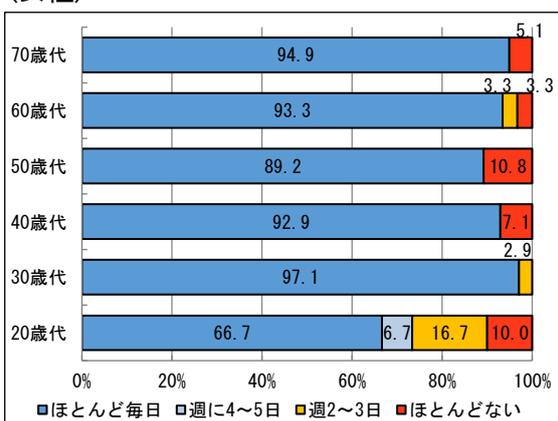
【朝食を食べる割合】

(男性)



資料：健康アンケート

(女性)

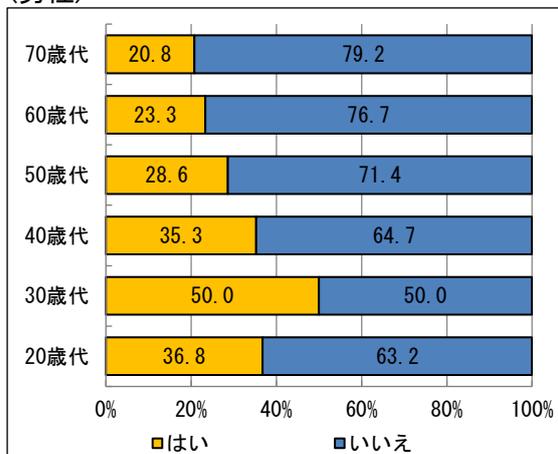


資料：健康アンケート

就寝前2時間以内の夕食が週3回以上ある人の割合は、男性は30歳代、女性は40歳代で最も高くなっています。

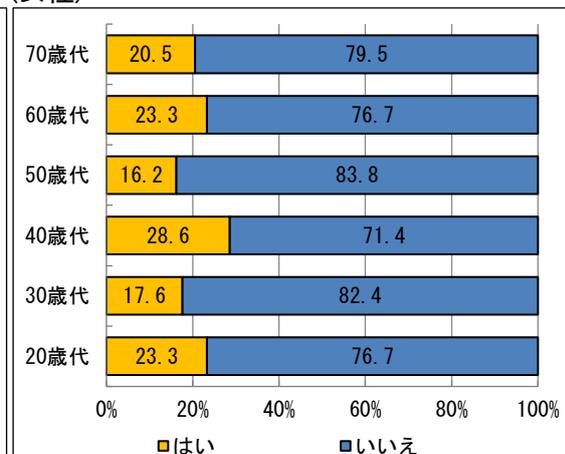
【就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある人の割合】

(男性)



資料：健康アンケート

(女性)

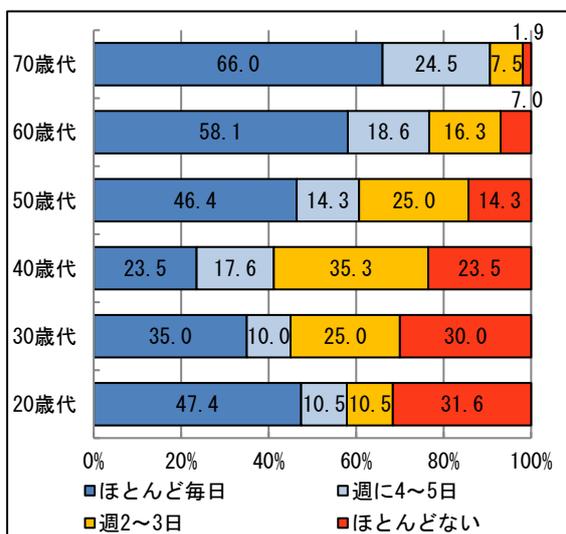


資料：健康アンケート

主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」の割合は、男女共に20～50歳代で低い状況です。

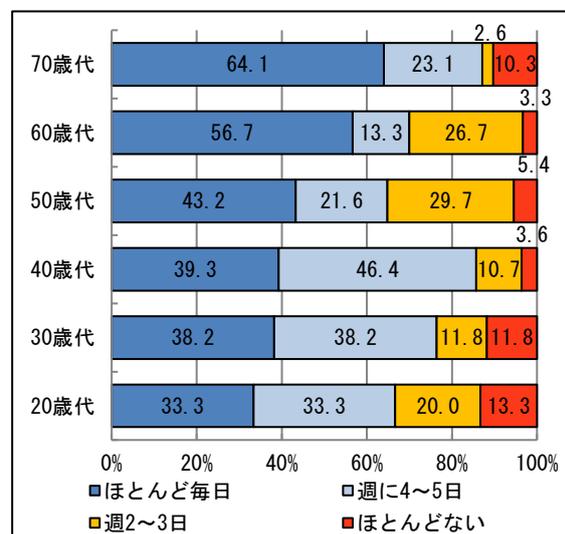
【主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる割合】

(男性)



資料：健康アンケート

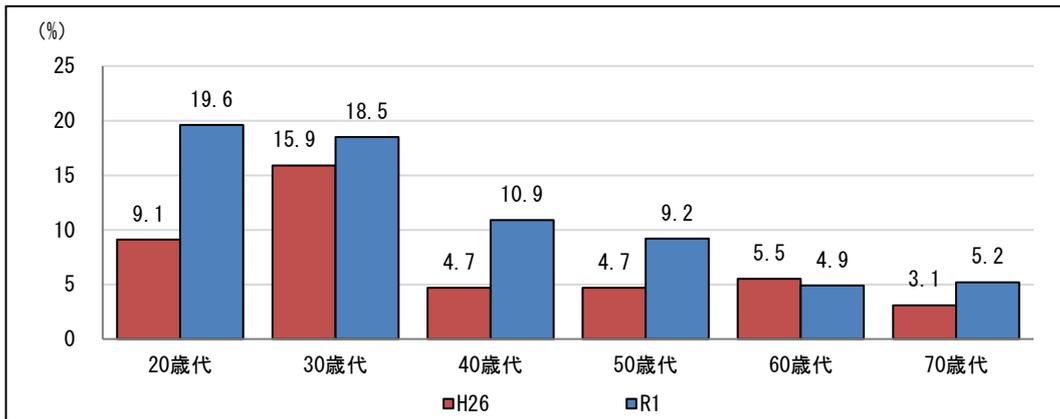
(女性)



資料：健康アンケート

主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べることが「ほとんどない」人の割合は、平成26年度と比べて、60歳代以外の全年代で増加しています。

【主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べることがほとんどない人の割合】

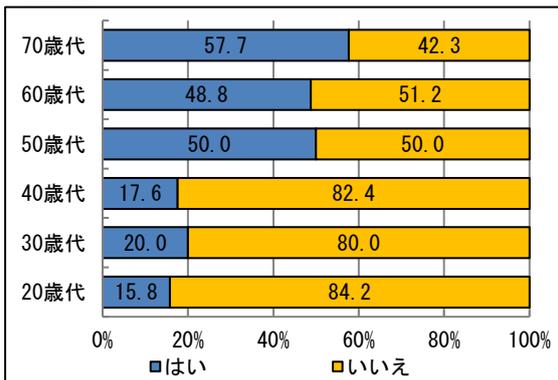


資料：健康アンケート

野菜を毎食食べる人の割合は女性より男性の方が低く、男性では20～40歳代、女性では20歳代が低い状況です。

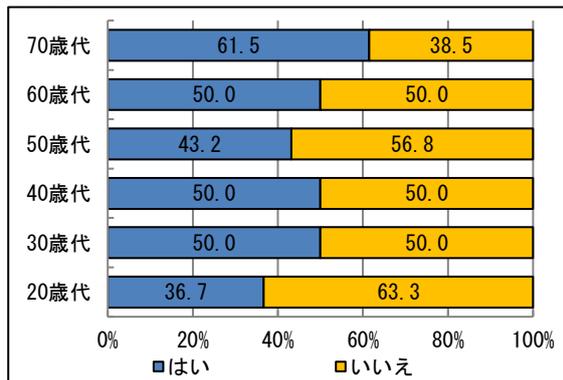
【野菜を毎食食べる人の割合】

(男性)



資料：健康アンケート

(女性)

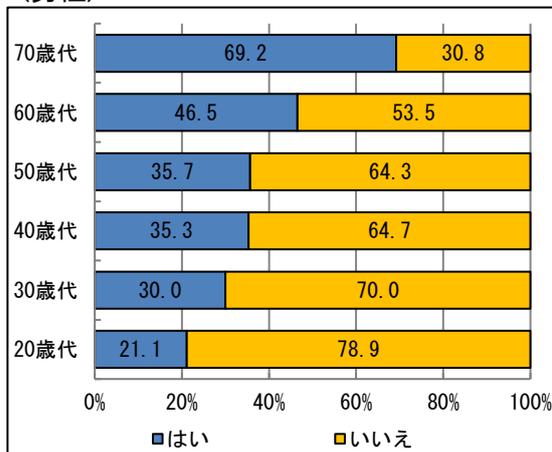


資料：健康アンケート

減塩を心がけている人の割合は、男女共に若い年代ほど低い状況です。

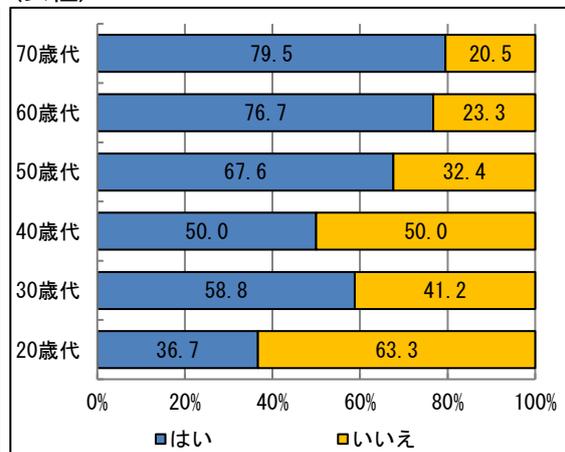
【減塩を心がけている人の割合】

(男性)



資料：健康アンケート

(女性)



資料：健康アンケート

健康アンケートで、外食したり食品を購入する際に、栄養成分表示<sup>※</sup>を参考にしていない人の割合は男性が約7割で女性が約4割です。

## (5) 高齢期

フレイル予防や低栄養<sup>※</sup>予防のため、バランスの良い食事や体重管理について地域寄り合い処や公民館等で健康教育を実施しています。

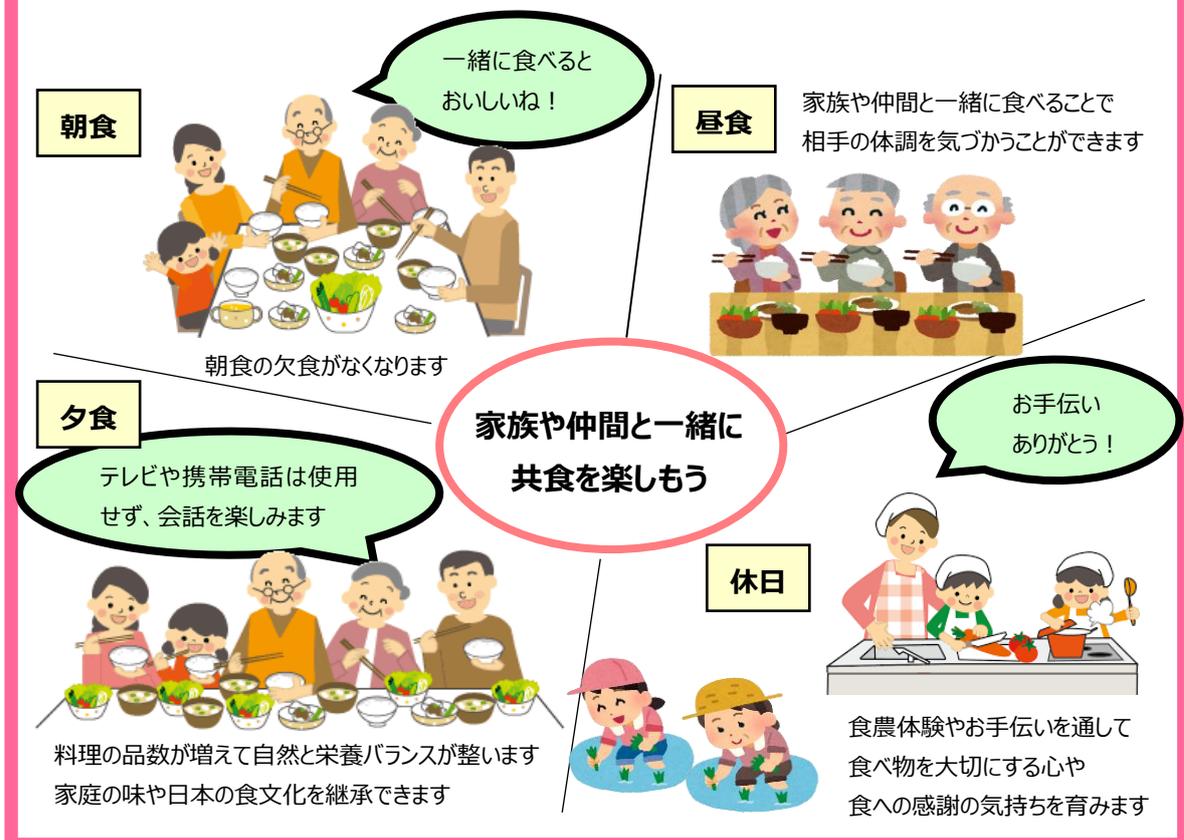
令和元年度生活習慣アンケートと健康増進アンケートで、規則正しく3食食べている人の割合は、94.7%と高い状況です。

令和元年度国保特定健診・後期高齢者医療広域連合健康診査<sup>※</sup>（以下「後期高齢者健診」という。）で、65歳以上の低栄養傾向<sup>※</sup>の人の割合は、男性1割、女性2割です。低栄養傾向の割合が高い一方、肥満の割合も男女共に2割以上を占めています。

# 食育の第一歩は共食から

食育は毎日の生活の中で育まれます。食育の第一歩として、一緒に楽しく食事や料理をしたり片づけをしたりする共食の機会を増やしましょう。共食は体を健康にするだけでなく、こころも豊かにします。

## 共食をするとこんないいこと



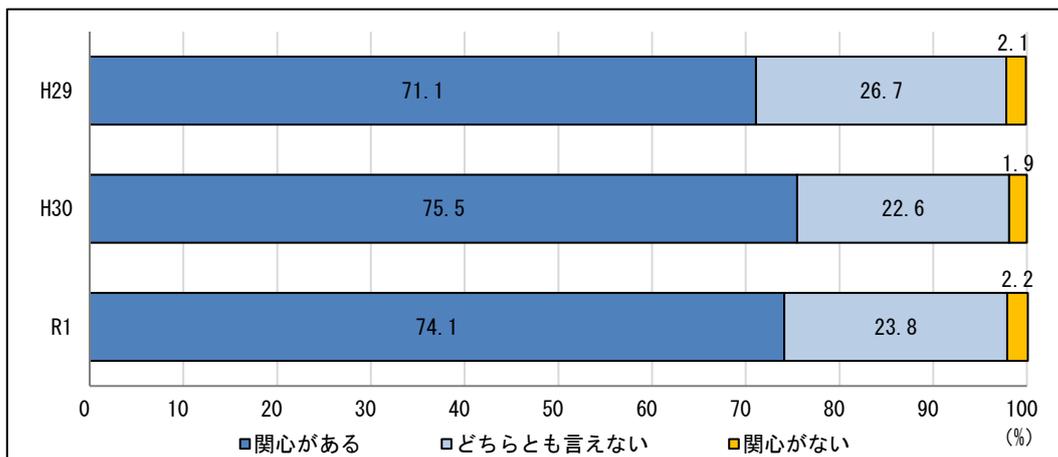
## 8 共食・食文化の継承（食育推進計画）

### (1) 全年代

#### ア 共食

食育に関心がある人の割合は約7割で推移しています。

【食育に関心がある人の割合】

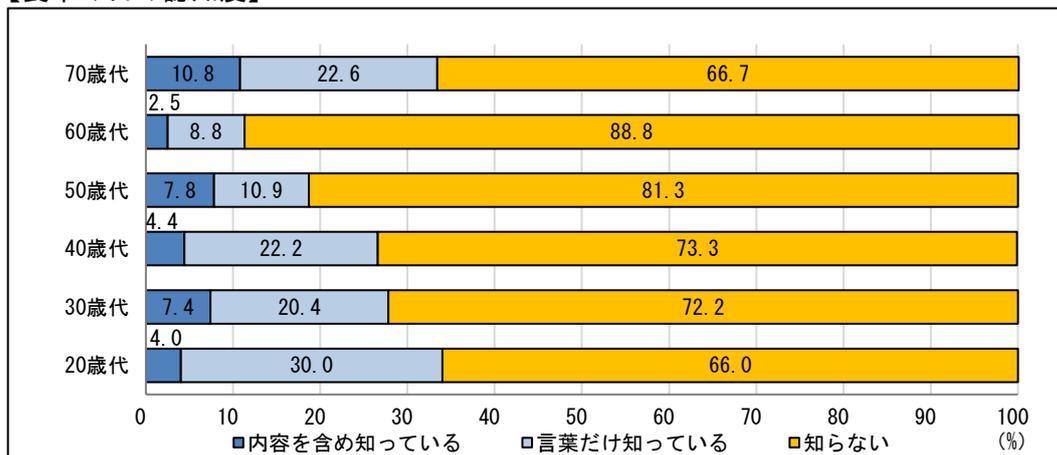


資料：健康増進アンケート

本市では毎月第3日曜日を「食卓の日」と定め、離乳食教室や幼児健康診査、健康教育等様々な事業を通して、共食の大切さを周知しています。

食卓の日について「知らない」人の割合は約7割で、特に50～60歳代の認知度が低い状況です。

【食卓の日の認知度】

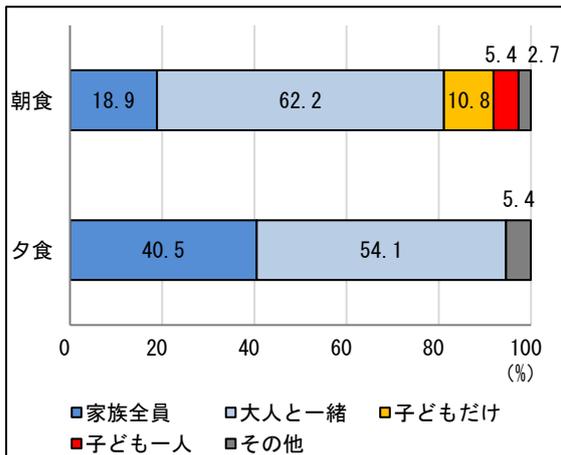


資料：健康アンケート

家族でのコミュニケーションを増やすための取組の 1 つとして、幼児期、学童・思春期でノーメディアデー<sup>\*</sup>に取り組んでいます。

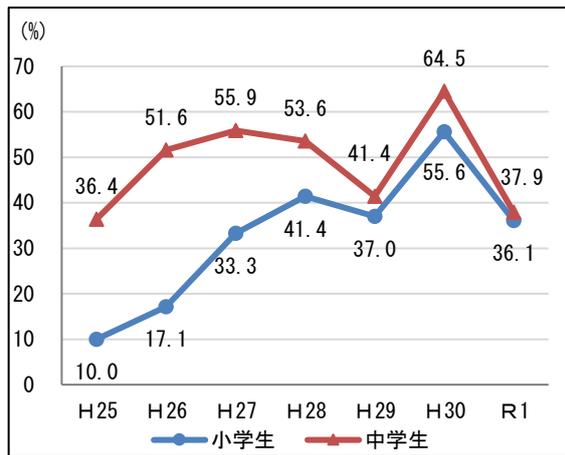
家族や大人と一緒に食事をする幼児の割合は、朝食 81.1%、夕食 94.6%ですが、朝食を「子どもだけ」「子ども一人」で食べている幼児は 16.2%です。朝食の孤食<sup>\*</sup>率は小学生に比べて中学生の方が高く、また小学生は平成 25 年度と比べて約 4 倍に増えています。

【3 歳児の共食状況 H30】



資料：幼児の生活習慣に関する調査報告書<sup>\*</sup>(富士宮市・抽出者)

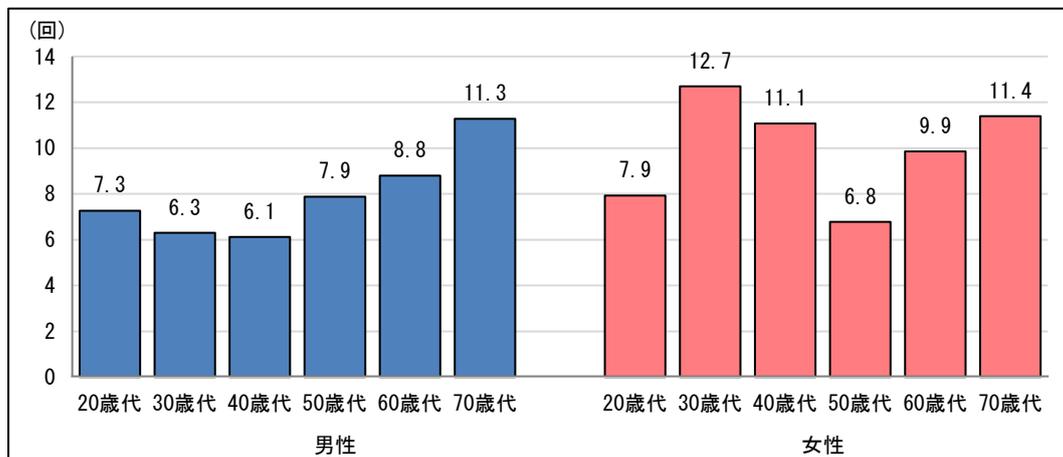
【朝食の孤食率】



資料：静岡県朝食摂取状況調査 (富士宮市・抽出校)

共食の回数は男性より女性の方が多く、回数が少ないのは 30～40 歳代男性です。

【朝食と夕食の共食回数 (1 週間)】



資料：健康アンケート

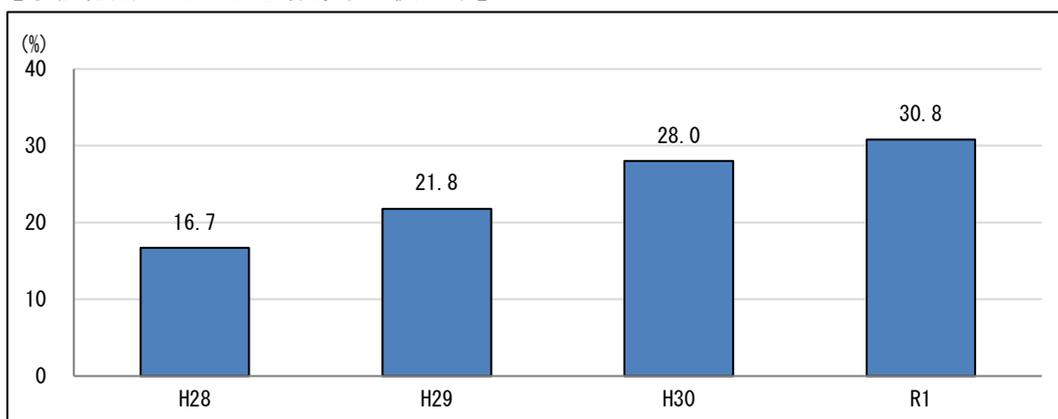
幼児期にクッキング教室やクッキング保育<sup>\*</sup>を行い、家庭でのお手伝いにつながる取組を実施しています。また食農体験として、保育園・幼稚園等では野菜の栽培を行い、地域では農業を体験する機会として田んぼの学校<sup>\*</sup>等に取り組んでいます。こうした取組によって、食に関わる人や食材への理解と感謝の気持ちを育てます。

## イ 食文化の継承

学校給食では行事食や郷土料理、地場産品をふんだんに取り入れています。「富士宮の日」を月1回実施し、市内産ブランド米の米飯給食を提供するほか、地元食材を使った「宮汁」等を提供しています。

学校給食における地場野菜の使用率(冷凍加工野菜を含む全野菜のうち地場産野菜)は、年々増加しており令和元年度は30.8%です。

【学校給食における地場野菜の使用率】

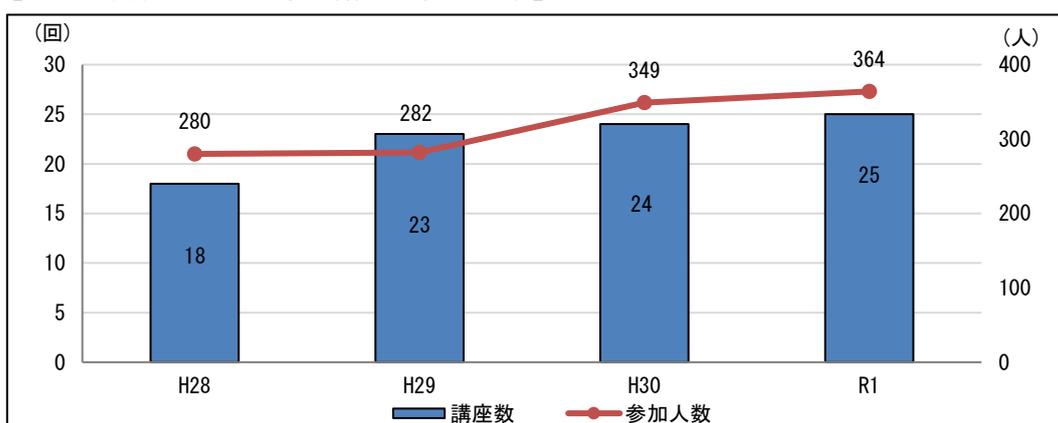


資料：学校給食センター

栄養学級や地食健身食育推進事業の中で、地元の食材を取り入れた調理実習を行い、旬の食材をおいしく食べる献立を家庭に普及しています。

また、各公民館では市の豊かな食資源を再認識できるような講座を開催し、食文化の継承に努めています。これらの講座の実施回数、参加人数は年々増加しており、令和元年度25回で364人が参加しています。

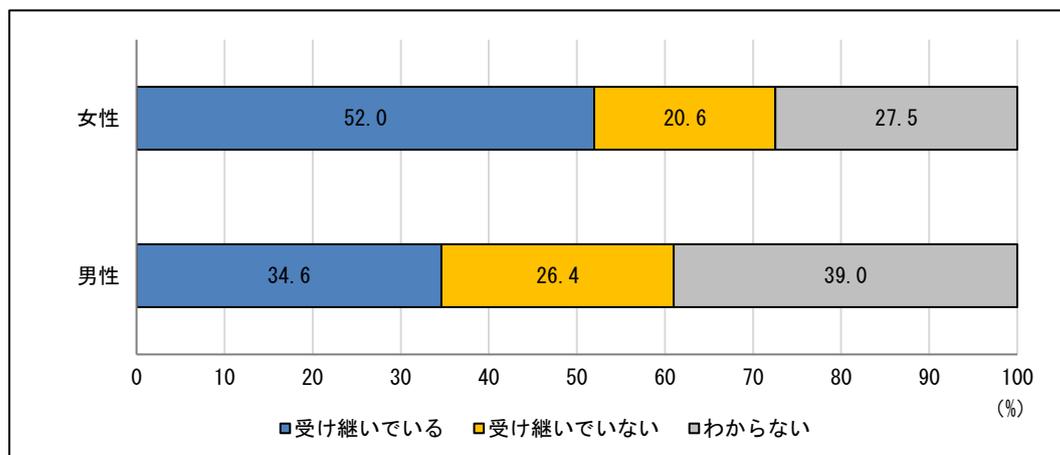
【地元の食材について学ぶ講座と参加人数】



資料：社会教育課

男性で3人に1人、女性で2人に1人が地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理等を受け継いでいます。

**【郷土料理や伝統料理等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方、作法を受け継いでいる人の割合】**

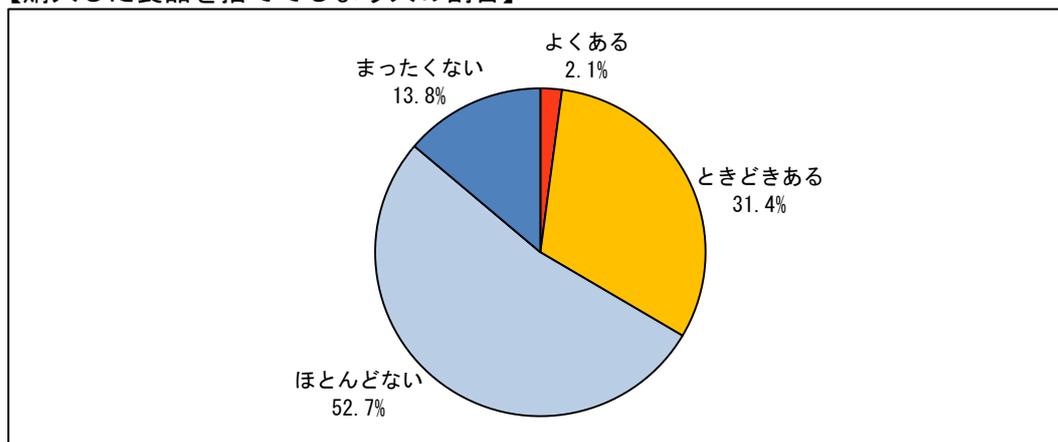


資料：健康アンケート

ごみダイエットプロジェクトの中で生ごみを減らす運動や食品ロス<sup>※</sup>の削減、3010運動<sup>※</sup>に取り組んでいます。

購入した食品を食べないまま捨ててしまうことが「よくある」「ときどきある」人が約3割います。理由としては、「消費・賞味期限内に食べられなかった」45.2%、「購入後、冷蔵庫や保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった」32.1%等です。

**【購入した食品を捨ててしまう人の割合】**



資料：健康アンケート

## 9 歯科疾患の予防（歯科口腔保健計画）

### (1) 妊娠・周産期

もうすぐパパ・ママ学級を開催し、歯科健診と歯科保健教育を実施しています。

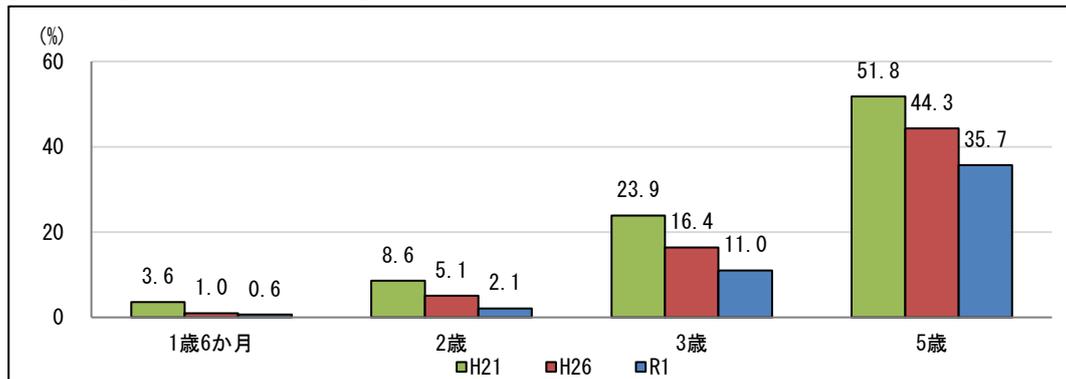
もうすぐパパ・ママ学級アンケート※で、妊娠に伴う体調の変化により「間食が増えた」「歯肉の出血や腫れを感じる」「つわりで歯みがきができない」等口腔環境の悪化を訴える人が多く見られました。

### (2) 乳幼児期

幼児健康診査や健康相談において、歯科保健指導、歯科相談等を行っています。また、幼稚園、保育園、認定こども園で希望により歯みがき教室を開催しています。平成10年から保健センターではフッ化物※塗布を、平成24年から幼稚園、保育園、認定こども園においてフッ化物洗口を実施しています。

むし歯を有する幼児の割合はどの年代でも大きく減少しています。

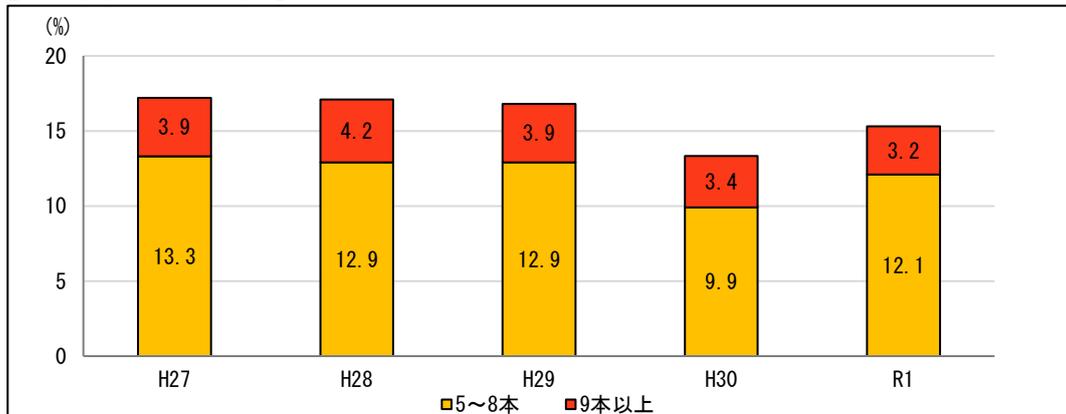
【むし歯を有する幼児の割合】



資料：幼児健康診査・5歳児歯科調査

1人で5本以上のむし歯を有する幼児の割合は、令和元年度15.3%と減少傾向にあります。9本以上のむし歯を有する幼児の割合は3.2%です。

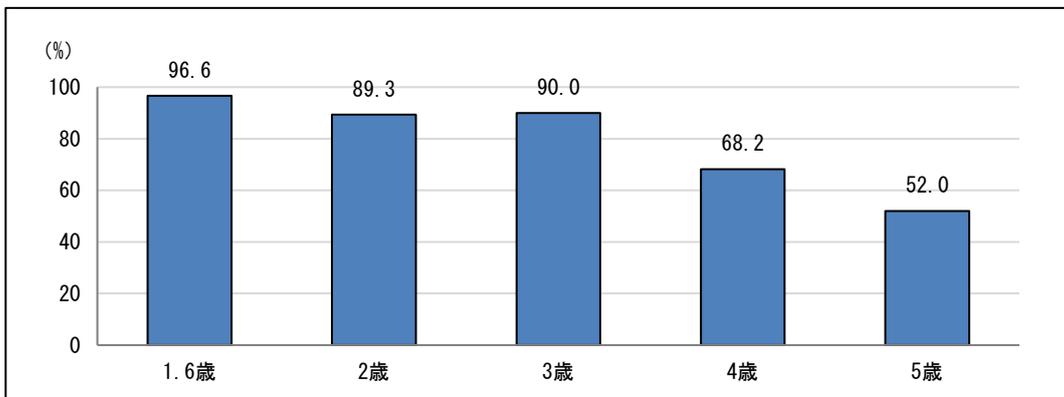
【むし歯多発児の割合】



資料：5歳児歯科調査

小学校低学年頃までは仕上げみがきが必要ですが、毎日仕上げみがきを実施する保護者の割合は子どもが大きくなるにつれ減少していきます。

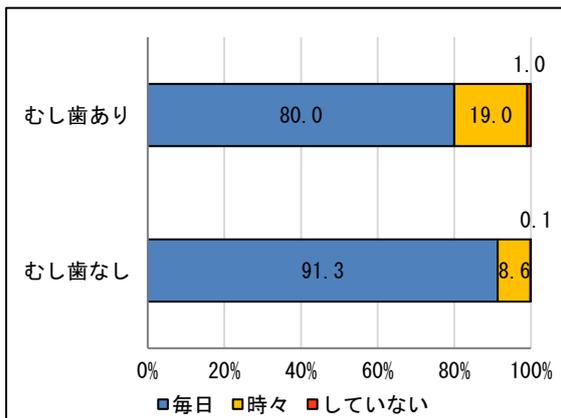
【毎日仕上げみがきを行う保護者の割合 R1】



資料：幼児健康診査・フッ化物洗口事業事後アンケート※

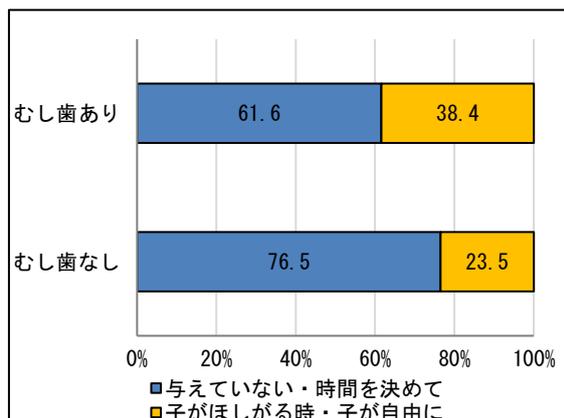
むし菌がない幼児はある幼児と比べて「仕上げみがきを毎日行っている」「間食時間が決まっている」「フッ化物塗布を3回以上行っている」割合が高い傾向があります。

【仕上げみがきとむし菌 R1】



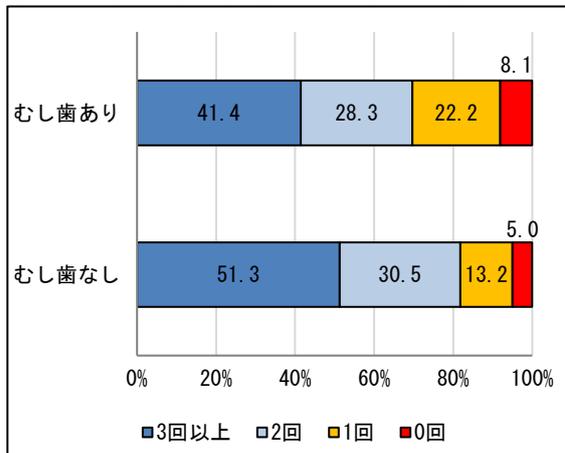
資料：3歳児健康診査

【間食時間とむし菌 R1】



資料：3歳児健康診査

【フッ化物塗布の回数とむし菌 R1】



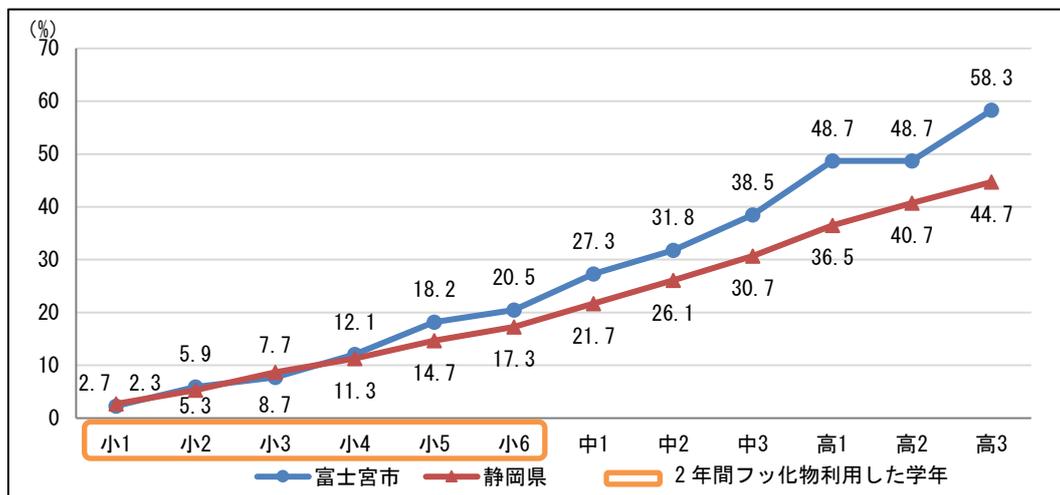
資料：3歳児健康診査

### (3) 学童・思春期

小中学校や高校では、歯科健診を年1回実施しています。

むし歯を有する児童・生徒の割合は、静岡県と比べて高い傾向にありますが、2年間フッ化物を利用してきた小学校6年生以下では、その増加が抑えられています。

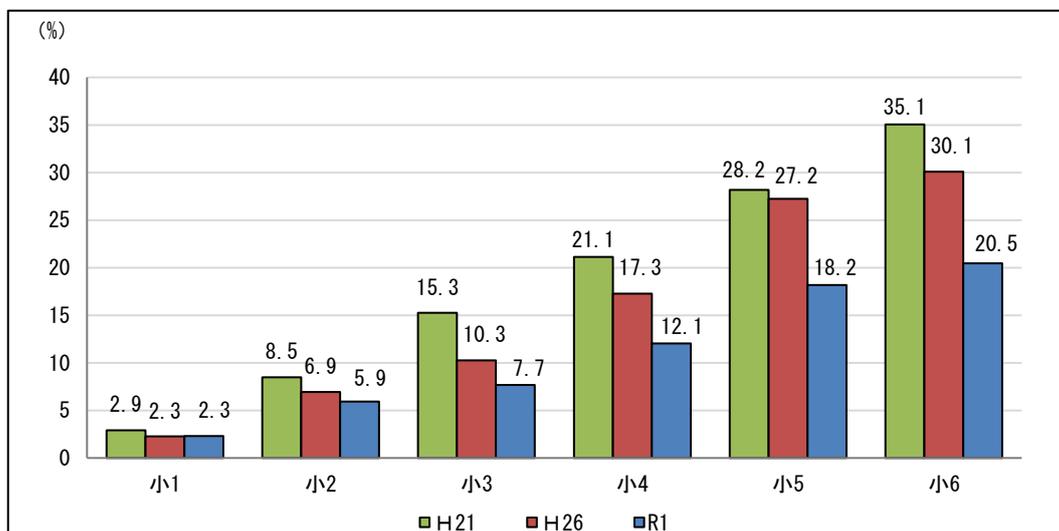
【むし歯を有する児童・生徒の割合 R1】



資料：学校歯科保健調査※

むし歯を有する児童の割合は全学年で減少しています。

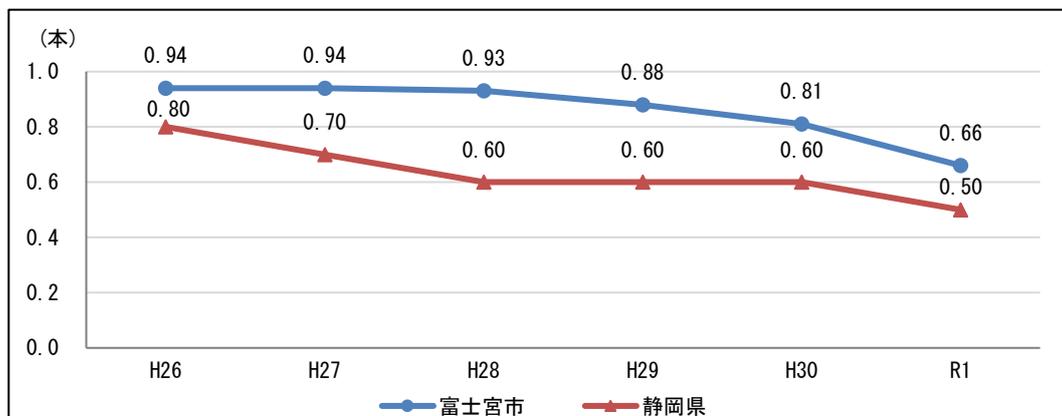
【むし歯を有する児童の割合】



資料：学校歯科保健調査

中学1年生の一人平均むし歯本数は令和元年度0.66本で減少傾向にありますが、静岡県と比べて高い状況です。

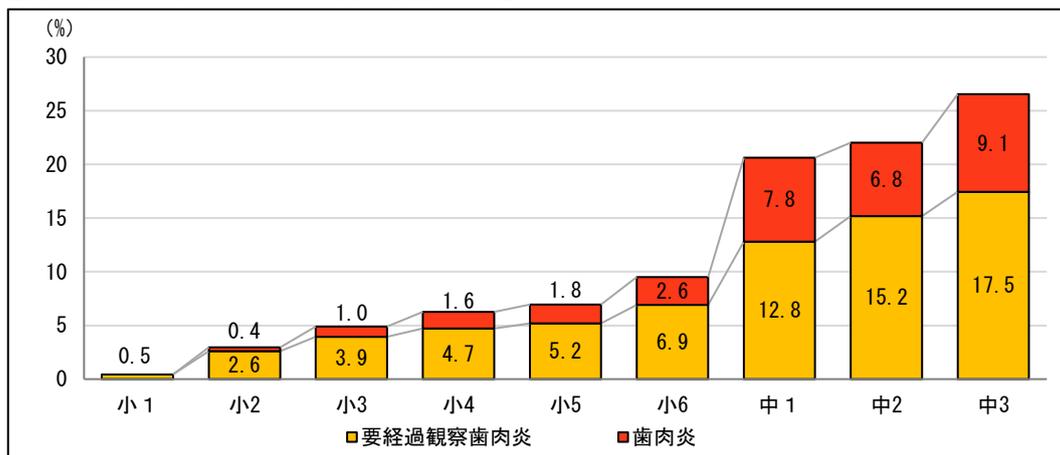
【一人平均むし歯本数（中学1年生）】



資料：学校歯科保健調査

歯肉に所見がある児童・生徒の割合は中学生になると急増します。

【歯肉所見のある児童・生徒の割合 R1】



資料：学校歯科保健調査

小学校全校と中学校の半数において、希望により歯の健康教室を実施しています。

小中学校で昼食後の歯みがきを半数の学校で実施しています。歯みがきを実施できない理由としては、「水道の不足」「時間の確保が難しい」を約6割の学校が挙げています。

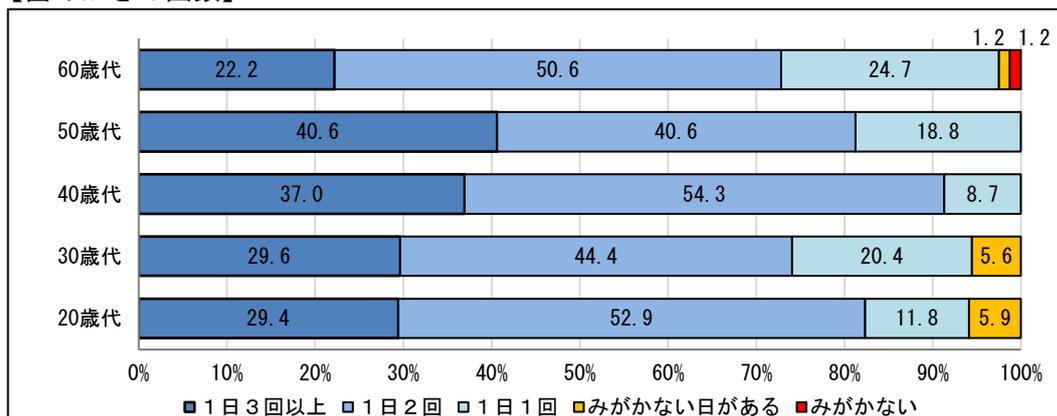
(4) 青・壮年期 中年期

むし歯や歯周病<sup>\*</sup>を予防し、生涯自分の歯をより多く保つため、口腔に関する知識の普及啓発や、歯科健診、歯科相談を実施しています。

歯周病検診のアンケートで、毎食後歯をみがく人の割合は38.3%です。

歯みがきの回数は1日2回が多くなっています。1日3回以上歯をみがく習慣は50歳代が最も多く4割で、男性より女性の方が歯をみがく習慣があります。

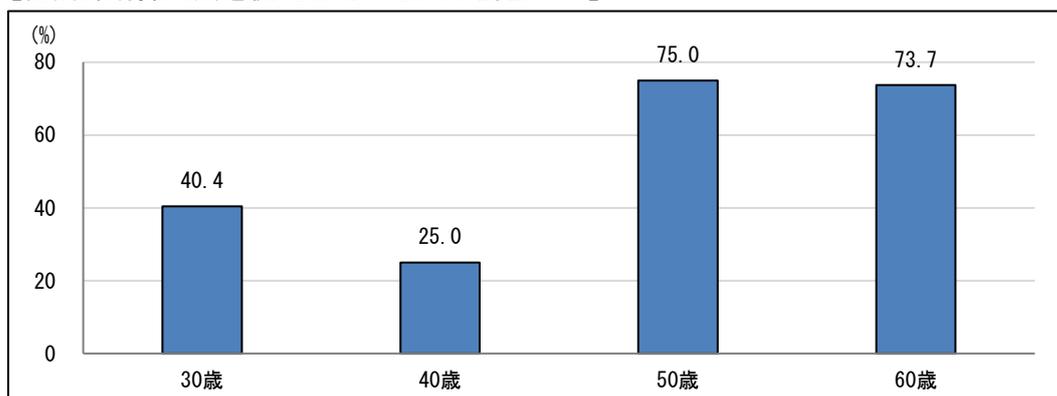
【歯みがきの回数】



資料：健康アンケート

歯ブラシだけでは歯間部の清掃は難しいため、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間部清掃用具の併用が必要です。歯間部清掃用具を使用している人の割合は、50歳以上では約7割、40歳では約2割です。

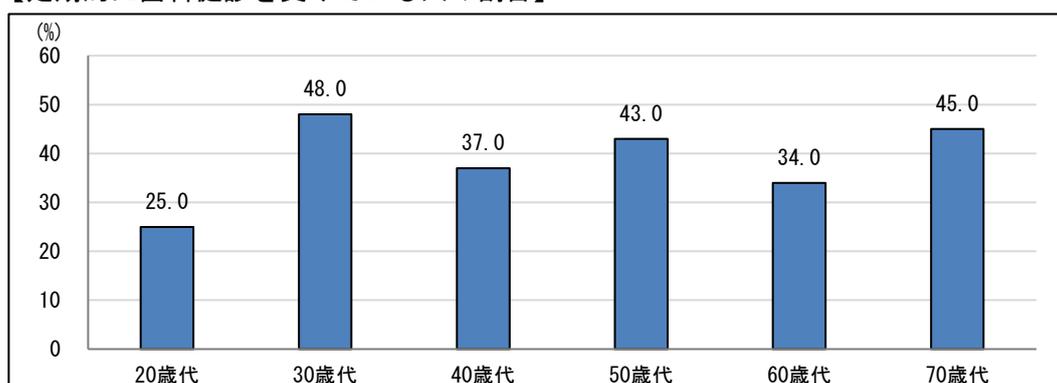
【歯間部清掃用具を使用している人の割合 R1】



資料：富士宮市歯周病検診

30歳になる人全員に個別通知を行い、歯周病検診を無料で実施しています。定期的に歯科健診を受けている人は、30歳代で最も高く、20歳代で低くなっています。どの年代においても定期的に歯科健診を受けている人の割合は5割以下です。

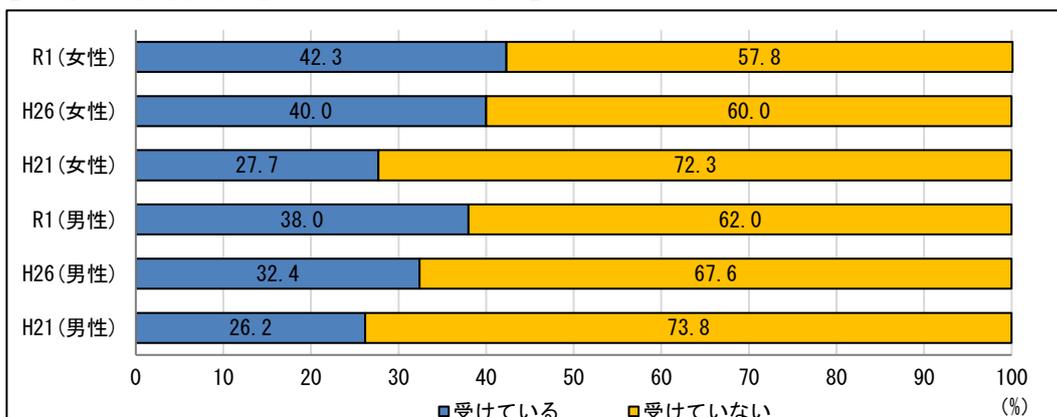
【定期的に歯科健診を受けている人の割合】



資料：健康アンケート

定期的に歯科健診を受けている人の割合は年々増加しており、男性より女性の方が高くなっています。

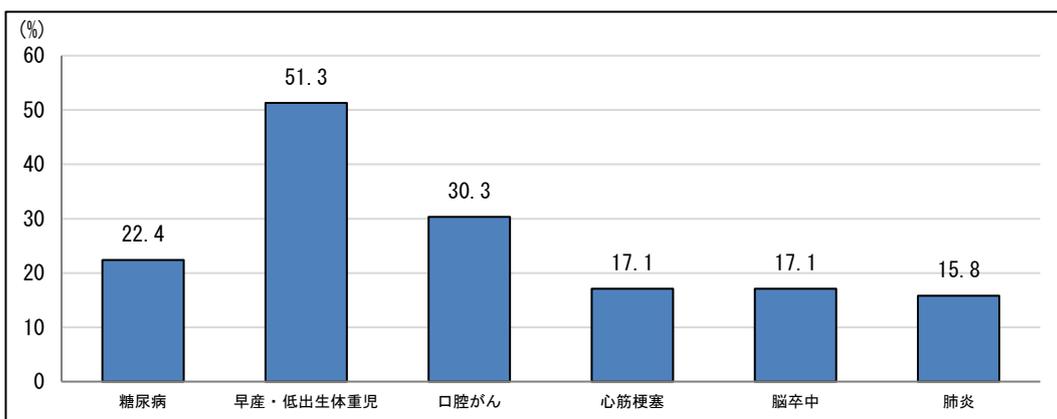
【定期的に歯科健診を受けている人の割合】



資料：健康アンケート

たばこによる健康への影響について歯周病と答えた人は約 3 割で、他の項目に比べて認知度は低くなっています。(P15 たばこの害の認識)  
歯周病が糖尿病と関連がある事を知っている人は約 2 割です。

【歯周病と関連する病気の中で知っているもの R1】



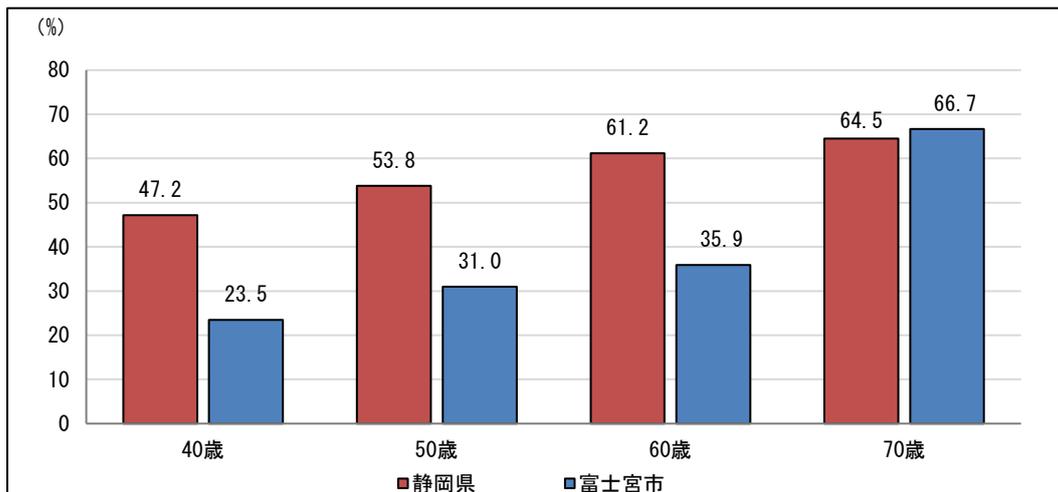
資料：もうすぐパパ・ママ学級アンケート

(5) 高齢期

歯周病は初期には自覚症状があまりなく、気づいた時にはすでに進行し重症化しているという特徴があります。特に若い世代は危機感がないため放置しがちになり年齢が高くなるにつれ悪化する傾向にあります。

進行した歯周病を有する人の割合は、年代が上がるにつれ高くなりますが、静岡県と比べて40～60歳は低く、70歳は同じ状況です。

【進行した歯周病を有する人の割合 H30】



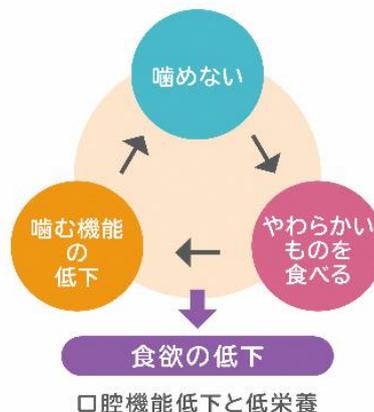
資料：静岡県歯科保健対策実施状況調査



# オーラルフレイル

高齢になって心と体の働きが弱くなっていく、健康と要介護の中間の状態を「フレイル」と言います。

「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏り等を含む身体の衰えの1つです。「オーラルフレイル」の始まりは、口から食べ物をこぼす、ものがうまく飲み込めない、滑舌が悪くなる等という些細な症状であり、見逃しやすく気づきにくい特徴があります。



※東京都健康長寿医療センター・平野浩彦・作図

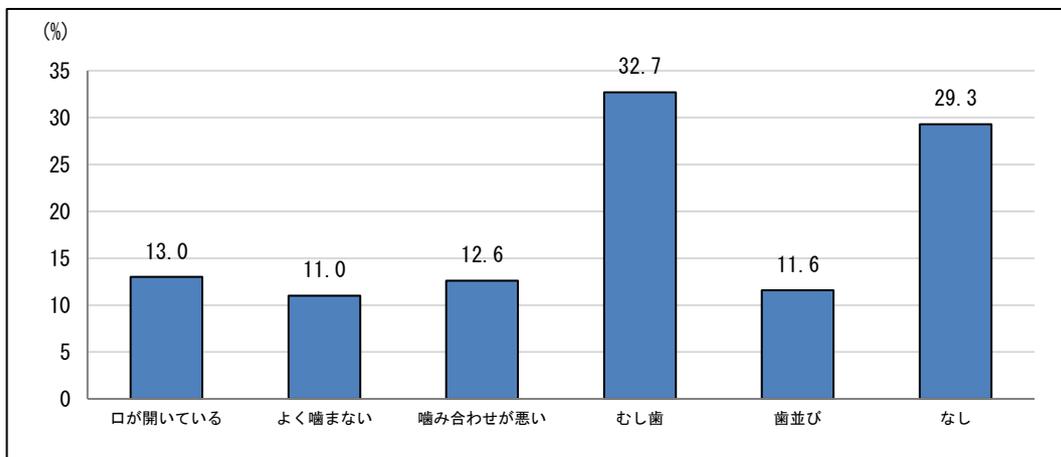
## 10 口腔機能の育成・維持・向上（歯科口腔保健計画）

### (1) 乳幼児期

幼児健康診査や教室において適切な口腔機能の獲得のため、発達に合わせた助言や噛むことの重要性について周知を行っています。3歳未満では咬合が不安定で歯列・咬合異常の判定が困難であるため、3歳児健康診査で不正咬合\*の割合が明らかになります。不正咬合の要因は遺伝的なもの、口腔機能発育不全によるもの、口腔習癖等様々であり、個人差もあるため、幼児健康診査で口腔機能の発達を評価することは難しいのが現状です。

保護者が子どもの口の様子で気になることは「むし歯」の割合が高く、次いで「口が開いている」「噛み合わせが悪い」「よく噛まない」の順になっています。

【子どもの口の様子で気になること（5歳児） R1】

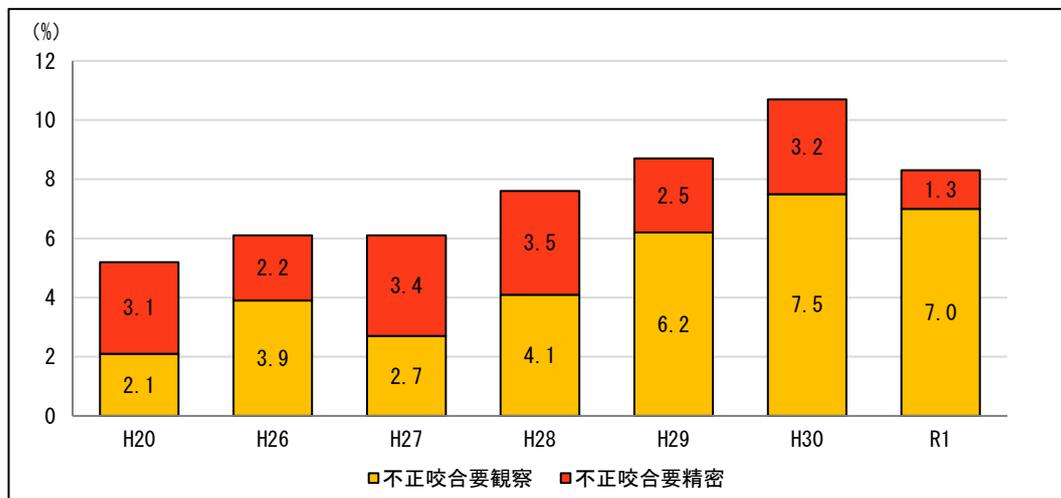


資料：フッ化物洗口事業事後アンケート

### (2) 学童期・思春期

小学6年生の不正咬合の割合は増加傾向にあります。

【不正咬合の割合（小学6年生）】



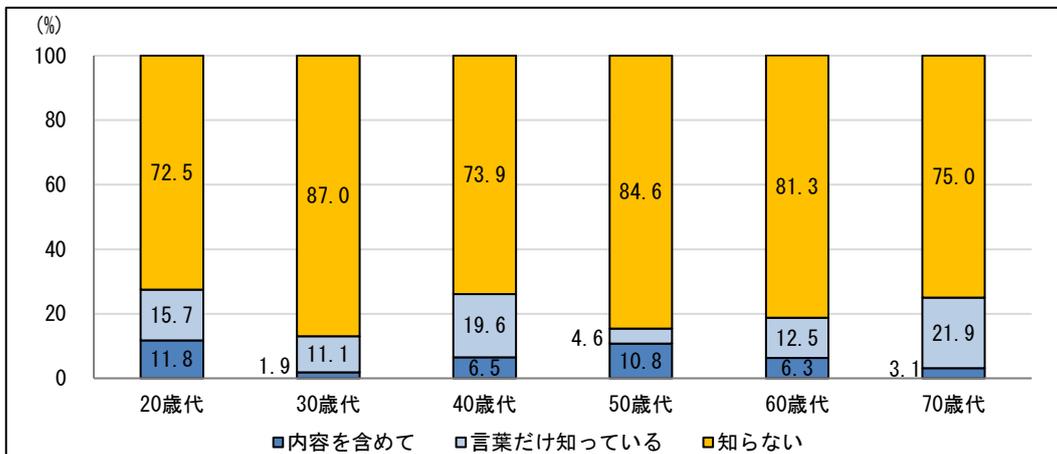
資料：学校歯科保健調査

### (3) 妊娠・周産期 青・壮年期

健康に関するアンケート\*で、オーラルフレイルを知っている人の割合は26.4%でした。

どの年代でも内容を含めて知っている人の割合は低い状況です。

【オーラルフレイルの認知度】



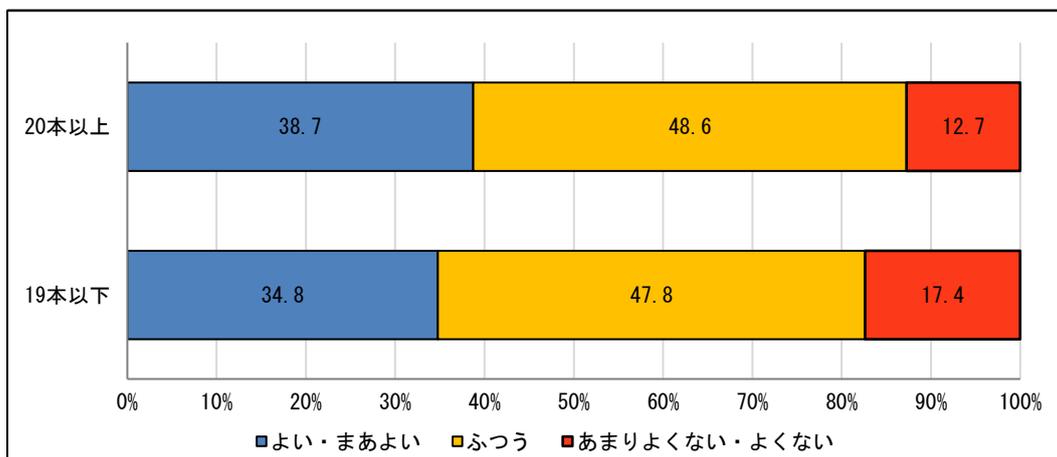
資料：健康アンケート

### (4) 中年期 高齢期

生活の質の向上には、生涯にわたり、健全な口腔機能を維持することが重要であり、歯の喪失を予防することが大切です。80歳で20本以上の歯を維持することを目標とする8020運動\*を推進しています。

歯の本数が多いほど健康状態が「よい・まあよい」人の割合が高くなっています。

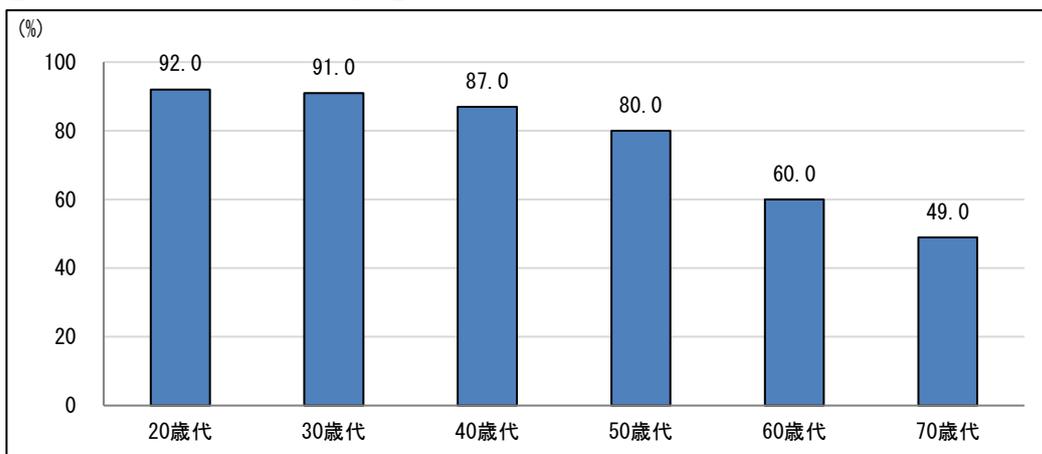
【歯の本数と健康とを感じる人の割合（50～70歳代）】



資料：健康アンケート

なんでも良く噛める人の割合は、50歳代から60歳代にかけて約2割減り、60歳代6割、70歳代約5割です。

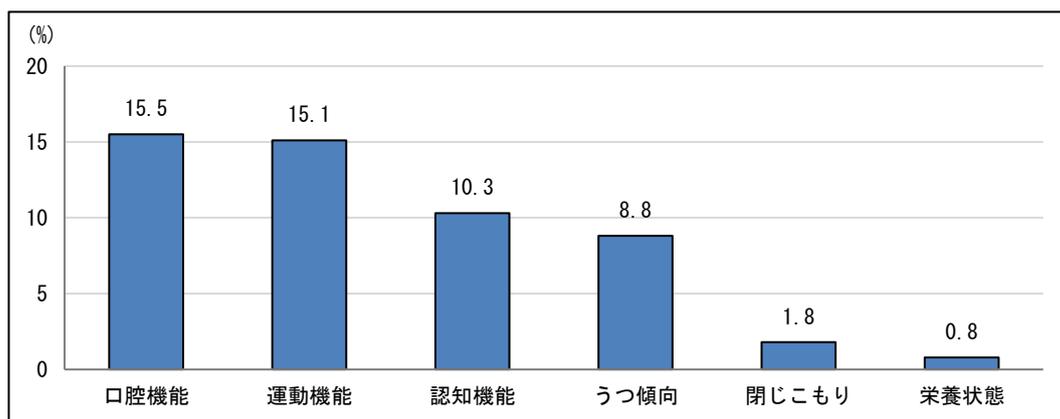
【なんでも良く噛める人の割合】



資料：健康アンケート

高齢期の生活機能低下項目該当者割合では、口腔機能が15.5%と最も高くなっています。

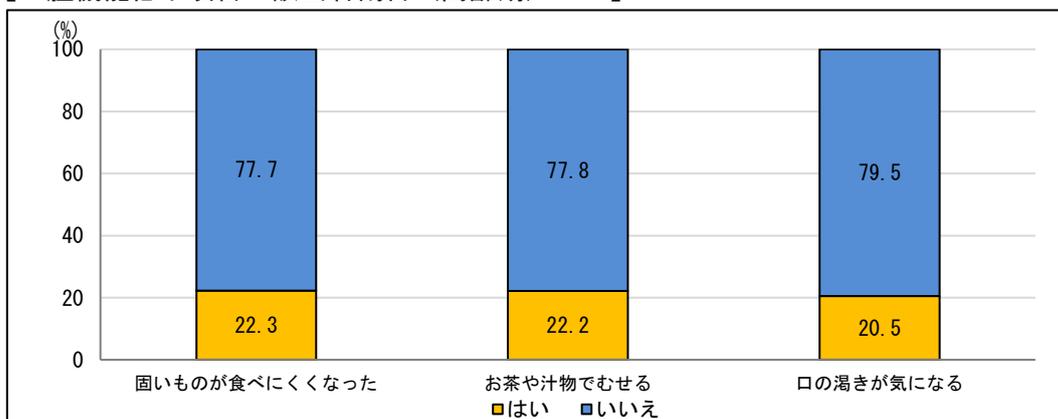
【生活機能低下項目の該当者割合(高齢期) R1】



資料：生活機能に関する基本チェックリスト

口腔機能低下項目に該当する人はそれぞれ5人に1人という状況です。

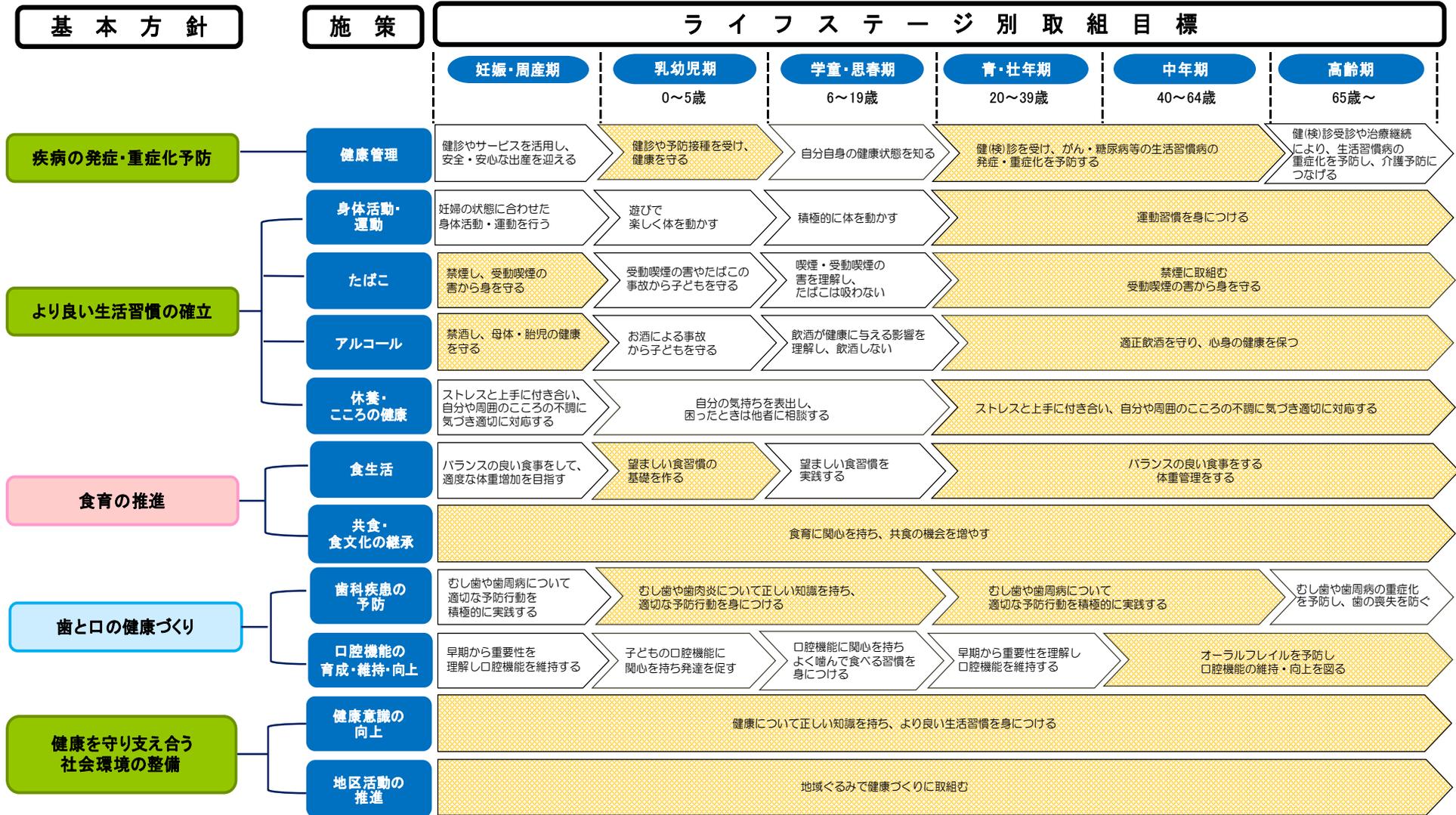
【口腔機能低下項目の該当者割合(高齢期) R1】



資料：生活機能に関する基本チェックリスト

### 第3章 ライフステージ別取組目標

施策ごとに重点的に取組む項目に網かけしています



## 第4章 課題と取組

### 1 疾病の発症・重症化予防

#### (1) 健康管理

##### ア 課題

- ・妊娠期に生活習慣を見直せるよう支援していく必要があります
- ・乳幼児健康診査の受診率や予防接種の接種率の向上に取り組む必要があります
- ・学童・思春期は、自分自身の体の状態を知る機会を提供する必要があります
- ・生活習慣病の発症と重症化を防ぐために、国保特定健診・後期高齢者健診の受診率を上げる必要があります
- ・がん検診の受診率と精密検査の受診率の向上に取り組む必要があります
- ・生活習慣病について正しい知識を普及啓発する必要があります

##### イ 取組目標

- ・妊婦健康診査やサービスを活用し、安全・安心な出産を迎えます（妊娠・周産期）
- ・乳幼児健康診査や予防接種を受け、健康を守ります（乳幼児期）
- ・自分自身の健康状態を知ります（学童・思春期）
- ・健（検）診を受け、がん・糖尿病等の生活習慣病の発症・重症化を予防します（青・壮年期 中年期）
- ・健（検）診受診や治療継続により、生活習慣病の重症化を予防し、介護予防につなげます（高齢期）

##### ウ 取組の内容

#### 【市民（家庭）の取組】

- ・妊婦健康診査を受けて、生活を見直しましょう
- ・子どもの発育・発達の確認と疾病の早期発見のために乳幼児健康診査を受けましょう
- ・感染症の予防のために予防接種を受けましょう
- ・こまめな手洗い、咳エチケットの徹底、毎日の健康チェックを行いましょう
- ・定期的に健（検）診を受け、結果を見て自分の生活習慣を見直し、精密検査が必要な場合は受診しましょう
- ・かかりつけ医を持ちましょう
- ・糖尿病等生活習慣病についての正しい知識を身につけ行動しましょう

### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
地域で声を掛け合って、各種健（検）診の受診を勧めます	医師会 自治会 保健委員等
生活習慣病やがんについて正しい知識を普及啓発します	医師会 保健委員 食育ボランティア ななくさ会等

### 【行政の取組】

取組内容	所管課
がんや生活習慣病予防のために、健（検）診の周知や実施、未受診者対策、精密検査受診勧奨を行います	保険年金課 健康増進課
生活習慣病の発症や重症化を予防するために、国保特定健診、後期高齢者健診等の結果により保健指導を行います	
母子健康手帳を交付し、早期からセルフプラン作成支援や、定期的な妊婦健康診査の受診勧奨等を実施します	
乳幼児健康診査の実施や、予防接種の接種勧奨を行います	
生活習慣病の予防と正しい知識の普及啓発をするため、健康教育・健康相談を実施します	
糖尿病について知識の普及啓発を行い、発症と重症化を予防します	健康増進課
感染予防について知識の普及啓発をするため、健康教育を実施します	
感染予防対策で長期間の外出自粛等による健康への影響を把握し、情報を提供します	
健康診断を実施し、子どもの健康課題に対応した教室や講座等を家庭や地域、関係機関と連携して実施します	学校教育課

## 第4章

### 課題と取組

## 2 より良い生活習慣の確立

### (1) 身体活動・運動

#### ア 課題

- ・妊婦の状態に合わせた身体活動、運動を行えるよう支援する必要があります
- ・テレビ・動画・タブレット・スマートフォン等の視聴は控え、体を動かす遊びをする幼児が増えるよう啓発する必要があります
- ・積極的に体を動かす児童・生徒が増えるよう取組む必要があります
- ・運動習慣者が増えるよう啓発していく必要があります
- ・高齢期はストレッチや軽い運動を毎日実施している人が増えるよう取組む必要があります

#### イ 取組目標

- ・妊婦の状態に合わせた身体活動・運動を行います（妊娠・周産期）
- ・遊びで楽しく体を動かします（乳幼児期）
- ・積極的に体を動かします（学童・思春期）
- ・運動習慣を身につけます（青・壮年期 中年期 高齢期）

#### ウ 取組の内容

##### 【市民（家庭）の取組】

- ・体を使って楽しく遊びましょう
- ・1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上行いましょう
- ・日頃から早く歩く、階段を使う等意識的に体を動かしましょう
- ・運動教室等に積極的に参加しましょう

##### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
介護予防を目的にスロトレ・脳トレ運動講座等を実施します	筋トレ応援隊 脳トレの会 スロトレ指導者
体力や技術の向上だけでなく広く人間形成を目標に運動に取組みます	スポーツ少年団

##### 【行政の取組】

取組内容	関係団体
国保特定保健指導では、身体活動を増やすための指導を行います	保険年金課
子どもが愛情と安心感を感じられるような親子ふれあい遊び等を実施します	障がい療育支援課

身体活動・運動について健康教育、健康相談を実施します	健康増進課
公民館や介護保険事業所等でフレイル予防・認知症予防等の講座を実施します	
地域での運動を中心とする通いの場（スロトレ・脳トレ運動）の開設・継続を支援します	
市民の健康づくり、地域のコミュニティづくりの応援のため、ラジオ体操を奨励します	
公民館や地域学習センター等を会場に、運動の場を提供します	社会教育課
各種スポーツ教室を行い、市民ひとり1スポーツを推進します	スポーツ振興課
体力・運動能力の現状を明らかにし、体育指導の基礎資料とすることを目的に新体力テストを実施します	

## (2) たばこ

### ア 課題

- ・禁煙を推奨し喫煙率を下げる必要があります
- ・家庭内の受動喫煙を防ぐよう啓発していく必要があります

### イ 取組目標

- ・受動喫煙の害や、たばこの事故から子どもを守ります（乳幼児期）
- ・喫煙・受動喫煙の害を理解し、たばこは吸いません（学童・思春期）
- ・禁煙に取り組めます（妊娠・周産期 青・壮年期 中年期 高齢期）
- ・受動喫煙の害から身を守ります（妊娠・周産期 青・壮年期 中年期 高齢期）

### ウ 取組の内容

#### 【市民（家庭）の取組】

- ・妊婦、子どものいる場所で喫煙しないようにしましょう
- ・子どもの手の届く場所にたばこを置かないようにしましょう
- ・たばこ（加熱式たばこ等を含む）の害を正しく知りましょう
- ・不特定多数の人が利用する公共の場ではたばこを吸わないようにしましょう
- ・病院や禁煙グッズ等を活用し、禁煙に取り組みましょう

#### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
中高生にたばこについて薬学講座を実施します	薬剤師会
受動喫煙防止のための環境整備等を実施します	企業等

### 【行政の取組】

取組内容	所管課
母子健康手帳交付時や健康教育、家庭訪問等で、禁煙、受動喫煙、たばこ（加熱式たばこ等を含む）の害について啓発します	健康増進課
民間企業と連携し禁煙講座を行います	
薬剤師会と連携し、健康まつり等で禁煙、受動喫煙、たばこ（加熱式たばこ等を含む）の害について啓発します	

### (3) アルコール

#### ア 課題

- ・妊婦の飲酒を防ぐために正しい知識の普及啓発が必要です
- ・適正飲酒を守る人が増えるよう取組む必要があります

#### イ 取組目標

- ・禁酒し母体・胎児の健康を守ります（妊娠・周産期）
- ・お酒による事故から子どもを守ります（乳幼児期）
- ・飲酒が健康に与える影響を理解し、飲酒しません（学童・思春期）
- ・適正飲酒を守り、心身の健康を保ちます（青・壮年期 中年期 高齢期）

#### ウ 取組の内容

##### 【市民（家庭）の取組】

- ・子どもの手の届く場所にお酒を置かないようにしましょう
- ・妊娠・授乳中及び20歳未満は飲酒しません
- ・お酒の適量を知り適正飲酒を守りましょう
- ・お酒と健康の害について正しく知りましょう

##### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
中高生に飲酒の害について薬学講座を実施します	薬剤師会

### 【行政の取組】

取組内容	所管課
母子健康手帳交付時にアンケートを行い、禁酒を促します	健康増進課
健康教育、家庭訪問等で、適正飲酒やお酒の害を啓発します	
民間企業と連携し生活習慣病予防に向けた取組みとして適正飲酒やお酒の害について啓発します	

#### (4) 休養・こころの健康

##### ア 課題

- ・ゆったりとした気持ちで育児ができる母親を増やすため、子育てを支援する必要があります
- ・睡眠や休養をとりストレスが上手に解消できるよう啓発していく必要があります
- ・身近な人の変化に気づいて適切に支援できるゲートキーパーを増やす必要があります

##### イ 取組目標

- ・自分の気持ちを表出し、困ったときは他者に相談します（乳幼児期 学童・思春期）
- ・ストレスと上手に付き合い、自分や周囲のこころの不調に気づき適切に対応します（妊娠・周産期 青・壮年期 中年期 高齢期）
- ・ゆったりとした気持ちで育児し、子どもの気持ちの表出に気づきます

##### ウ 取組の内容

###### 【市民（家庭）の取組】

- ・困ったときは一人で抱え込まず身近な人に相談しましょう
- ・こころの健康について、正しい知識を持ちましょう
- ・周囲に困っている人がいたら、声をかけましょう
- ・体の不調（不眠・食欲低下・体重減少）に気づいたら専門機関に相談しましょう

###### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
社会福祉の相談に応じ、必要な援助を行います	民生委員・児童委員 主任児童委員
地域子育てサロンや地域寄り合い処等で、仲間づくりや生きがいを推進し、コミュニケーションを深めます	社会福祉協議会 各地域の団体 NPO 法人
被雇用者に対してストレスチェックを行い、必要に応じて面接指導や環境改善によって、メンタルヘルスの不調を未然に防止します	企業等

## 【行政の取組】

取組内容	所管課
一般相談や人権相談、弁護士相談等を通じて、悩みや心配事の相談に応じ、適切な助言を行い、当事者による自主的な問題解決のための支援をします	市民生活課
障がい、こころの健康、生活困窮、ひきこもり等福祉に関する総合相談を行います	福祉企画課 福祉総合相談課
地域の中で孤立する心配のある人に対し、身近な地域の人たちが、おしゃべりのできる場を通して、生きがいや仲間づくりを進め孤立の解消を図ります	福祉企画課 高齢介護支援課
親子の遊びや親同士の情報交換の場を提供します。子育ての悩みや不安感等を緩和できるよう、必要に応じ保育士による育児相談を行います	子ども未来課
様々な支援を必要とする児童及びその家庭の相談や指導、助言等を行います。また、虐待やいじめ等の早期発見や保護者に対する支援の提供を通じて、問題の重篤化を未然に防ぎます	
地域で、親同士の仲間づくりの場や不安解消のできる場、子どもたちの遊び場を提供します	
妊娠から出産、子育て期にわたる総合的な相談及び支援（情報提供、助言等）を行う中で、子育て家族の孤立化を防ぎ、子育てしやすい環境づくりを行います	子ども未来課 健康増進課
妊娠・出産・育児に対する不安の解消を図ります	健康増進課
子どもに合わせた関わり方を助言・支援します	
乳幼児健康診査を行い、健康や発達を確認し、育児支援を行います	
うつ状態を早期に発見し早期対応に努めます	
睡眠や休養、こころの健康について普及啓発を行います	
こころの健康相談を行い、必要に応じて関係機関につなげます	
ゲートキーパーを養成します	
学校生活全体を通して、自分の悩みや不安を伝えたり、相手の話を聞いて共感したりする力を育てます	学校教育課
悩みや不安を抱える青少年や保護者、その関係者の相談に応じ、相談内容により他の機関へつなぎます	社会教育課
青少年を対象とした気軽に集える居場所を提供します	

### 3 食育の推進（食育推進計画）

#### (1) 食生活

##### ア 課題

- ・おやつ時間を決めている子どもを増やし、規則正しい食習慣を身につける必要があります
- ・3色そろった朝食をとる児童・生徒を増やすため、関係機関と連携して啓発する必要があります
- ・野菜を積極的に取りバランス良く食べる人を増やす必要があります
- ・若い頃から減塩に取り組めるよう支援する必要があります
- ・適正体重について周知し、体重管理ができるよう支援する必要があります
- ・食品表示<sup>\*</sup>を関係機関と連携して啓発する必要があります

##### イ 取組目標

- ・バランスの良い食事をして、適度な体重増加を目指します（妊娠・周産期）
- ・望ましい食習慣の基礎を作ります（乳幼児期）
- ・望ましい食習慣を実践します（学童・思春期）
- ・バランスの良い食事をします（青・壮年期 中年期 高齢期）
- ・体重管理をします（青・壮年期 中年期 高齢期）
- ・若い頃から減塩に取り組み、積極的に野菜を摂取します
- ・食品表示を活用します

##### ウ 取組の内容

###### 【市民（家庭）の取組】

- ・乳幼児期は成長曲線を活用し、肥満ややせを予防しましょう
- ・早寝早起きで生活リズムを整え、規則正しく3食食べましょう
- ・主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べましょう
- ・減塩を心がけ、野菜料理をもう一皿増やしましょう
- ・食品表示について知り、正しく理解しましょう
- ・適正体重を知り管理しましょう

###### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
適正体重について正しい知識を普及啓発します	食育ボランティア ななくさ会 保健委員
出前講座や料理教室等を開催し望ましい食習慣を啓発します	食育ボランティア ななくさ会
正しい食の知識及び安心・安全な食品についての啓発に取り組めます	
手作り弁当や給食を通し、望ましい食習慣を身につけます	幼稚園

【行政の取組】

取組内容	所管課
食品表示について出前講座を実施します	市民生活課
国保特定保健指導では、生活習慣病予防のための食事指導を行います	保険年金課
保育園に通う幼児の肥満調査を実施し、結果を給食だよりに掲載し、適正体重の重要性を周知します	子ども未来課
保育園児の保護者を対象に食育アンケートを実施します	
給食だよりを発行し、食についての情報の発信に努めます	
園児とその保護者を対象とした栄養講話と個別栄養相談を実施します	健康増進課
バランスの良い食事や体重管理の重要性について、健康教育や栄養相談を実施します	
保護者に離乳食の進め方や正しい食習慣について啓発します	
幼児健康診査において、保護者に成長曲線の活用をすすめ、肥満とやせの幼児には個別に栄養指導を実施します	
生活習慣病予防のために、ふじのくにお塩のとりかたチェックの活用や野菜1日5皿を啓発する等、減塩や積極的な野菜摂取をすすめます	
高齢者のフレイル予防や低栄養予防のため、バランスの良い食事や体重管理について健康教育を実施します	
ホームページや広報等を通し、正しい食情報を提供します	学校教育課
小学校3年生以上で肥満度30%以上の児童・生徒を対象に、こども健康教室を開催し、肥満の解消に努めます	
「宮っこオリジナル朝食コンクール」を実施し、メニューを考えることを通し望ましい食習慣を身につけます	
栄養教諭が給食訪問及び授業に参画し、食育についての指導を実施します	
食育月間において、食育についての情報を発信する食育だよりを発行します	
給食だよりを発行し、朝食摂取等の食習慣についての情報の発信に努めます	学校給食センター

## (2) 共食・食文化の継承

### ア 課題

- ・食育に関心がある人を増やす必要があります
- ・共食の重要性を周知し共食の機会が増えるように取り組む必要があります
- ・食農体験や生産過程を知る機会が増えるように関係機関と連携して取り組む必要があります
- ・安心・安全な食事につながる地場産品の利用拡大に取り組む必要があります
- ・家庭や地域で受け継がれてきた食文化を継承していく必要があります
- ・食品ロス削減に関係機関と連携して取り組む必要があります

### イ 取組目標

- ・食育に関心を持ち、共食の機会を増やします
- ・食べ物や食に関わる人への感謝の気持ちや、食べ物を大切にする気持ちを育みます
- ・食文化やマナー、家庭の味を次世代に伝えます

### ウ 取組の内容

#### 【市民（家庭）の取組】

- ・家族や仲間等と一緒に食事を作ったり食べたりする機会を増やしましょう
- ・多世代との食事の機会を大切にしましょう
- ・食事の手伝いや農作物を育てる等の食農体験の機会を増やしましょう
- ・地場産品を積極的に使用しましょう
- ・廃棄や食べ残しが出ないように、購入や保存、調理に注意しましょう

#### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
手作り弁当や給食を通し、食事の楽しさを伝え、食物の栽培等の食農体験を実施します	幼稚園
中学生を対象に、養鱒や養豚についての知識を深め、にじますや銘柄豚を使用した調理実習を支援します	フードバレー推進協議会
行事食や地場産品を使った料理の講習会を開催します	食育ボランティア ななくさ会
季節の行事や地域のイベントで会食等の機会を提供し、コミュニケーションを深めます	自治会 地域寄り合い処等
地域の行事を通して郷土料理を継承します	自治会
地場産品を普及します	企業等
3010 運動を推進します	

【行政の取組】

取組内容	所管課
子どもの頃から食への興味・関心が持てるよう、田んぼの学校を実施します	農業政策課
チラシやホームページ等を利用して食品ロス削減の周知に努めます	生活環境課
食品ロス削減を含め、ごみダイエットプロジェクトの啓発のため出前講座を実施します	
クッキング保育、食物の栽培等の食農体験を実施します	子ども未来課
保育園給食に行事食を取り入れ、食文化を継承します	
保育園児に日本の食文化を身近に感じてもらうための教室を実施します	
献立表や給食だより等を利用し共食の重要性や「食卓の日」の周知に努めます	子ども未来課 学校給食センター
学校給食や保育園給食で地場産品を積極的に使用します	
家族との会話を楽しみながら食事をすることを推進するため、ノーメディアデー等を実施します	子ども未来課 学校教育課
給食を通し、食事のマナーを身につけると共に、仲間とのコミュニケーションを図ります	
食育講演会等を開催し、食育への関心を高めます	健康増進課
「食卓の日」を周知し食育・共食の重要性を啓発します	
各種教室や調理実習の場等で、行事食や郷土料理のレシピの紹介や地場産品の活用をすすめます	
食育ポスターコンクールを実施し、入賞した作品をポスターの図柄として採用し、食育の啓発に努めます	学校教育課
小中学校では、食物の栽培による食農体験を実施します	
行事食や郷土料理を取り入れた講座を開催します	社会教育課
学校給食において、毎月「富士宮の日」を設定し、市内産食材を利用した献立を提供します	学校給食センター
学校給食に和食や郷土料理を積極的に取り入れ、その価値についても伝えます	

## 4 歯と口の健康づくり（歯科口腔保健計画）

### (1) 歯科疾患の予防

#### ア 課題

- ・むし歯の増加を抑える必要があります
- ・関係機関と連携してむし歯多発児と保護者を支援する必要があります
- ・歯肉炎や歯周病の増加を抑制する必要があります
- ・効果的な歯みがきの習慣化等の予防行動を促す必要があります
- ・定期的に歯科健診を受ける人を増やす必要があります
- ・歯周病と全身の健康との関係について啓発する必要があります

#### イ 取組目標

- ・むし歯や歯肉炎について正しい知識を持ち、適切な予防行動を身につけます（乳幼児期 学童・思春期）
- ・むし歯や歯周病について適切な予防行動を積極的に実践します（妊娠・周産期 青・壮年期 中年期）
- ・むし歯や歯周病の重症化を予防し、歯の喪失を防ぎます（高齢期）
- ・歯周病と全身の健康との関係について理解します

#### ウ 取組の内容

##### 【市民（家庭）の取組】

- ・小学校低学年頃まで子どもの仕上げみがきは毎日行いましょう
- ・フッ化物の利用（歯みがき剤・歯面塗布・洗口）をしましょう
- ・歯間部清掃用具を積極的に利用しましょう
- ・適切な歯みがき習慣・食習慣・生活習慣を身につけ実践しましょう
- ・自分や家族の歯と口の健康に関心を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう
- ・歯周病と全身の健康（糖尿病・喫煙等）との関係について理解しましょう

##### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
歯科健診を実施します	歯科医師会
むし歯多発児と保護者に対して指導と支援を行います	
フッ化物によるむし歯予防を推進します	歯科医師会 幼稚園 保育園・認定こども園等 8020 推進員
むし歯や歯周病を予防するため口腔ケアについて啓発します	歯科医師会 8020 推進員
講座やイベントで、口腔について知識を普及啓発し、歯と口の大切さを伝えます	

## 【行政の取組】

取組内容	所管課
口腔ケアや口腔について知識を普及啓発するため、健康教育、健康相談を実施します	福祉企画課 健康増進課
誤嚥性肺炎や感染症を予防するため、口腔ケアの重要性を啓発します	福祉企画課 高齢介護支援課 健康増進課
フッ化物の利用を推進します	障がい療育支援課 子ども未来課 健康増進課
歯科健診を実施します	障がい療育支援課 子ども未来課 健康増進課 学校教育課
歯科保健についての意識や行動の実態を把握し、普及啓発の資料として活用します	子ども未来課 健康増進課 学校教育課
歯科健診の周知や受診勧奨を行い、受診率の向上に取り組めます	健康増進課
多職種、関係機関と連携して歯科疾患の予防に取り組めます	
むし歯多発児と保護者に対して歯科指導を行い、適切な予防行動を促します	

## (2) 口腔機能の育成・維持・向上

### ア 課題

- ・子どもの口腔機能の発達を促す関わりが持てるよう支援していく必要があります
- ・学童・思春期は、口腔機能が十分発達し維持されるように、意識してよく噛む必要があります
- ・口腔機能の衰えを自覚する前から口腔に関心を持ち、生涯にわたり歯の喪失を予防する必要があります
- ・オーラルフレイルについて理解を広める必要があります

### イ 取組目標

- ・子どもの口腔機能に関心を持ち発達を促します（乳幼児期）
- ・口腔機能に関心を持ちよく噛んで食べる習慣を身につけます（学童・思春期）
- ・早期から重要性を理解し口腔機能を維持します（妊娠・周産期 青・壮年期）
- ・オーラルフレイルを予防し口腔機能の維持・向上を図ります（中年期 高齢期）
- ・オーラルフレイルの概念を理解します

## ウ 取組の内容

### 【市民（家庭）の取組】

- ・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう
- ・かかりつけ歯科医を持ち、専門的ケアを定期的に受けましょう
- ・生涯を通じて会話や食事を楽しむことができるよう、お口の体操等を実践しましょう

### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
口腔機能の育成・維持・向上のための指導と支援を行います	歯科医師会
口腔機能の獲得の重要性について周知します	歯科医師会
オーラルフレイルの概念の浸透を図ります	8020 推進員
お口の体操や舌の体操を普及します	保健委員

### 【行政の取組】

取組内容	所管課
年代の特徴に合わせた歯と口の健康づくりについて個別支援を行います	福祉企画課
オーラルフレイルの概念の浸透を図り、予防について啓発します	健康増進課
口腔機能の発達を促すための適切な関わりについて啓発に努めます	障がい療育支援課 子ども未来課 健康増進課
お口の体操や舌の体操を積極的に普及します	
多職種、関係機関と連携し、口腔機能の育成・維持・向上に取組みます	健康増進課

## 5 健康を守り支え合う社会環境の整備

### (1) 健康意識の向上

#### ア 課題

- ・健康への関心に差があり、正しい知識を普及啓発する必要があります

#### イ 取組目標

- ・健康について正しい知識を持ち、より良い生活習慣を身につけます

#### ウ 取組の内容

##### 【市民（家庭）の取組】

- ・自分の健康に関心を持ち積極的に健康づくりについての情報を収集し、生活の見直しや改善をしましょう
- ・健康づくりを目的に実施している講座やイベントに積極的に参加しましょう
- ・健康づくりのボランティアに興味を持って参加しましょう

##### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
健康について正しい知識の普及啓発に努めます	保健委員 食育ボランティア ななくさ会 筋トレ応援隊 脳トレの会 8020 推進員 スロトレ指導者

##### 【行政の取組】

取組内容	所管課
健康づくりについて正しい知識、疾病予防等を啓発します	健康増進課
健康づくりを实践する健康マイレージ事業を実施します	
歯と口の健康週間事業、食育推進事業、健康についての講演会等を実施します	
健康づくりについて相談を行い、疾病等の予防に努めます	
保健委員や健康づくりを推進する人*の人材育成や活動を支援します	
関係機関や団体と連携・協働して、正しい知識を啓発し健康意識の向上に取り組めます	
関係機関や団体と連携し、災害時でも健康を維持できるよう平常時から健康についての情報を提供します	

## (2) 地区活動の推進

### ア 課題

- ・地区ごとに健康課題を周知し、地域の団体と連携・協働し健康づくりに取り組む必要があります

### イ 取組目標

- ・地域ぐるみで健康づくりに取り組みます

### ウ 取組の内容

#### 【市民（家庭）の取組】

- ・健康づくりの担い手となって地域の健康づくりに参加します

#### 【地域・団体の取組】

取組内容	関係団体
健康づくりを多職種や関係機関と連携して行います	自治会等

#### 【行政の取組】

取組内容	所管課
健康づくりの場を増設し、継続するための支援をします	健康増進課
地区ごとに支援対象者を把握し、必要に応じてサービスにつなげる等健康の維持・増進に向けた支援を行ない、地域的な課題を整理します	
担当を配置し地区の健康課題の調査・分析を行い、住民と共に課題を検討します	
関係機関や団体と連携・協働して、地域の多様な社会資源を踏まえ健康課題解決に取り組み、健康づくりを推進します	

## 第4章

### 課題と取組

## 地域・団体の健康づくり

保健委員や健康づくりを推進する人が健康について学習し、学んだことを地域で普及・啓発しています。

公民館や区民館で健康相談や講座等を行い、運動習慣、食生活改善、口腔ケア、認知症予防運動等の啓発に取り組んでいます。



## 第5章 評価指標

領域	評価指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R7年度)	確認方法
健康管理	乳幼児健康診査受診率	4か月児	99.9%	100%	4か月児健康診査
		1歳6か月児	98.2%	99%	1歳6か月児健康診査
		3歳児	96.9%	98%	3歳児健康診査
	予防接種の接種率	BCG	99.5%	100%	1歳までのBCG接種終了者率
		麻疹・風疹	95.5%	100%	保健センター実績
	がん検診受診率 (40～69歳) *子宮頸がんは20～69歳	胃がん	21.8%	30%	推定対象者数における受診率
		大腸がん	26.3%	30%	
		肺がん	33.1%	40%	
		子宮頸がん*	32.5%	40%	
		乳がん	38.5%	40%	
がん検診精密検査受診率 (75歳未満)			81.7%	85%	5つのがんの精密検査受診率
健康診査受診率			36.5% (H30年度)	60%	国保特定健診
			30.6%	36%	後期高齢者健診
身体活動・運動	毎日外で遊んでいる幼児の割合		82.9%	85%	3歳児健康診査
	運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合 (75歳未満)		43.5%	48%	国保特定健診
	フレイル予防に関する健康教育実施回数		179回	200回	保健センター実績
たばこ	妊娠中に喫煙していた人の割合		2.2%	0%	4か月児健康診査
	乳児期の家族が喫煙している割合		44.8%	30%	乳児全戸訪問事業
	幼児期の両親が喫煙している割合	父親	39.1%	30%	3歳児健康診査
		母親	11.5%	6%	
喫煙している人の割合		10.5%	10%	胸部検診 国保特定健診	
アルコール	妊娠中に飲酒していた人の割合		1.1%	0%	4か月児健康診査
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	11.9%	10%	国保特定健診
		女性	4.3%	3%	
休養・こころの健康	ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間がある母親の割合		73.8%	75%	3歳児健康診査
	睡眠で休養が充分とれている人の割合		77.4%	80%	国保特定健診
	ゲートキーパー養成者数 (累計)		2,520人	3,020人	保健センター実績
	思春期を対象としたゲートキーパー養成講座実施回数		1回	1回以上	保健センター実績

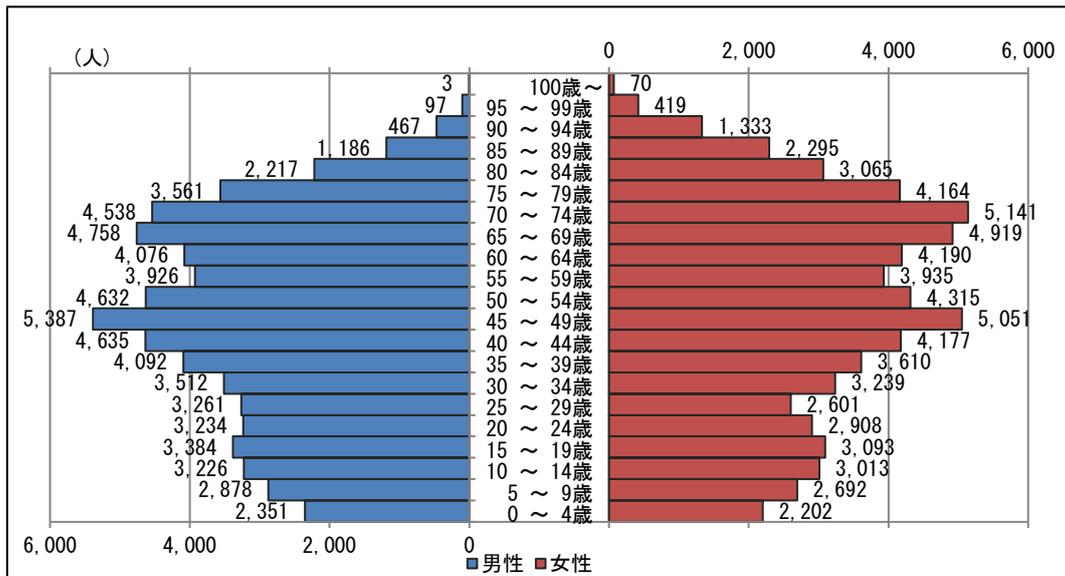
領域	評価指標		現状値 (R元年度)	目標値 (R7年度)	確認方法	
食生活	規則正しく3食食べる幼児の割合	3歳児	90.1%	93%	3歳児健康診査	
	朝食を食べている児童・生徒の割合	小学生	97.3%	100%	静岡県朝食摂取状況調査	
		中学生	97.2%	100%		
	バランスの良い食事に関する健康教育実施回数			46回	100回	保健センター実績
	幼児・児童・生徒の肥満の割合	3歳児	4.6%	4%	3歳児健康診査	
		小学生	8.0%	7%	学校保健ふじのみや	
		中学生	8.4%	7.5%		
	中年期の肥満者の割合	男性	38.3%	36%	国保特定健診	
女性		21.9%	20%			
低栄養傾向 (BMI20以下)の割合	高齢期	17.9%	16%	国保特定健診 後期高齢者健診		
共食・食文化の継承	食育に関心のある人の割合* *参考値の健康増進アンケートはR2年度終了		74.1% (参考値)	80%	食育に関するアンケート	
	学校給食における生鮮野菜のうち地場産野菜を使用する割合		36.4%	40%	学校給食センター	
歯科疾患の予防	毎日仕上げみがきをしている保護者の割合	1歳6か月児	96.6%	98%	1歳6か月児健康診査	
		5歳児	52.0%	55%	フッ化物洗口事業アンケート	
	むし歯のない幼児の割合	3歳児	89.0%	92%	3歳児健康診査	
	要経過観察歯肉炎をもつ児童の割合	小学5年生	5.2%	4.7%	学校歯科保健調査	
	一人平均むし歯本数	中学1年生	0.7本	0.5本	学校歯科保健調査	
	歯肉炎をもつ生徒の割合	中学3年生	9.1%	7%	学校歯科保健調査	
	毎食後、歯をみがく人の割合			38.3%	43%	歯周病検診
口腔機能の育成・維持・向上	咀嚼良好者の割合		77.7%	80%	基本チェックリスト	
	オーラルフレイルを知っている人の割合		26.4%	50%	健康に関するアンケート	
健康意識の向上	健康教育実施回数		503回	500回	保健センター実績	
	健康マイレージ事業に取組み、生活改善した人の割合		87.8%	92%	健康マイレージ申請書アンケート	
地区活動の推進	保健委員が参加及び対応した人数		4,436人	4,450人	保健センター実績	
	健康づくりを推進する人	養成人数	36人	50人	保健センター実績	
	健康教育実施行政区数 (5年間累計)			—	120区	保健センター実績

## 第6章 資料

### 1 人口構造（人口ピラミッド）

5歳階級別の人口構造で、最も多いのは40歳代後半（第2次ベビーブーム）で、次に多いのは70歳前後（第1次ベビーブーム）です。20歳未満の人口は年々減少しています。青・壮年期の人口が少ないことから、少子高齢化が進行しています。

【人口構造】

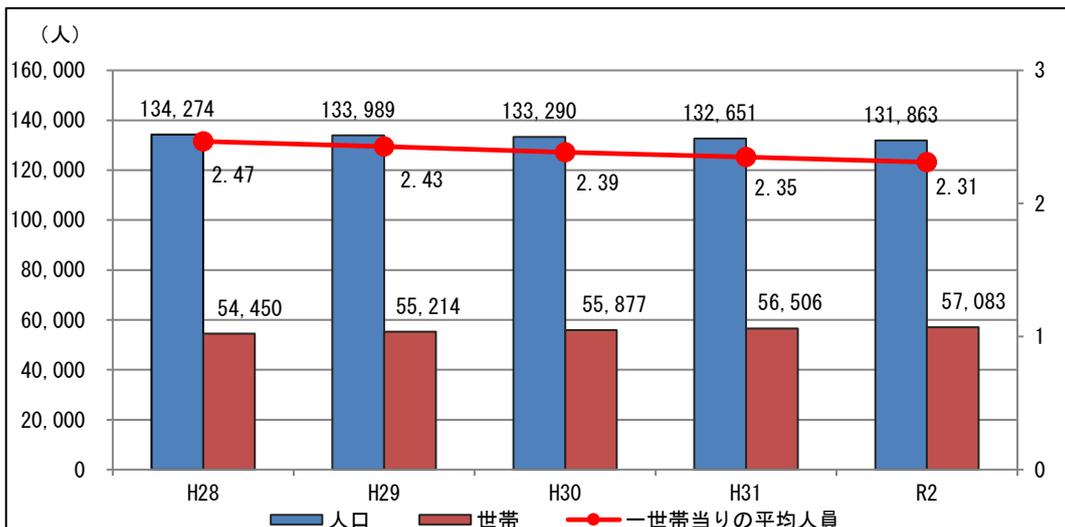


資料：市民課（令和2年4月1日現在）

### 2 人口と世帯構成

人口は約13万人で推移しており、令和2年131,853人となっています。一方世帯数は増加しており一世帯当りの平均人員は、令和2年は2.31人と減少しています。

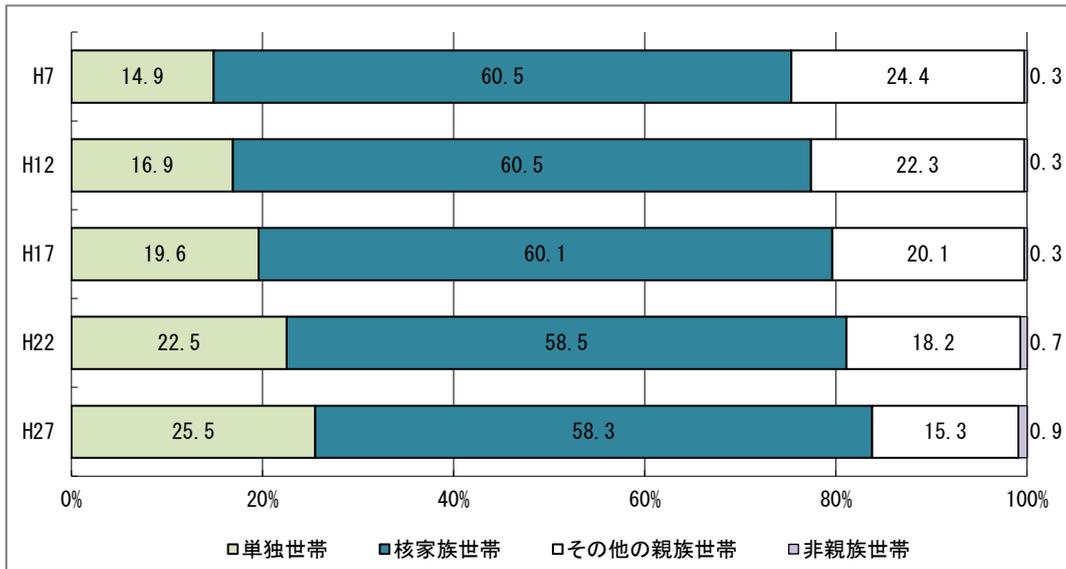
【人口と世帯】



資料：市民課（各年4月1日現在）

世帯構成は約6割が核家族世帯です。単独世帯は増加しています。

【世帯構成比率】

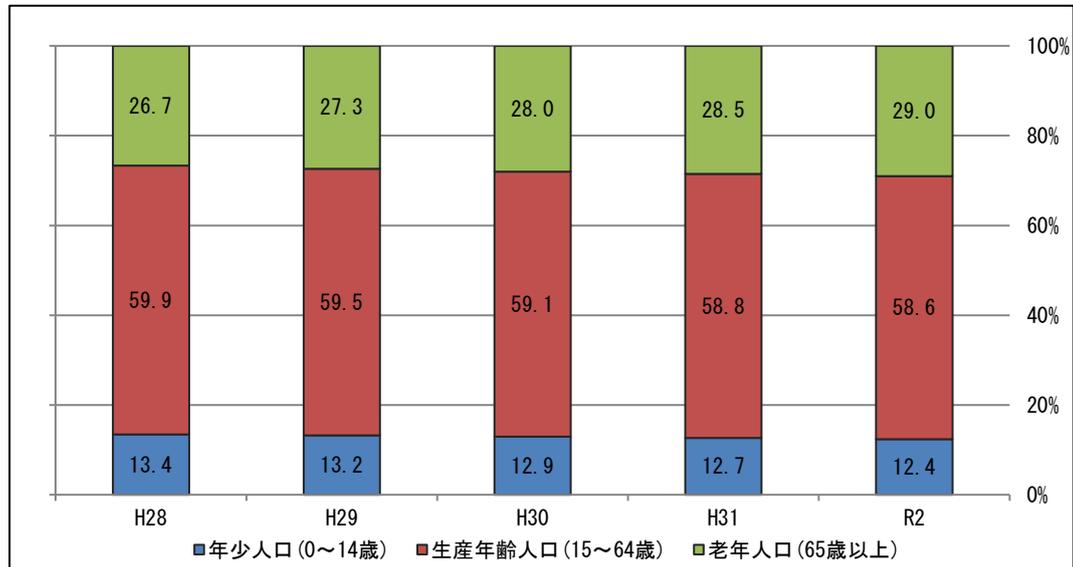


資料：国勢調査

3 年齢3区分別人口割合

年少人口割合は減少しているのに対し、老年人口割合（高齢化率）は増加しており、令和2年29.0%と約3割が65歳以上の高齢者です。

【年齢3区分別人口割合】

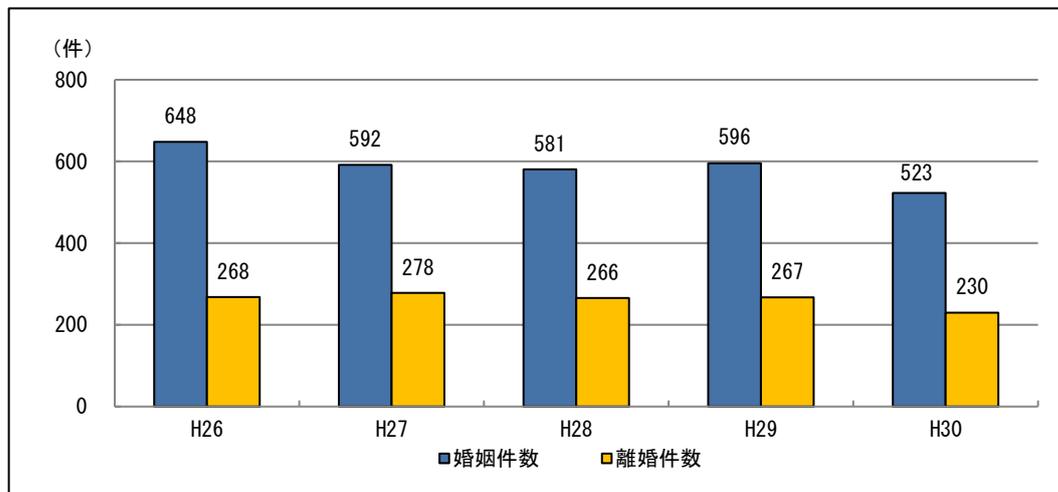


資料：市民課（各年4月1日現在）

#### 4 婚姻・離婚件数

平成 30 年度の婚姻件数 523 件、離婚件数 230 件で、婚姻・離婚件数共に減少傾向です。婚姻の減少は少子化の進行につながると考えられます。

【婚姻・離婚件数】

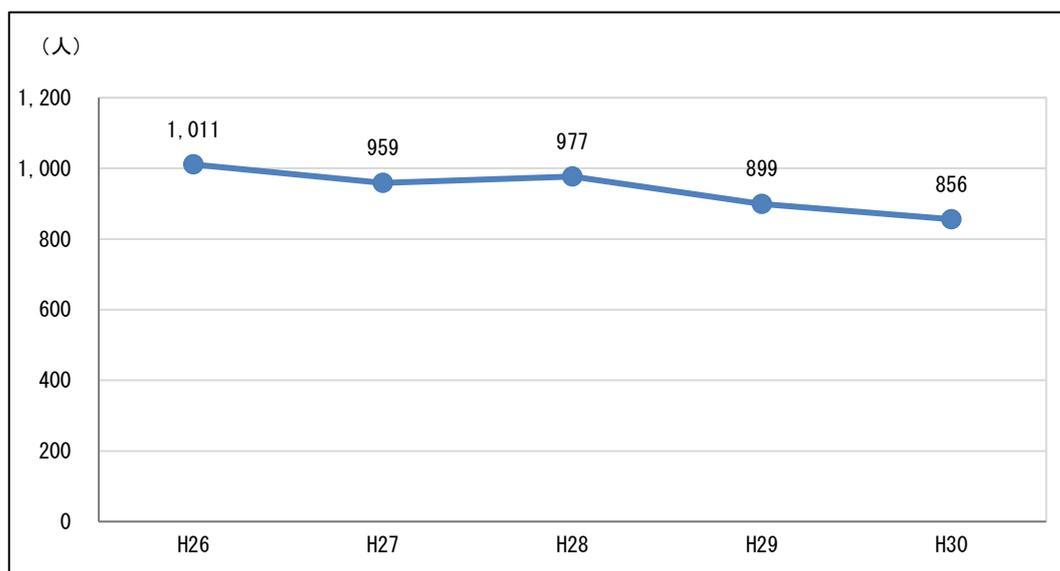


資料：人口動態統計

#### 5 出生数

出生数は減少傾向にあります。平成 27 年からは 1,000 人を割り、過去 5 年間で約 2 割減少しています。

【出生数】

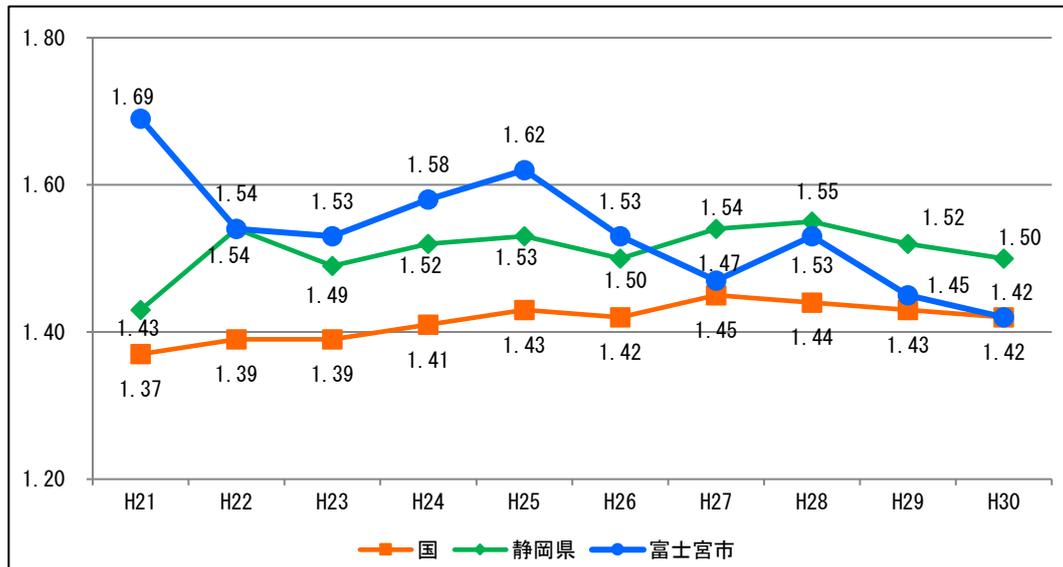


資料：人口動態統計

## 6 合計特殊出生率\*

平成30年の合計特殊出生率は1.42で減少傾向にあります。平成26年までは国や静岡県より上回り推移していましたが、その後は静岡県より下回っています。

【合計特殊出生率】



資料：人口動態統計・健康増進課

## 7 死亡数

平成30年の死亡数は男性709人、女性743人、合計1,452人です。うち65歳未満の死亡数は、男性11.6%、女性6.5%を占めています。静岡県に比べて男女共に高くなっています。

【男女別年齢別階層別死亡数】

区分		0～4歳	5～19歳	20～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳以上	合計	富士宮市 65歳未満	静岡県 65歳未満
男性	死亡数(人)	0	1	6	75	142	485	709	82	-
	割合(%)	0.0	0.1	0.8	10.6	20.0	68.4	100	11.6	11.0
女性	死亡数(人)	0	2	5	41	62	633	743	48	-
	割合(%)	0.0	0.3	0.7	5.5	8.3	85.2	100	6.5	5.7
計	死亡数(人)	0	3	11	116	204	1118	1452	130	-
	割合(%)	0.0	0.2	0.8	8.0	14.0	77.0	100	9.0	8.4

資料：人口動態統計

## 8 死因

死因順位で1位が悪性新生物、2位が心疾患、3位は老衰となっており、国や静岡県と順位は同じです。

### 【死因】

(%)

	富士宮市		静岡県		国	
1	悪性新生物	25.4	悪性新生物	25.8	悪性新生物	27.4
2	心疾患	15.4	心疾患	14.2	心疾患	15.3
3	老衰	9.0	老衰	11.7	老衰	8.0
4	脳血管疾患	8.7	脳血管疾患	8.9	脳血管疾患	7.9
5	肺炎	6.9	肺炎	5.9	肺炎	6.9
6	不慮の事故	4.1	不慮の事故	3.1	不慮の事故	3.0
7	腎不全	2.2	腎不全	2.0	誤嚥性肺炎	2.8
8	自殺	1.5	大動脈瘤及び解離	1.4	腎不全	1.9
9	慢性閉塞性肺疾患	1.5	自殺	1.4	血管性等の認知症	1.5
10	大動脈瘤及び解離	1.4	慢性閉塞性肺疾患	1.3	自殺	1.5

資料：人口動態統計

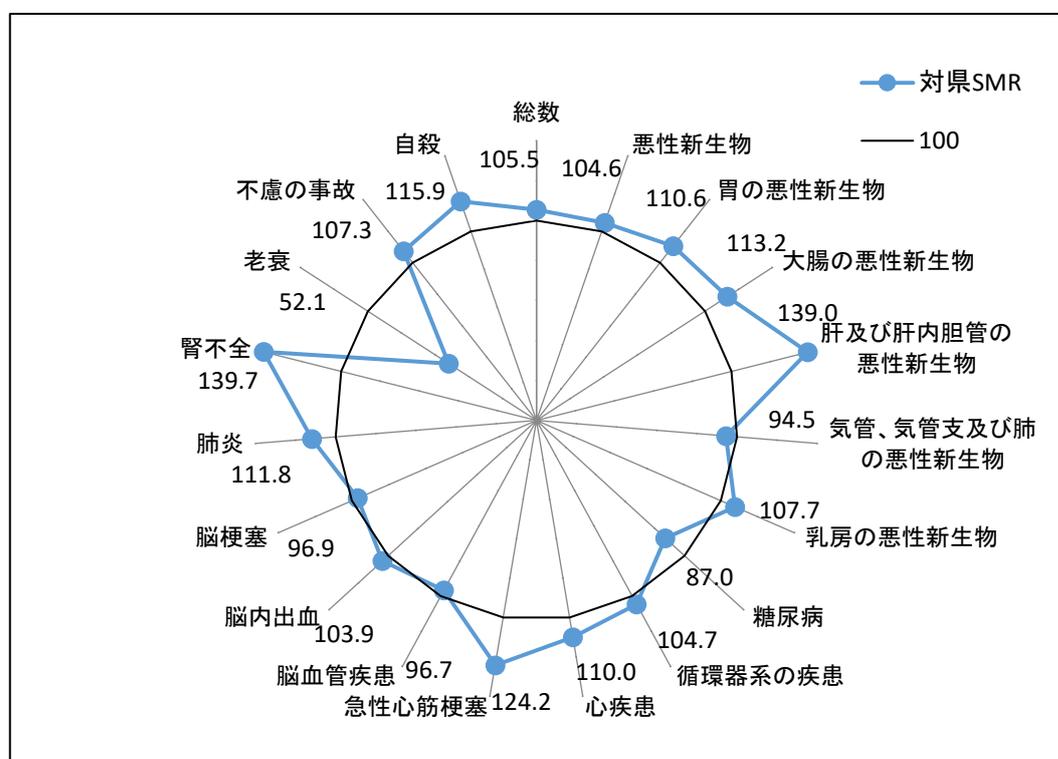
## 9 標準化死亡比※ (SMR)

男性では、静岡県の人口構成を基準とした場合、静岡県より死亡率が高いものは腎不全で、次いで肝及び肝内胆管の悪性新生物となっています。

女性では、死亡率が高いものは大腸の悪性新生物で、次いで糖尿病となっています。

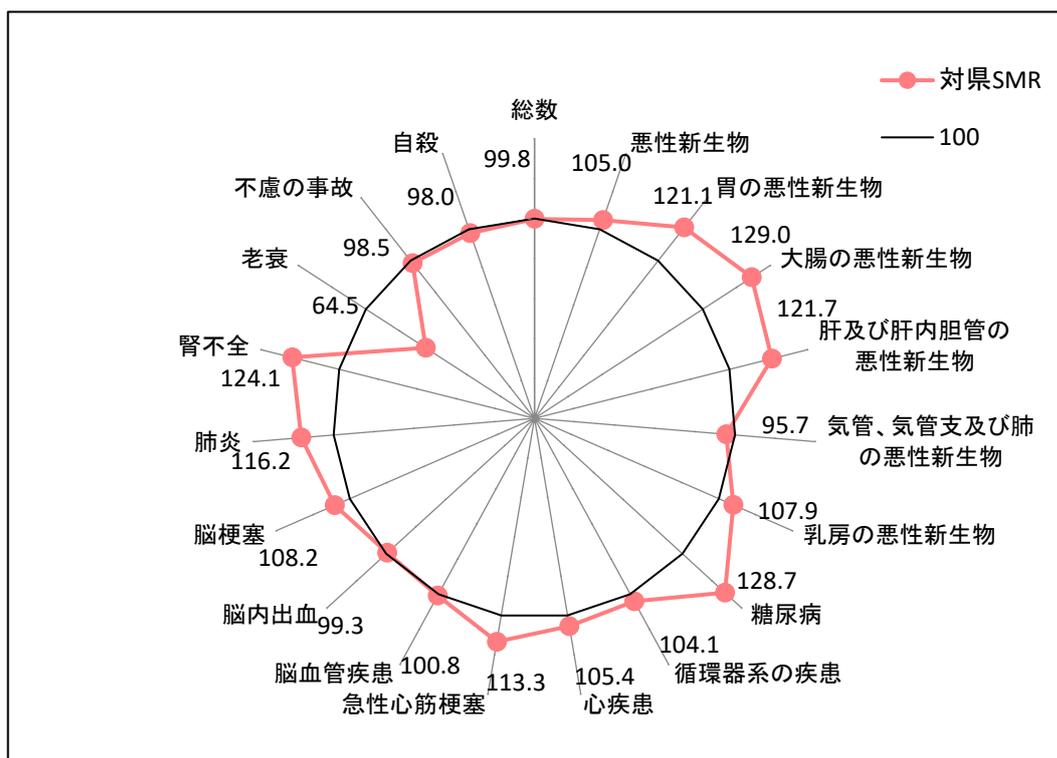
国の人口構成を基準としても、死亡率が最も高いものは男性は腎不全で、女性は大腸の悪性新生物です。

### 【標準化死亡比（男性）】



資料：静岡県総合健康センター

【標準化死亡比（女性）】

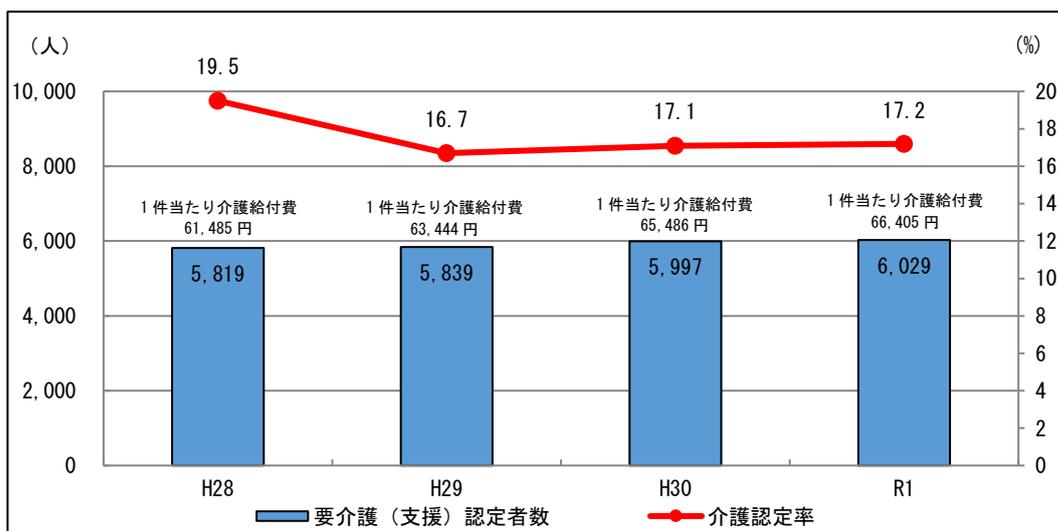


資料：静岡県総合健康センター

10 介護保険の状況

令和元年度の第1号被保険者（65歳以上）の要介護（支援）認定者数は6,029人で年々増加しています。介護認定率は県と同じく17.2%で、国の認定率19.6%より下回っています。

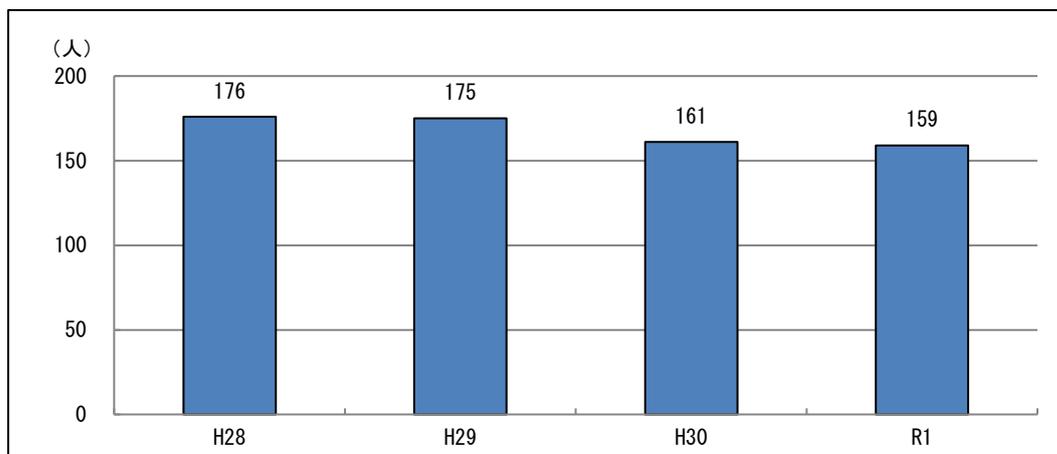
【第1号被保険者の要介護（支援）者認定状況】



資料：KDB 要介護（支援）者認定状況

介護保険第2号被保険者（40～64歳）の要介護（支援）認定者数は横ばい傾向にあります。

【介護保険第2号被保険者要介護（支援）認定者数】

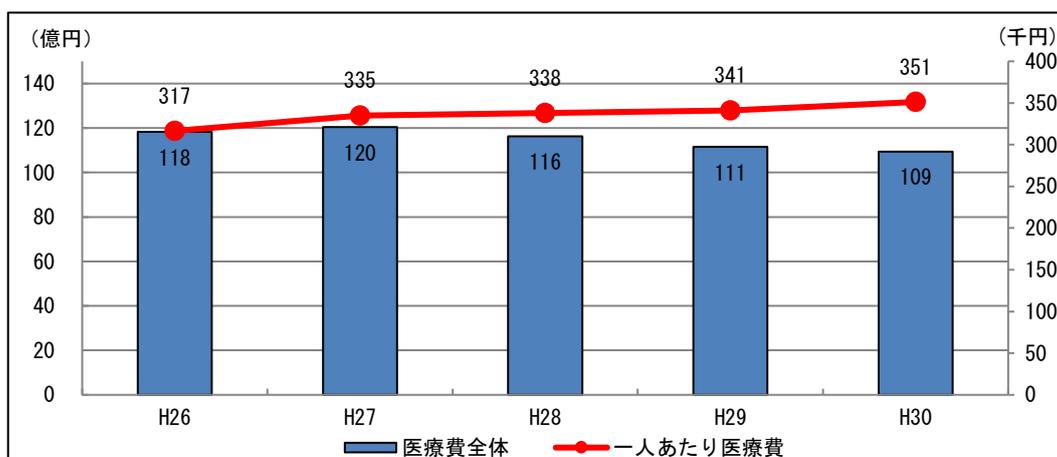


資料：KDB 要介護（支援）者認定状況

## 11 国民健康保険からみた医療費の現状

国民健康保険の医療費全体の推移をみると、平成27年度を境に年々減少しています。一人あたり医療費は、年々増加しています。

【国民健康保険の医療費全体及び一人あたり医療費】



資料：保険年金課

## 12 地域組織

住民自治体組織は、126区の自治会が組織され、地域の力を活かしたコミュニティづくりを推進しています。

地域に密着した健康づくりの担い手として、区長から推薦された保健委員、ボランティア活動を行う筋トレ応援隊、食育ボランティアななくさ会等が活動しています。民生委員・児童委員、主任児童委員等も各地域において連携し健康づくりを支援しています。

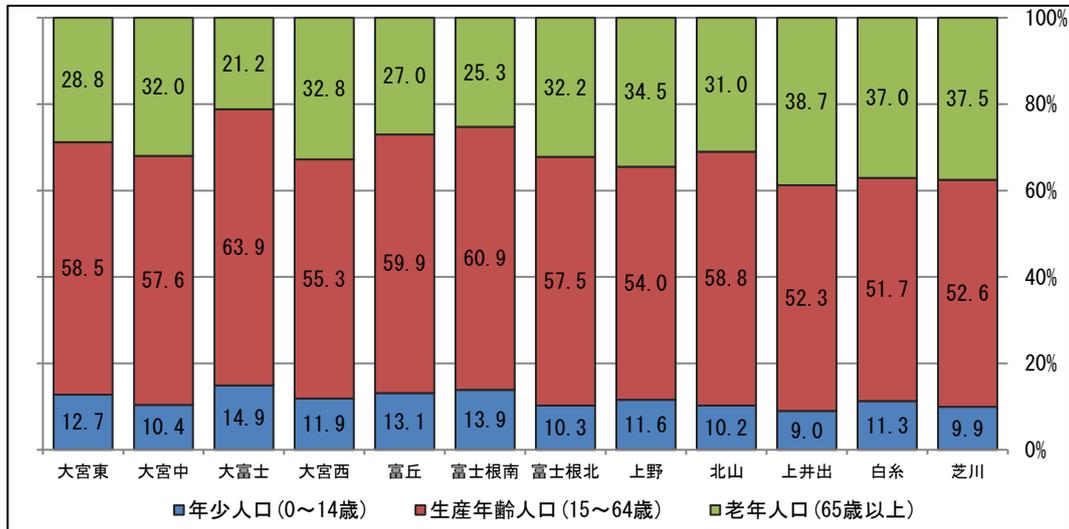
子育て支援や交流、社会参加等の場として地域住民により運営されている地域子育てサロンは20か所、地域寄り合い処は119か所あります。

地区社会福祉協議会では、地域のつながりを活かし、福祉事業や健康づくり活動を行っています。

### 13 地区分析

高齢人口割合が最も高いのは上井出地区で、低いのは大富士地区です。

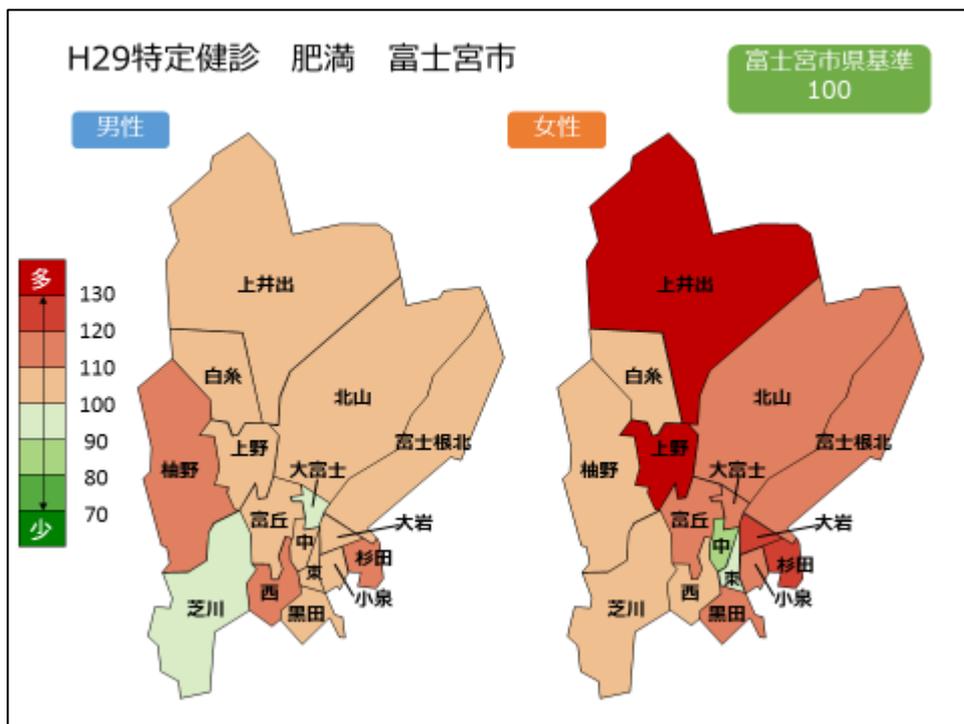
【地区別年齢3区分別人口割合】



資料：市民課（令和2年4月1日現在）

特定健康診査の結果で、肥満該当者は上野地区と上井出地区の女性が有意に高い状況です。

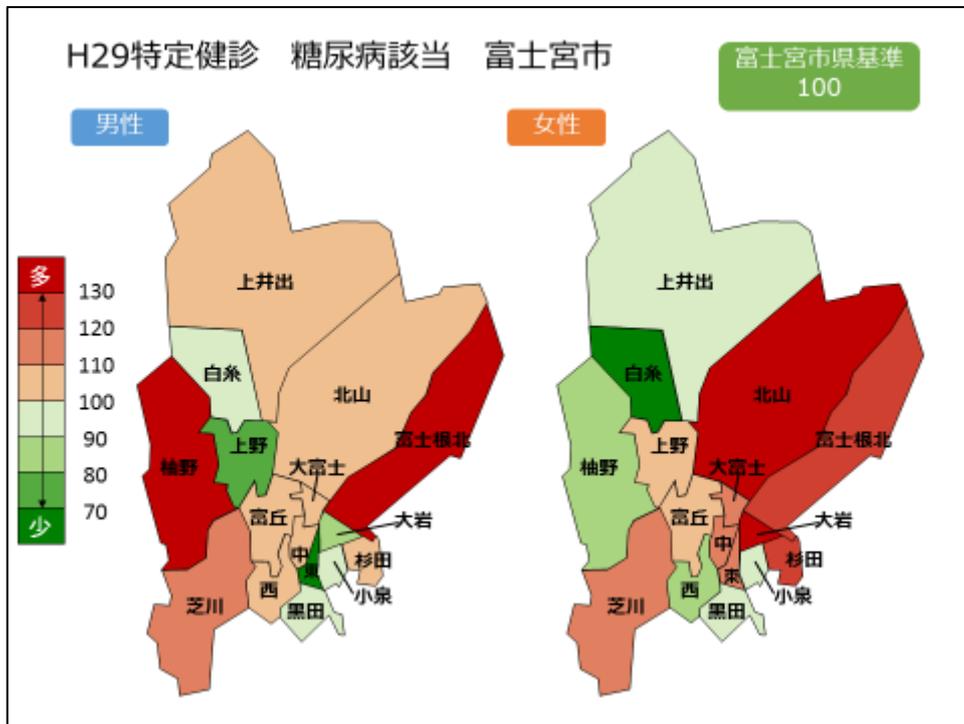
【地区別特定健康診査結果（肥満） H29】



資料：静岡県総合健康センター

糖尿病該当者は、男性は柚野地区と富士根北地区、女性は大岩地区、北山地区が有意に高い状況です。

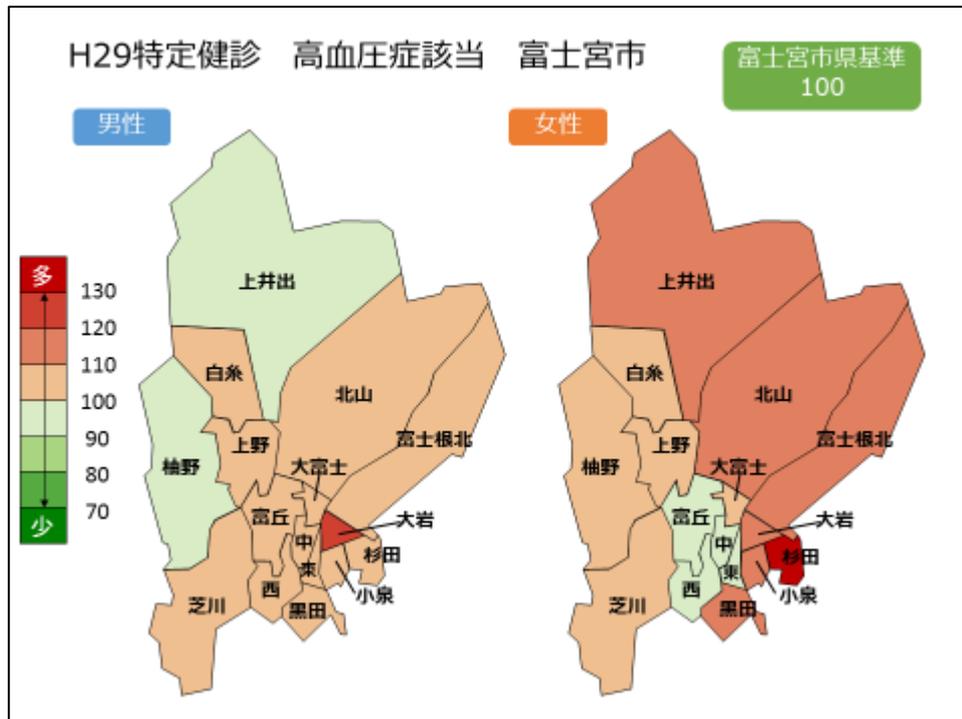
【地区別特定健康診査結果（糖尿病） H29】



資料：静岡県総合健康センター

高血圧症該当者は、女性は杉田地区で有意に高い状況です。

【地区別特定健康診査結果（高血圧症） H29】



資料：静岡県総合健康センター

国保特定健診、後期高齢者健診の受診率が高いのは芝川地区となっています。

【地区別健康診査受診率 R1】 (%)

国保特定健診		後期高齢者健診	
芝川地区	39.1	芝川地区	35.4
富丘地区	35.1	大富士地区	35.0
大富士地区	35.1	富士根南地区	32.7
大宮中地区	34.9	富丘地区	32.7
北山地区	34.7	上野地区	32.6
富士根南地区	34.5	大宮中地区	30.8
大宮西地区	33.4	富士根北地区	28.8
白糸地区	33.3	北山地区	27.7
上野地区	32.6	大宮西地区	27.4
富士根北地区	32.5	大宮東地区	25.3
大宮東地区	32.3	上井出地区	22.3
上井出地区	32.1	白糸地区	20.7

資料：地区診断統計資料

要介護（支援）認定率が高いのは上井出地区です。

【地区別要介護（支援）者認定状況】

	1号保険者数 (人)	要支援 認定者数(人)	要介護 認定者数(人)	要介護（支援） 認定率(%)
大宮東地区	5,214	133	719	16.3
大宮中地区	3,590	139	472	17.0
大宮西地区	3,661	138	441	15.8
富丘地区	6,190	202	693	14.5
富士根南地区	6,171	167	644	13.1
富士根北地区	1,285	32	135	13.0
上野地区	1,711	68	214	16.5
北山地区	2,288	68	272	14.9
上井出地区	1,333	48	263	23.3
白糸地区	703	17	86	14.7
芝川地区	3,107	109	444	17.8
大富士地区	2,982	67	287	11.9

資料：高齢介護支援課（令和2年7月2日現在）

## アンケート 市が実施するアンケート・調査及び静岡県の調査より市の数値を集計したもの

---

### 学校歯科保健調査

静岡県が歯科政策の基礎資料とするため、各市で実施した学校歯科検診をまとめたもの。令和元年度富士宮市調査者数 小学校7,052人、中学校3,362人

---

### 学校保健ふじのみや

富士宮市教育委員会（学校教育課）が小中学校の健康診断における体位の測定や検査結果の統計等を年次ごとにまとめたもの。令和元年度肥満度調査表在学者数 小学校7,123人、中学校3,466人

---

### 健康アンケート

健康増進課が令和元年度に20～80歳未満の市民1,000人（無作為抽出）を対象に実施。回収数396件

---

### 健康増進アンケート

健康増進課が保健事業の場で実施回収。令和元年度回収数1,114件

---

### 健康に関するアンケート

健康増進課が基本チェックリストに同封し回収。令和元年度回収数832件

---

### こころの健康といのちを支える対策に関する

#### 市民意識調査

健康増進課が平成30年度に15～89歳までの市民1,000人（無作為抽出）を対象に実施。回収数415件

---

### 静岡県朝食摂取状況調査

富士宮市教育委員会（学校教育課）が毎年市内全小中学校に実施。項目により学校や学年、クラスを抽出。令和元年度調査者数 小学校6,969件、中学校3,283件

---

---

### 生活習慣アンケート

健康増進課が集団検診受診者を対象に実施。令和元年度回収数4,120件

---

### 中学生アンケート

健康増進課が市内全中学校から1校を抽出し学校を通じて配布回収。令和元年度回収数163件

---

### 妊婦アンケート

健康増進課が母子健康手帳交付時に実施。令和元年度回収数779件

---

### フッ化物洗口事業事後アンケート

健康増進課がフッ化物洗口実施園の年長児を対象に実施。令和元年度回収数800件

---

### もうすぐパパ・ママ学級アンケート

健康増進課がもうすぐパパ・ママ学級内の歯科健診受診者を対象に実施。令和元年度回収数76件

---

### 幼児の生活習慣に関する調査報告書（H30）

静岡県が健康政策の基礎資料とするため、3歳児の生活習慣及び保護者の生活習慣と意識について調査。平成28年度富士宮市回収数37件

---

## あ行

### 栄養成分表示

包装された食品の栄養成分（熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量）の表示のこと

---

### エジンバラ産後うつ病質問票

妊婦健康診査や乳児全戸訪問事業で実施する産後うつの女性を特定するためのアンケート

---

# か行

## クッキング保育

調理体験を通して食べ物に興味を持たせる保育のこと

---

## KDB

国保連合会が保有する健診・医療・介護の各種データを活用し、データヘルス計画の策定や実施等を支援するため構築されたシステムのこと

---

## ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

---

## 健康寿命

健康で自立した生活を送ることができる年数（P4健康寿命）

---

## 健康増進法第8条第2項

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、住民の健康増進の推進に関する施策についての計画を定めるよう努めるものとする

---

## こころの健康チェック

集団がん検診・大腸がん検診受診者に対し体重減少・意欲・睡眠の3項目でうつ傾向を把握するアンケート

---

## 健康づくりを推進する人

筋トレ応援隊、食育ボランティアななくさ会、8020推進員、脳トレの会、スロトレ指導者

---

## 後期高齢者医療広域連合健康診査

後期高齢者医療制度の被保険者を対象にした健康診査  
平成30年度対象者数17,654人 受診者数5,377人

---

## 孤食

ひとりで食事をする事

---

## 合計特殊出生率

ある年次において15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に子どもを産むとした時の平均の子どもの数

---

# さ行

## 3010運動

宴会等で「もったいない」を心がけ、乾杯後の30分は料理を楽しみ、最後の10分は残った料理を食べきることを推奨する運動

## 歯科口腔保健推進法第3条第2項

地方公共団体は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策に関し、国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する

## 歯周病

歯肉や歯を支えている骨等、歯の周りの組織に見られる炎症性の病気。初期の歯肉炎から重度の歯周炎までを含めた総称

## 食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない

## 食品表示

食品に表記されている栄養成分や原材料名、添加物等の一定の情報のこと

## 食品ロス

売れ残りや期限を超えた食品、食べ残し等のまだ食べられるのに廃棄される食品のこと

## スロトレ

スロートレーニングの略称。スロートレーニングとは筋肉を増強させる目的でゆっくりとした動作で行うトレーニング方法のこと

## 生活機能に関する基本チェックリスト

65歳以上で介護認定を受けていない人を対象とした生活機能の評価。生活機能低下の恐れのある高齢者を早期に発見し、必要なサービスにつなげることにより状態悪化を防ぐためのチェックリスト

## 成長曲線

身体的発達の程度を、横軸を年齢、縦軸を調べたいデータで表した曲線。成長の速度を視覚的にとらえることができる

---

## た行

### 田んぼの学校

お米作りの体験教室のこと

---

### 低栄養

食事の量が減ることでエネルギーやたんぱく質が不足し、健康な身体を維持するために必要な栄養素が足りない状態のこと。低栄養の目安はBMI18.5未満や体重減少等より総合的な判断となる

---

### 低栄養傾向

要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されているBMI20以下の状態のこと

---

### 低出生体重児

生まれた時の体重が2,500g未満の児のこと

---

---

## な行

### ノーメディアデー

各家庭でテレビやスマートフォン等のメディアを控え、食事や会話を楽しみ、親子のふれあいを大切にしようという日のこと

---

---

# は行

## 8020運動

20本以上の歯があると何でも食べることができるということから、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように80歳になっても20本以上の歯を保とうという運動

---

## 標準化死亡比

基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。この値が100以上であると、その集団の死亡率は何らかの理由で高いといえる

---

## 富士宮市国民健康保険特定健康診査

40歳以上の健康保険加入者を対象とした健康診査  
平成30年度対象者数21,215人 受診者数7,744人  
特定保健指導者対象者数790人 保健指導利用者数231人

---

## 不正咬合

上顎と下顎の位置のずれや、歯並びの乱れ等の理由で、上下の歯がきちんと噛み合っていない状態のこと

---

## フッ化物

自然にある元素のひとつで、歯の質を高めむし歯の発生を防ぐ効果があり、むし歯予防に有効な成分

---

## フレイル

加齢により心身が老い衰えた状態のこと。対策を行えば、元の健常な状態に戻ることができる

---

## 平均寿命

0歳における平均余命。0歳のものがその後何年生きられるかという期待値

---



© 富士宮市さくやちゃん

**第6次富士宮市健康増進計画  
第4次富士宮市食育推進計画  
富士宮市歯科口腔保健計画**

令和3年3月

富士宮市保健福祉部健康増進課

〒418-0005

静岡県富士宮市宮原1 2番地の1

電話番号 0544-22-2727

Fax 番号 0544-28-0267

E-Mail [kenko@city.fujinomiya.lg.jp](mailto:kenko@city.fujinomiya.lg.jp)