

第2次すその健康増進プラン

令和3年3月 裾野市



計画の基本理念

心身の健康と充実した人生は誰もが願うことです。自らの健康管理意識を高めながら、誰もが健康で明るい暮らしができる環境を確保し、福祉サービスなどを通じて互いに支えあい、生きがいをもって生活できるよう努めます。



**誰もが健康で、共に助けあうまち
すその**



計画の期間

計画の期間は、令和3年度（2021年度）から令和13年度（2031年度）までの11か年とします。

5年後の令和7年度には目標の達成状況の評価と社会情勢の変化などに応じて見直しを行います。



計画策定の背景と目的

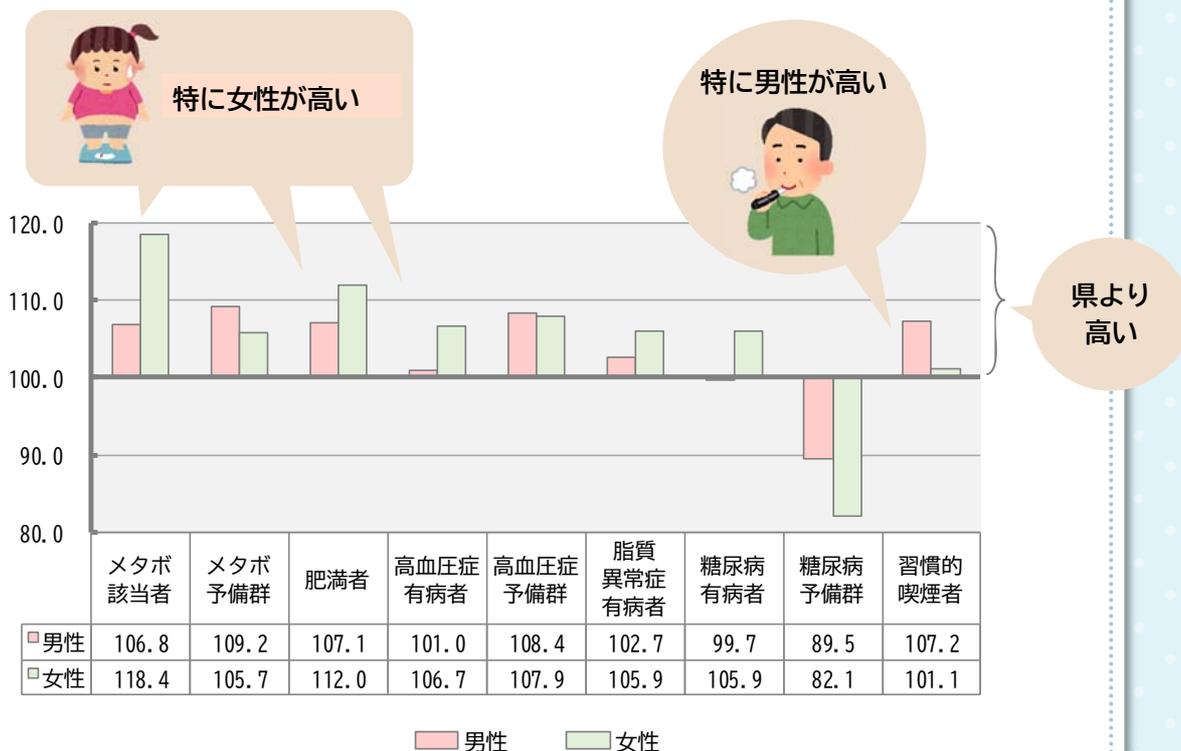
本市では、平成 23 年 3 月に「すその健康増進プラン」を策定し、住民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自らの積極的な取り組みを社会全体が支援し、生涯健康で暮らせるような健康文化都市を目指し、平成 28 年 4 月から「すその健康増進プラン（改訂版）」を推進してきました。そして今回、計画期間の満了に伴い「第 2 次すその健康増進プラン」「第 3 次裾野市食育推進計画」「第 2 次裾野市歯科保健計画」の 3 計画を一体的に策定し、市民の健康増進に向けた施策を展開します。



裾野市について

平成 29 年度に特定健康診査を受診した 40～75 歳未満の方の標準化該当比※をみると、メタボ、肥満者、高血圧、脂質異常症有病者で高くなっています。

〈 標準化該当比（平成 29 年度） 〉



資料：静岡県総合健康センター資料

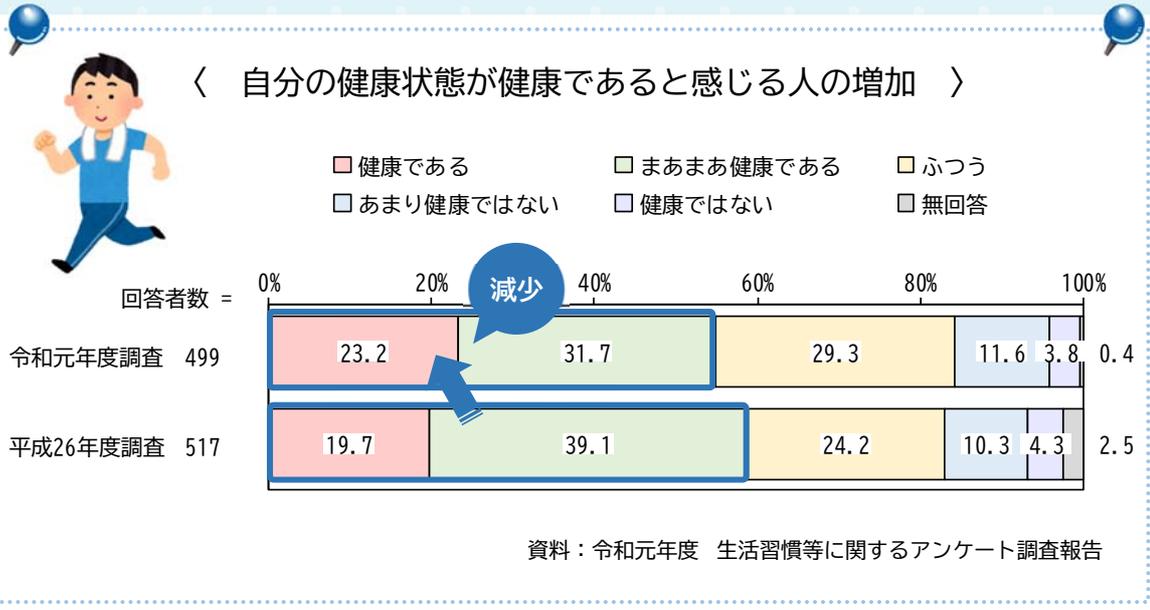
※ 標準化該当比…基準となる集団（ここでは静岡県）の有所見率を 100 としたときの各市町村の有所見率を表した相対比です。例えば、本市の標準化該当比が 120 とすると、本市の有所見率は静岡県に比べて 1.2 倍、有所見率が高いということになります。



アンケート調査結果

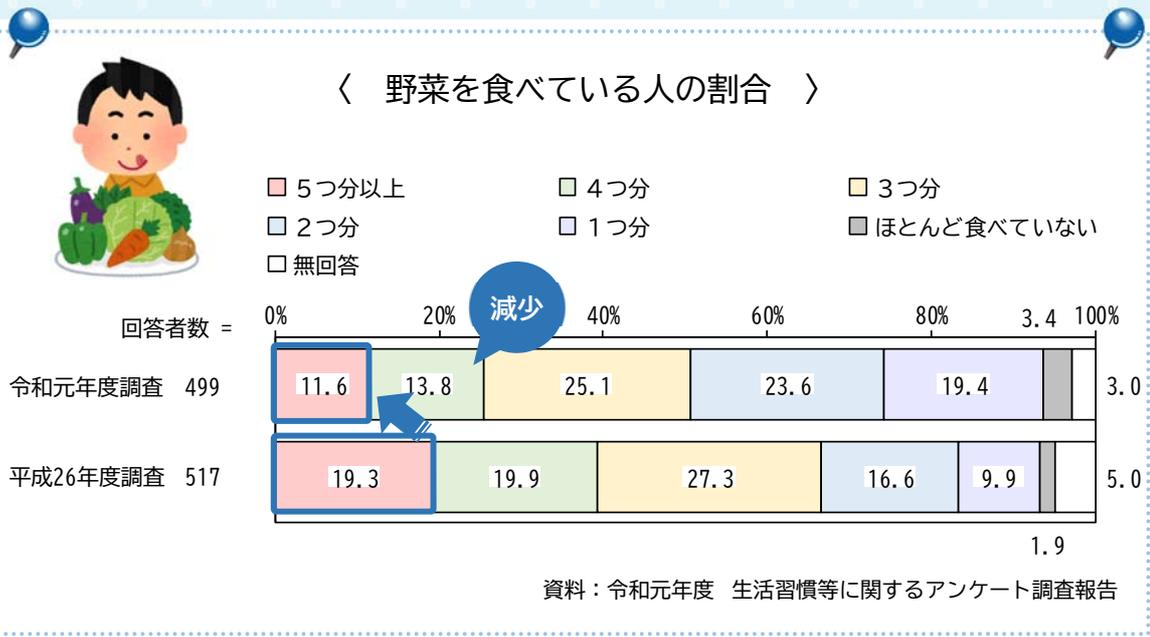
① 自分の健康状態が健康であると感じる人の割合

一般調査では、「健康である」と「まあまあ健康である」を合わせた“健康である”の割合が54.9%、「あまり健康でない」と「健康でない」を合わせた“健康でない”の割合が15.4%となっています。平成26年度調査と比較すると、“健康である”の割合が3.9ポイント減少しています。



② 野菜を食べている人の割合

平成26年度調査と比較すると、「5つ分以上」（1日の摂取目安量350g相当）食べている人が7.7ポイント減少しています。





健康的な生活習慣の実践・主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

げ
げんき
元気もりもり
一週間の
はじまりだ！

月 **健康管理**

まずはここから

日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう

に
にっこり
体も心も
リフレッシュ！

日 **休養・こころの健康**

まずはここから

1日1回は外にでて深呼吸をしましょう

か
かめくーる
1日にしよう！

火 **身体活動・運動**

まずはここから

今よりも10分(1,000歩)多く体を動かすようにしましょう

元気に かめくーる

～あなたがつくる
健康づくり実践カレンダー～

市民の皆さんに健康づくりに関心を持ってもらえるよう健康カレンダーを利用し普及啓発を図っていきます。

ど
どんなこと
でも早めに
相談！

土 **地域医療**

まずはここから

かかりつけ医、かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬剤師・薬局をもちましょう

す
すいすい帰って
ノー残業デーは
皆でご飯！

水 **栄養・食生活**

まずはここから

野菜料理を毎食1皿以上食べましょう



曜日ごとに
健康づくりに取り組もう

金 **歯と口腔の健康**

まずはここから

毎食後の歯みがきと年1回の検診を受けましょう



モ
クモク煙に
さようなら！



木 **たばこ・アルコール・薬物**

まずはここから

受動喫煙を防止しましょう
週に2日は休肝日を設けましょう

キ
キラッと輝く
歯にしよう！



社会生活を営むための必要な機能の維持・向上

●次世代の健康

まずはここから

生活リズムを整え、みんなで健康づくりに取り組みましょう

今後の方向性

- 早期から健康づくりへの意識を高め、妊娠や子育てしやすい身体づくりを推進します。
- 家族ぐるみで小さな頃から生活習慣を整え、子どもの健やかな成長・発達を促します。
- 地域で子育てを支援するための人材育成や環境づくりを推進して楽しく育児に取り組む人を増やし、保護者の孤立化や虐待を予防します。



●高齢者の健康

まずはここから

1日1回は誰かとおしゃべりしましょう

今後の方向性

- 自分に合った健康づくりを実践・継続して生活習慣病や認知症を予防し、健康寿命を延ばします。
- 地域とのつながりを積極的にもつことで仲間づくりや生きがいづくりにつなげ、閉じこもりや孤立化を防ぎます。



健康を支え、守るための社会環境の整備

●地区組織・民間事業所との連携・協働

まずはここから

住んでいる地域に関心を持ち、地域活動をすすめましょう

今後の方向性

- 市が主体となって推進するだけでなく、市民が主体的に推進する取り組みを支援します。
- 自分が住んでいる地域の地区組織・ボランティア団体・民間事業所などの活動の普及を図り、積極的に地域社会活動をする人を増やします。



●地域医療

まずはここから

かかりつけ医、かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬剤師・薬局をもちましょう

今後の方向性

- 地域の限りある医療施設や医療従事者等を有効的に使うことを周知し、適切な医療をすすめます。
- 日頃から何でも相談できるかかりつけ医をもつことを周知して重複受診や多受診を防ぎ、自分に合った治療を受けられることを推進します。
- 自然災害等に備え、日頃から避難生活において必要な備蓄と定期的な点検を行うことを推進します。
- 平時から感染症の発生予防に取り組むとともに、患者発生時には静岡県等の関係機関と連携し、感染症の拡大及びまん延の防止のため保健医療体制の整備に取り組みます。





計画の重点取り組み

①生活習慣病の予防

日常生活の中で気軽に取り組むことができる運動の習慣化や、減塩や野菜摂取の促進等、生活習慣病を予防する取り組みを推進します。

②生活習慣病の重症化予防

病状に応じた治療を継続するとともに、病状進行を防ぐため適切な生活習慣の管理を行い、合併症予防に取り組みます。

③自分自身での健康管理の推進

定期的な健診の受診勧奨や健診結果についてのアドバイスの提供機会の確保、自分で体重・血圧・歩数を図る習慣の定着化を図ります。

④フレイル予防

若いときから健康づくりに取り組み、フレイルの予防・状態の改善に取り組める環境づくりを進めます。

⑤地区の特性に合わせた健康づくりの推進



中学校区5地区（西・東・深良・富岡・須山）それぞれで地区の特性に合った取り組みを推進し、健康格差の縮小を目指し、市全体の健康度の増加を目指します。

地区	各地区の特徴	分野	すすめる内容
東	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスに気を付けて食べている割合が低い。 ・野菜を食べている割合がやや低い。 	食・栄養	副菜の摂取を増やし、バランスの良い食事をしよう
西	<ul style="list-style-type: none"> ・精神的な疲労やストレスを感じる人の割合が高い。 	休養・こころ	ストレス解消法を見つけ、こころの健康に気を配ろう
深良	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年健康診査を受けていない割合が高い。 	健康管理	自分の健康状態に目を向け、定期的に健診を受けよう
富岡	<ul style="list-style-type: none"> ・意識的に体を動かしている割合・定期的な運動をしている割合がやや低い。 	運動	意識的に体を動かそう
須山	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日お酒を飲むと答えた割合が高い。 ・地区組織に加入している人が少ない。 	アルコール 地区組織の活動	休肝日を設けよう 地区組織の活動を広げよう

資料：令和元年度 生活習慣等に関するアンケート調査報告



フレイルを予防しましょう

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、「加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態等になる危険性が高くなった状態（虚弱）」のことを言います。

高齢になると、加齢に伴い、筋力や食欲、認知機能などの心身の活力が低下してフレイル状態になりやすくなります。

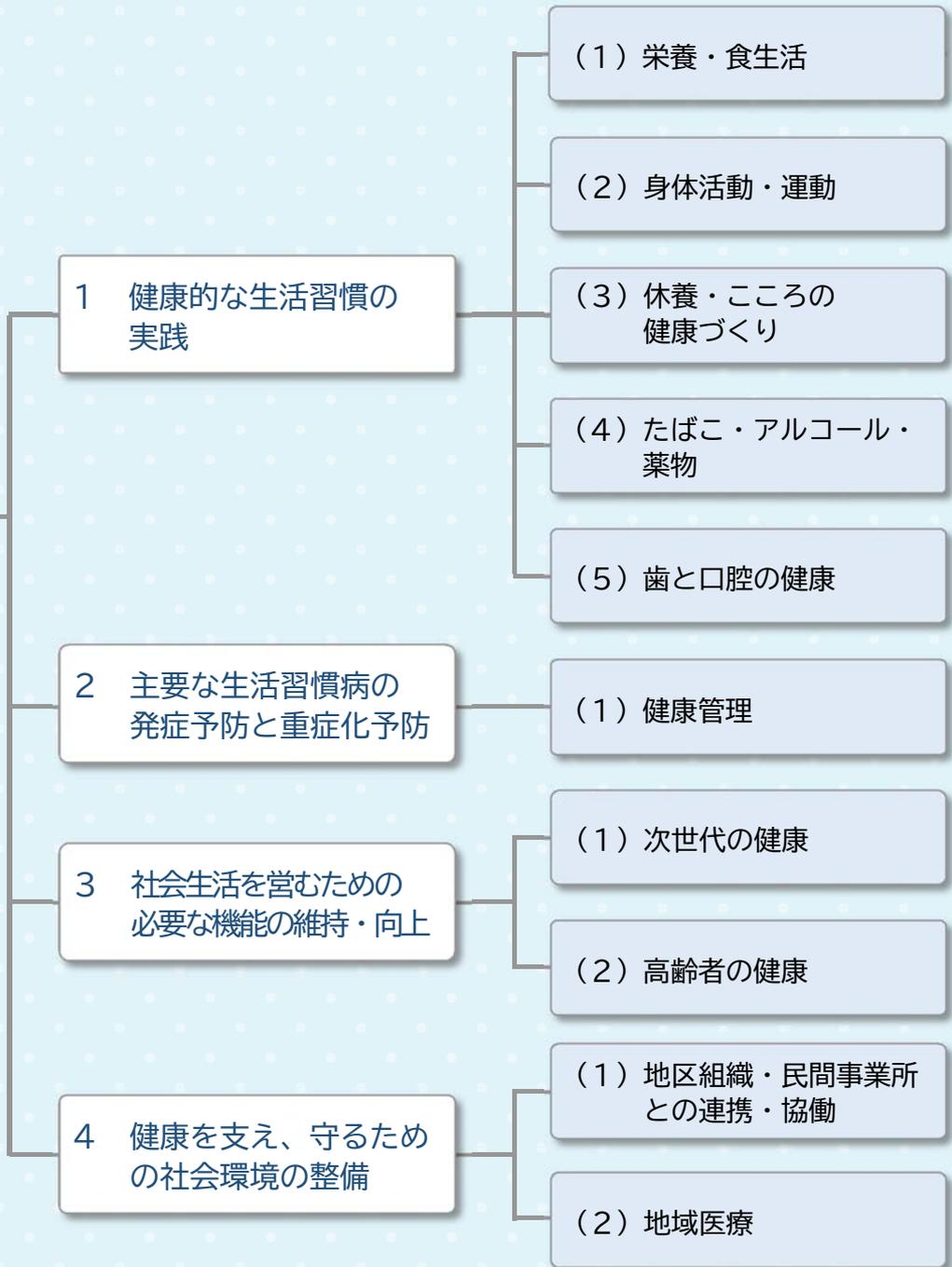
片足立ちやスクワットなどで、バランス能力や筋力を鍛えることで、転倒・骨折を予防するほか、計算やしりとり・会話をしながら歩行する有酸素運動で、認知機能を活性化させましょう。

また、集まって運動や体操、昔話や回想をしたり、懐メロのカラオケで発声、コミュニケーションをとることで閉じこもり・孤立を予防しましょう。





誰もが健康で、共に助けあうまち
すその



重点取り組み

- ① 生活習慣病の予防
- ② 生活習慣病の重症化予防
- ③ 自分自身での健康管理の推進
- ④ フレイル予防
- ⑤ 地区の特性に合わせた健康づくりの推進





数値目標

指標名	現状値	目標値
栄養・食生活		
食育に関心がある人の増加	一般 61.9%	70%
朝食を毎日食べる人の増加	幼・保 93.9%	100%
	小学生 91.1%	
	中学生 82.8%	90%
一般 87.0%		
栄養バランスに気をつけている人の増加	小学生 55.1%	小学生 60%
	中学生 42.6%	中学生 50%
	一般 78.8%	一般 85%
野菜を食べている人の増加 ^{※1}	11.6%	20%
野菜料理を毎食1皿以上食べる人の増加	52.7%	60%
身体活動・運動		
日常生活における歩数の増加 ^{※2}	31.8%	40%
意識的に身体を動かすように心がけている人の増加	男性 70.2%	80%
	女性 73.8%	
	平均 72.5%	
休養・こころの健康づくり		
ストレス解消法がある人の増加	69.7%	80%
相談できる相手や場所がある人の増加	72.9%	80%
たばこ・アルコール・薬物		
喫煙している人の減少 ^{※3}	14.4%	10%以下
休肝日を設けていない人の減少	65.2%	55%以下
歯と口の健康		
歯間部清掃用具の使用率の増加	53.1%	60%
治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の増加	40.7%	50%
健康管理		
自分の健康状態が健康であると感じる人の増加	54.9%	60%
健診結果について医師や保健師からアドバイスを受けたことがある人の増加	57.9%	65%
体重計や歩数計、血圧計等自らの健康管理に必要な機器をそろえ、定期的に測定している人の増加 ^{※4}	35.4%	45%

※1 1日に野菜350g(食事バランスガイドの5つ分)以上とっている人の割合

※2 5,001歩以上歩く人の割合

※3 喫煙している人とは、今までの合計が100本以上で、かつ月に1回以上吸っている方

※4 定期的に測定している人とは週に2~3日以上測定している人

第2次すその健康増進プラン 概要版 令和3年3月

発行：裾野市健康福祉部健康推進課
〒410-1117 静岡県裾野市石脇524番地1
TEL 055-992-5711 FAX 055-992-5733