

すその健康増進プラン

改訂版



裾野市マスコットキャラクターすそのん ©裾野市

平成 28 年 3 月
裾 野 市

はじめに

いつまでも健康でいきいきと心豊かに暮らし続けることは、私たちの願いです。

近年、急速な少子高齢化による社会構造の変化、偏りのある栄養・食生活や運動不足・過労などによる生活習慣病の増加、また、働く環境の変化などに起因するところの健康問題の深刻化などが進行しており、わたしたちの健康を取り巻く環境は厳しさを増しております。



このような中、生涯を健康で暮らせる健康文化都市を目指し、平成23年3月に平成32年度までを計画期間とした「すその健康増進プラン（裾野市健康増進計画）」を策定いたしました。「誰もが健康で、共に助け合うまち すその」を基本理念とし、健康的な生活習慣の確立や、生活の質の向上を図ることを目的として健康づくりを推進してまいりました。

このほど国が「健康日本21（第2次）」を示し県も「ふじのくに健康増進プラン」を策定したことから、本市におきましても、これまでの取り組みを評価し「すその健康増進プラン」を改訂いたしました。

第4次裾野市総合計画における本市の将来像は、「みんなの元気と調和でつくる暮らし満足都市」であります。今後も「すその健康増進プラン」に基づき、健康づくりを総合的に推進し、総合計画における本市の将来像の実現に向けて取り組んでまいります。また、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むという意識をもち、家庭・地域・関係機関・関係団体等が一体となって健康づくり事業を推進してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提言を賜りました裾野市民健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、ご協力をいただきました関係各位に心より感謝申し上げますとともに、計画の推進に対し、なお一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

平成28年3月

裾野市長 高村 謙二

目次

第1章 計画策定の趣旨	1
1 計画策定の背景と目的	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の基本理念	3
4 計画の重点的施策及び基本方針	4
5 計画の体系	7
6 計画の期間	8
7 計画の策定体制	9
第2章 裾野市の概況	10
1 位置・面積・概況	10
2 人口・世帯状況などの動向	11
第3章 裾野市民の健康状況	20
1 死因別静岡県・全国 SMR（標準化死亡比）、年齢階層別病類統計、 国保医療費統計等からみた疾病状況	20
2 健康診査からみた健康状況	28
3 健康に関する県民意識調査からみた健康状況	36
4 アンケート結果からみた健康状況	40
5 目標数値に対する現状	72
第4章 重点的に取り組む施策の推進	78
1 高血圧予防	78
2 メタボリックシンドローム予防	79
3 運動しやすい環境づくり	79
4 こころの悩みを相談しやすい環境づくり	80
5 元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダーの啓発	81

第5章 健康づくりの推進 82

- 1 生活習慣及び社会環境の改善 82
 - (1) 栄養・食生活 82
 - (2) 身体活動・運動 86
 - (3) 休養・こころの健康づくり 89
 - (4) たばこ・アルコール・薬物 92
 - (5) 歯と口腔の健康 94
- 2 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防 97
 - (1) 健康管理 97
- 3 社会生活を営むための必要な機能の維持・向上 100
 - (1) 次世代の健康 100
 - (2) 高齢者の健康 103
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備 106
 - (1) 地区組織・民間事業所との連携・協働 106
 - (2) 地域医療 108

第6章 計画の推進 110

- 1 計画の進行管理 110
- 2 計画の推進体制 111
- 3 計画の推進のための役割 112

参考資料 114

- 1 策定経過 114
- 2 裾野市民健康づくり推進協議会 委員名簿 115
- 3 すその健康増進プラン及び食育担当者会議 委員名簿 116



第1章

計画策定の趣旨

1 計画策定の背景と目的

わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により平均寿命が大幅に延び、世界有数の長寿国となりました。その一方で、出生率の急速な低下に伴い、高齢化が進んでいます。

本市においても、平成27年には高齢化率が23.0%に達しています。また、生活習慣の変化から、がんや循環器疾患などの生活習慣病が増加するなど、疾病構造も大きく変化してきました。これらの疾病の増加は、寝たきりや認知症などで介護を要する人を増加させるとともに、医療費を増大させ、財政を圧迫する要因ともなり、深刻な社会問題となっています。

こうした中、国においては、平成12年度より展開されてきた国民健康づくり運動「健康日本21」の最終評価が、平成23年度に行われました。これまでの基本的な方針に加えて「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「重症化予防」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」を新たに盛り込んだ「健康日本21（第2次）」として、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が平成24年7月に告示されました。

静岡県においては、平成22年3月に、すべての県民が心身ともに健康に暮らすことを目標とした「ふじのくに健康増進計画」が策定されました。その後、その成果や課題に加え、急速な少子高齢化、健康に関する社会状況の変化などを踏まえ、平成26年3月に「第3次ふじのくに健康増進計画」が策定され、すべての世代において、健康で自立して暮らすことができる「健康寿命の延伸」と健やかで心豊かに生活できる「生活の質の向上」の2つを目指した健康づくりに重点をおいて取り組みが進められています。

本市においても、平成23年度から平成32年度までを計画期間とした「すその健康増進プラン」を策定し、「誰もが健康で、共に助け合うまち すその」を基本理念として、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ・アルコール・薬物」「歯と口の健康」「健康管理」「地域医療」の7つの分野で、推進活動を展開してきました。

こうした中、新たな社会生活の変化や健康課題を踏まえて「すその健康増進プラン」を見直し、重点的施策の明確化と、基本方針の枠組みの変更を行いました。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、生涯を健康で暮らせるような健康文化都市を目指し、新たに「すその健康増進プラン（改訂版）」を推進します。

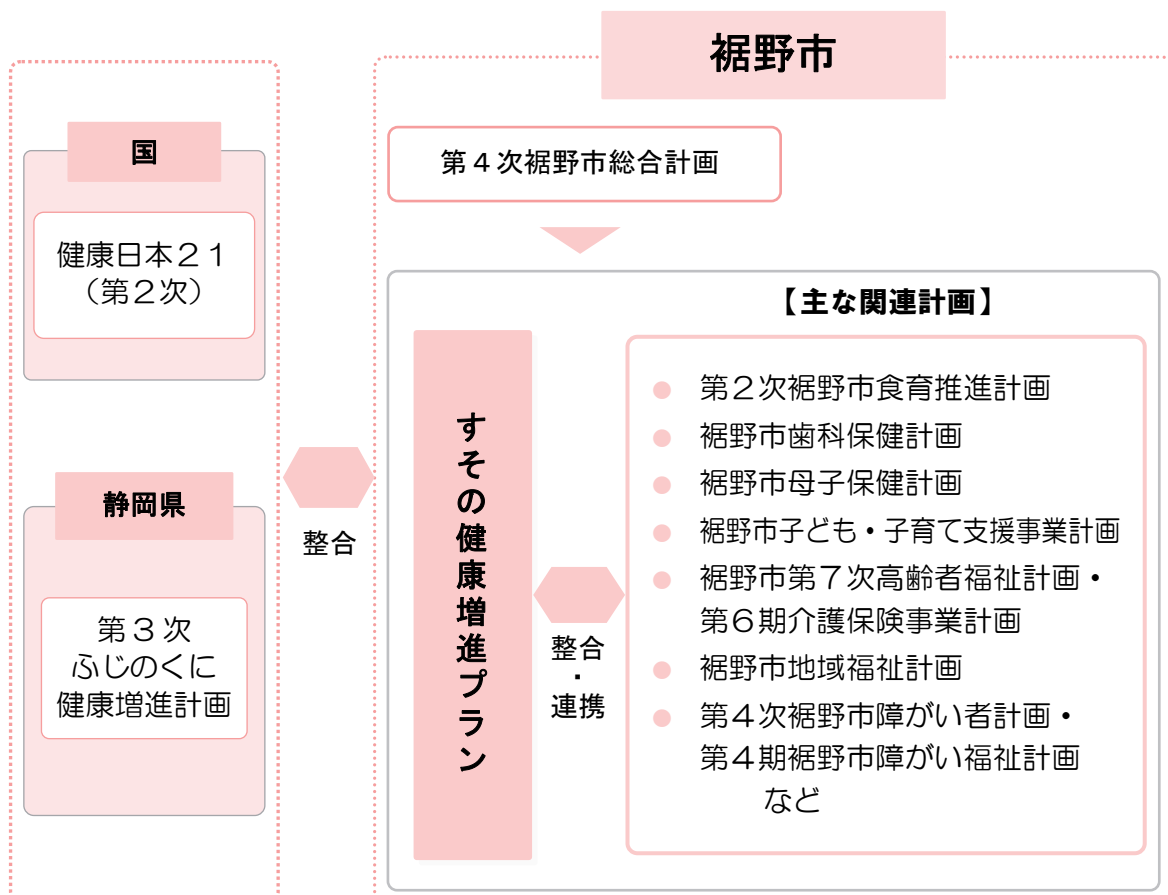


2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に定める市町村の「健康増進計画」として位置づけられ、国や県で策定された「健康日本21（第2次）」「第3次ふじのくに健康増進計画」との整合性を図りながら推進します。

また、本市で策定している「第4次裾野市総合計画」「第2次裾野市食育推進計画」「裾野市歯科保健計画」「裾野市母子保健計画」などの各種計画と整合性をもたせることにより、関係する部署間で協働し推進するものとします。

【 計画の位置づけ 】





3 計画の基本理念

本市では、「健康文化都市」を宣言し、誰もが健康で、人と自然のふれあいを大切にして、裾野の豊かな文化をつくり続けることを目指しています。

また、第4次裾野市総合計画において、「まちづくりの指針」を「『すその』らしい魅力を大切に」「『元気』と『調和』を活力に」「市民と行政の協働を原動力に」と定め、本市が目指すべき「将来像」を「みんなの元気と調和でつくる暮らし満足都市」と定めています。

心身の健康と充実した人生は誰もが願うことであり、そのためには、健康についての関心を高め、自らが健康づくりに取り組むことが大切です。

そこで、本計画においては「誰もが健康で、共に助けあうまち すその」を基本理念とし、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



4 計画の重点的施策及び基本方針

重点的施策

(1) 高血圧予防 ●●●●●●●●●●●●●●●●

静岡県は47都道府県の中でも塩分摂取量が多く、また裾野市を含む県東部地域は高血圧が多い地域です。高血圧の原因となる生活習慣について理解を促し、減塩や野菜摂取の促進など高血圧予防に努めていきます。

(2) メタボリックシンドローム予防 ●●●●●●●●●●●●●●●●

メタボリックシンドロームは、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の発症と関係があることが明らかになっています。定期的に健診を受診して自分の健康状態を把握し、自分の健康を自分で管理できる人の増加を図ります。

(3) 運動しやすい環境づくり ●●●●●●●●●●●●●●●●

意識的に身体を動かそうとしている人や、1日の平均歩数は減少傾向にあります。自分自身の健康状態や身体状況に合わせて、ウォーキングなどの運動習慣を身につけている人の増加を図ります。また、運動を支援する人材の育成や環境整備を行い、運動しやすい環境を整えていきます。

(4) こころの悩みを相談しやすい環境づくり ●●●●●●●●●●●●●●●●

ストレスを感じる頻度は若い世代ほど多くなり、自分なりのストレス解消法がある人も減っています。睡眠を含む生活リズムを整えることを促すとともに、職域と協力しながらお互いに助け合い、こころの健康を支える環境づくりを推進します。

(5) 元気にかけめく～る

あなたがつくる健康づくり実践カレンダーの啓発 ●●●●●●●●●●●●●●●●

日々の生活の中で、毎日健康づくりに関心を持ってもらえるよう「元気にかけめく～るあなたがつくる健康づくり実践カレンダー」を活用し、普及啓発を図っていきます。



基本方針

(1) 生活習慣及び社会環境の改善 ●●●●●●●●●●●●●●●●

健康であるためには、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ・アルコール・薬物、歯と口腔の健康などの各分野に関する生活習慣の改善が重要です。前計画の取り組みをみると、たばこ・アルコール・薬物、歯と口腔の健康の分野では、目標は達成していないものの、改善傾向がみられます。一方で、栄養・食生活や身体活動・運動、休養・こころの健康づくりの分野では悪化している項目が多いことから、引き続き、各分野の生活習慣の改善を推進することが必要です。

分野別に取り組みを展開してきた前計画の考えを踏襲し、各分野における健康課題の解消に努め、住民の誰もが楽しく継続して健康づくりができ、生き生きと暮らせるまちづくりを推進します。

(2) 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防 ●●●●●●●●●●●●●●●●

悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病に起因する死亡割合は6割を超えており、1人当たりの医療費も増加傾向にあります。生活習慣病の発症や重症化を予防するためには、各種健診の受診による早期発見・早期対応がもっとも有効です。

このように、生活習慣病を予防するには、日頃から自分自身の健康状態に関心を持ち、自らの健康管理を行っていくことが大切となります。

定期的に健診を受診し自らの健康状態を把握することで、早期発見や重症化予防を推進するとともに、合併症の発症予防に努めます。

(3) 社会生活を営むための必要な機能の維持・向上 ●●●●●●●●●●●●●●●●

本市は、緩やかに少子高齢化が進行しており、高齢化率は平成27年時点で23%で、約4人に1人が高齢者となっています。

高齢化は今後も続くと予想され、要介護状態になる高齢者がますます増加することが懸念されます。要介護にならず、健康寿命の延伸を実現するためには、加齢に伴う機能低下を遅らせる取り組みが必要です。

また、将来を担う次世代の健康づくりとしては、特に妊婦や子ども（乳幼児期から中学3年生相当）に焦点をあてて、子どもの頃から健全な生活習慣を身につけるための取り組みが必要です。このように、それぞれのライフステージの特性に焦点を当てた健康増進の取り組みを図ります。



第1章 計画策定の趣旨

(4) 健康を支え、守るための社会環境の整備 ●●●●●●●●●●

地域とつながり、人と交流をすることは、健康づくりに非常に有用です。特に、高齢者の積極的な社会活動への参加は健康状態へよい影響を与えます。

このように、個人の健康は、家庭・地域・学校・職場等の社会環境の影響を受けることから、健康づくりの取り組みは、個人の努力だけでは難しい面もあります。ヘルスプロモーション*の考え方にに基づき、行政機関のみならず、様々な関係者・関係団体などと連携し、社会全体として、個人が主体的に行う健康づくりを総合的に支援する環境の整備が求められます。

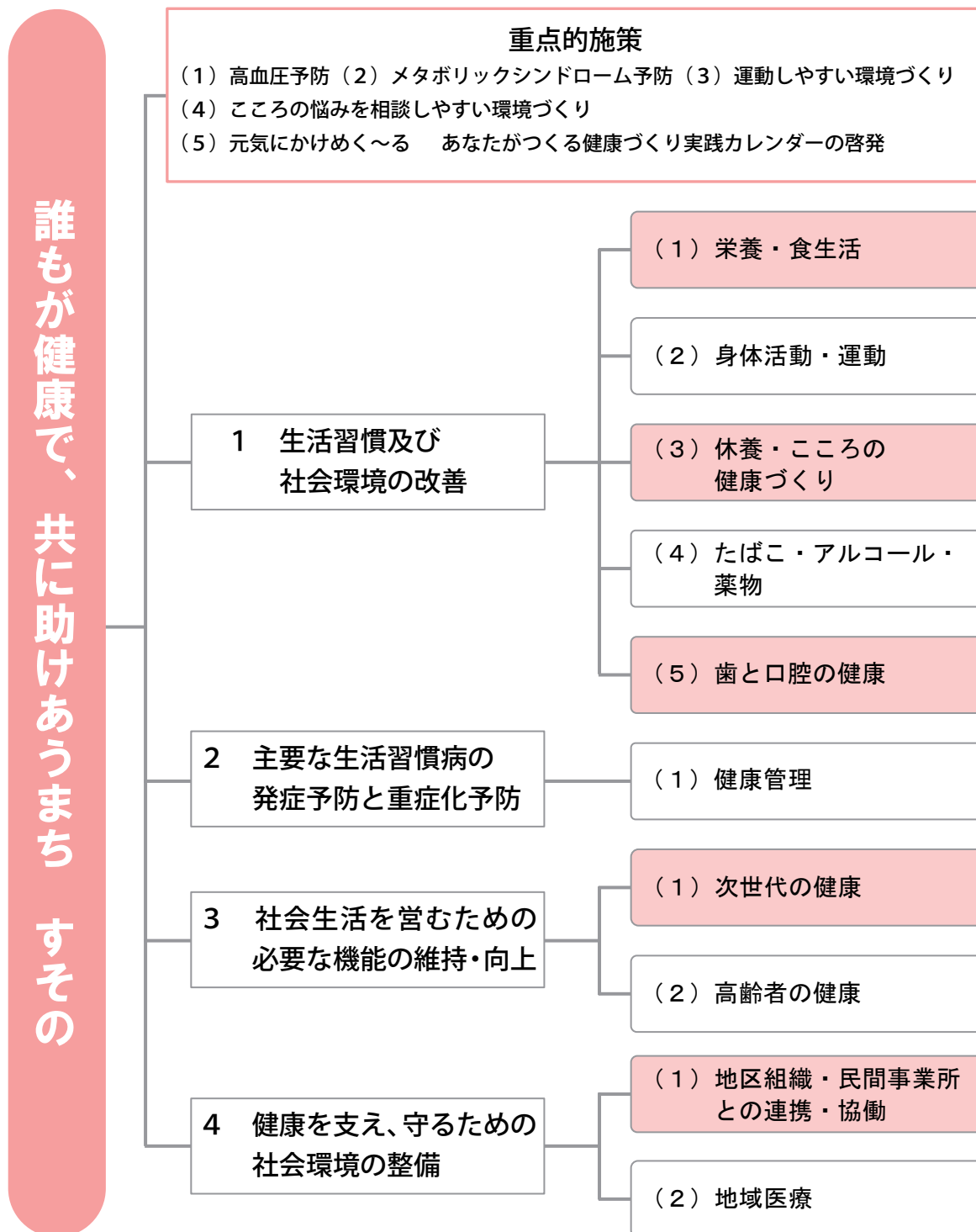


* ヘルスプロモーション…WHO（世界保健機関）が提唱した21世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。「すべての人びとがあらゆる生活舞台—労働・学習・余暇そして愛の場—で健康を享受することのできる公正な社会の創造」を健康づくり戦略の目標としています。



5 計画の体系

本計画は、5つの重点的施策と4つの基本方針に基づき、基本理念「誰もが健康で、共に助けあうまち すその」の実現を目指し、それぞれ健康づくりの取り組みを展開していきます。





6 計画の期間

本計画の期間は、平成23年度を初年度とし、平成32年度を目標年度とする10年間の計画です。中間年度の平成27年度に計画の進捗状況等を踏まえた見直しを行いました。平成32年度の最終年度に最終評価を行います。

また、社会状況の変化や法制度・計画などの改定に伴い、必要に応じて適宜見直しを行います。

【 計画の期間 】

平成22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度
	すその健康増進プラン（裾野市健康増進計画）									
	策定				中間評価					最終評価
	裾野市食育推進計画					第2次裾野市食育推進計画				
						裾野市歯科保健計画				
						裾野市母子保健計画				

第2章

裾野市の概況

1 位置・面積・概況

(1) 位置

裾野市は、静岡県東部に位置し、東は箱根外輪山の分水嶺を境として神奈川県箱根町に、西は愛鷹山を境に富士市と、南は駿河湾に向かって開け三島市、長泉町に、北は富士山のすそのに広がる広大な大野原を隔て御殿場市とそれぞれ接しています。東、西、北の三方には山が連なり、南側は駿河湾・田方平野に臨んだ富士山・箱根山のすそのに開けた市です。

(2) 面積

市域は東西 23.5km、南北 23km の広がりを持ち、総面積は 138.12 km²で、全体の55%を山林が占めているのに対し、宅地・耕地はそれぞれ 13%、12%となっており、自然に囲まれた市です。

(3) 概況

裾野市は、昭和 27 年に駿東郡泉村、小泉村が合併して裾野町が誕生、昭和 31 年に深良村、32 年に富岡村、須山村が合併し現在の市域が形成され、46 年の地方自治法の一部改正により市制を施行しました。

昭和 46 年の市制施行時の人口は 3 万人程度でしたが、大規模な工場の誘致、富士裾野工業団地や裾野工業団地の建設、ハイテク産業の誘致等近代産業中心のまちづくりを推進し、発展を続けています。また、平成 23 年には市制 40 周年を迎えています。

裾野市は「健康文化都市」を宣言しており、誰もが健康で、人と自然のふれあいを大切にして、豊かな裾野の文化をつくり続けることを目指しています。



2 人口・世帯状況などの動向

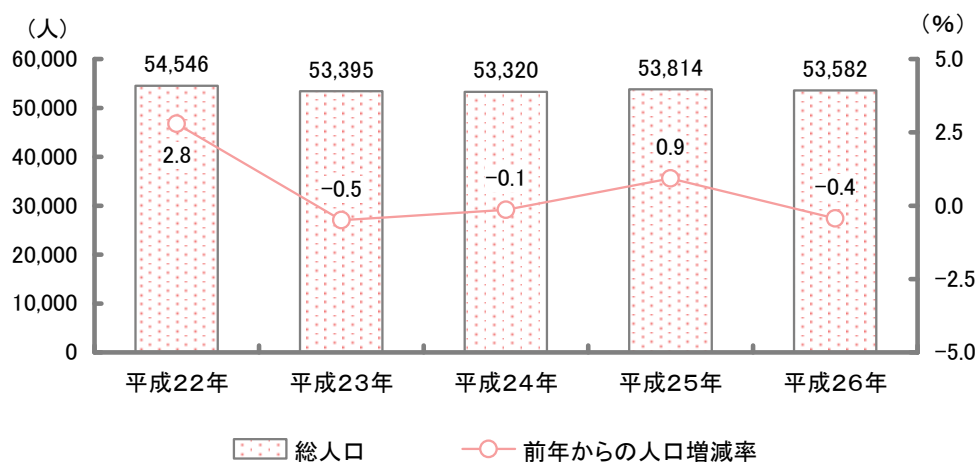
(1) 人口

① 総人口の推移と増減率

総人口の推移をみると、平成 22 年以降減少傾向にあり、平成 26 年には 53,582 人と、平成 22 年より 964 人減少しています。

前年からの人口増減率は、増減を繰り返しており、平成 26 年は-0.4%と、平成 22 年より 3.2 ポイント減少しています。

【 総人口の推移と増減率 】



資料：平成 22 年まで国勢調査

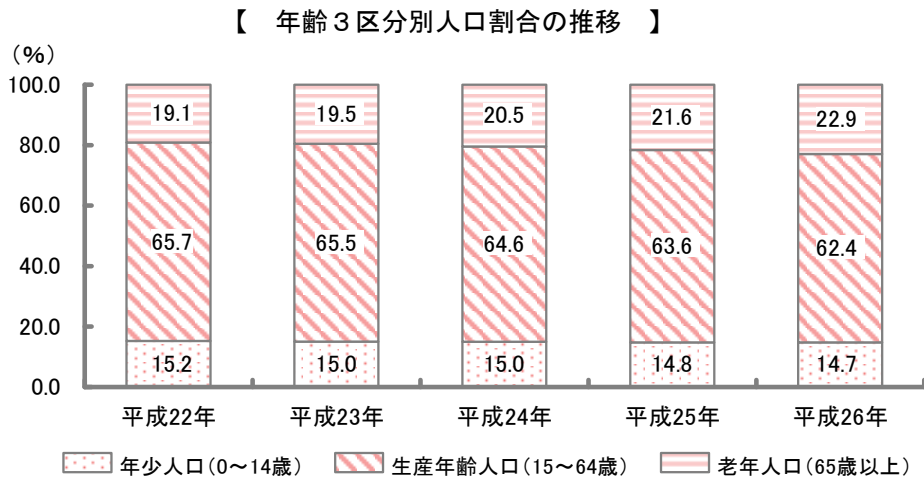
平成 23 年より裾野市統計情報（平成 26 年版各年 3 月 31 日現在）



第2章 裾野市の概況

② 年齢3区分別人口割合の推移

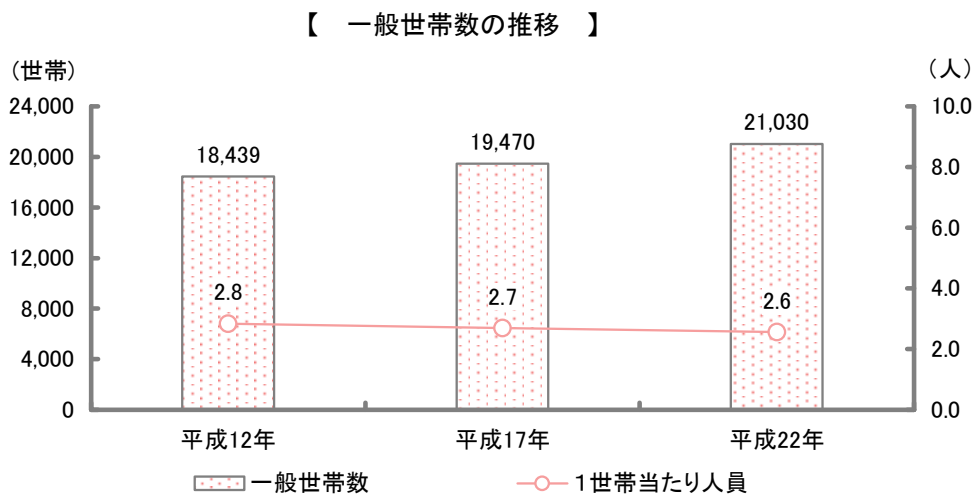
年齢3区分別人口割合の推移をみると、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）は減少しているのに対し、老年人口（65歳以上）は増加を続けており、平成26年は22.9%と、平成22年よりも3.8ポイント増加しています。



③ 一般世帯数の推移

一般世帯数の推移をみると、年々増加しており、平成22年には21,030世帯となっています。

一方、一世帯あたり人員の推移をみると、平成22年には2.6人となっています。

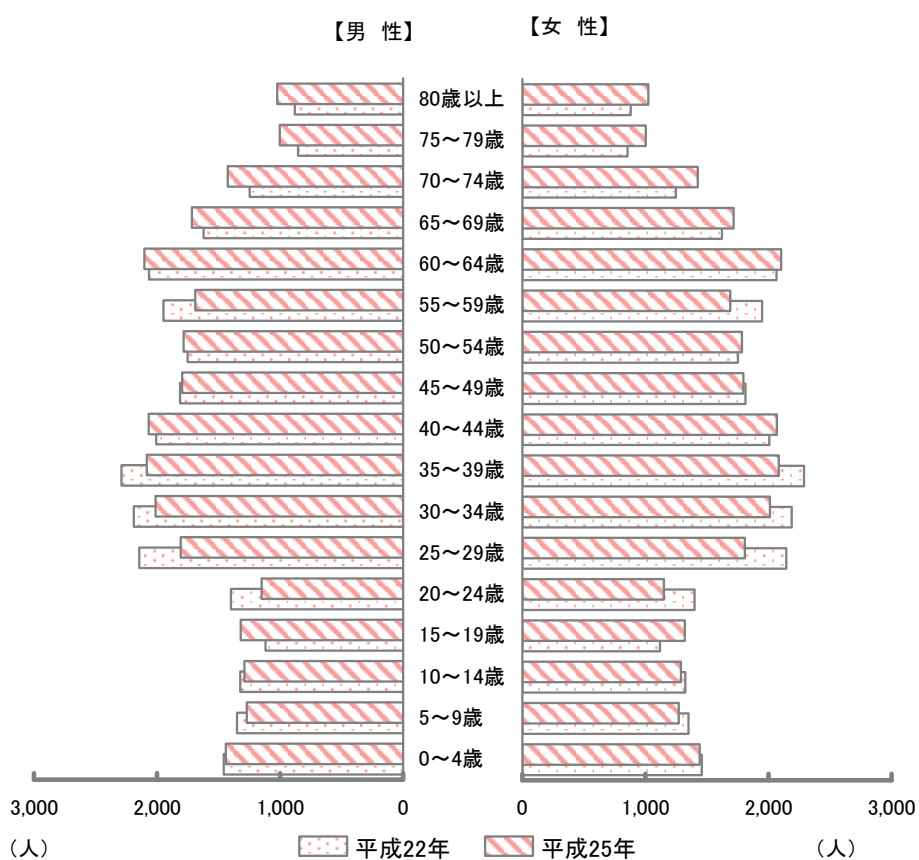




④ 人口ピラミッド

人口ピラミッドをみると、2つのふくらみのあるひょうたん型となっています。平成22年と平成25年を比べると、男女とも20～39歳で減少し、60歳以上で増加しています。中でも、25～29歳で急激に減少しています。

【 人口ピラミッド 平成22年と平成25年の比較 】



資料：国勢調査、住民基本台帳



第2章 裾野市の概況

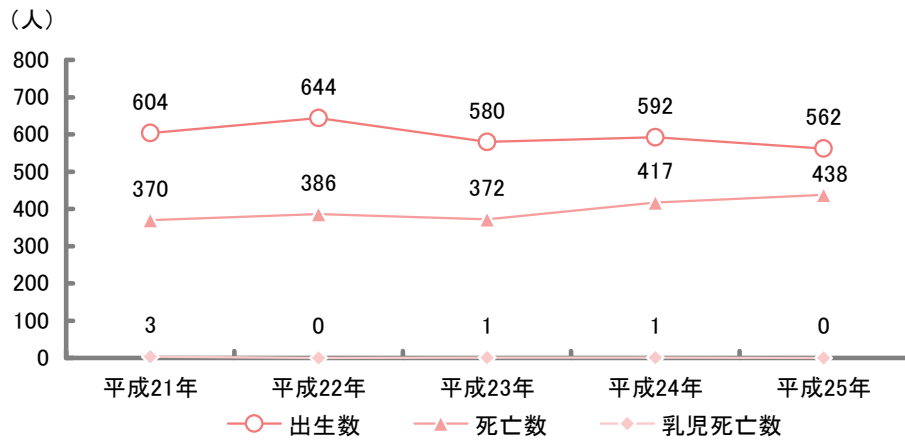
⑤ 出生数と死亡数の推移

出生数の推移をみると、平成22年以降減少傾向にあり、平成25年には562人と、平成22年より82人減少しています。

死亡数の推移をみると、平成21年以降増加傾向にあり、平成25年には438人と、平成21年より68人増加しています。

乳児死亡数は平成21年には3人、平成23年と平成24年には1人となっています。

【 出生数と死亡数の推移 】



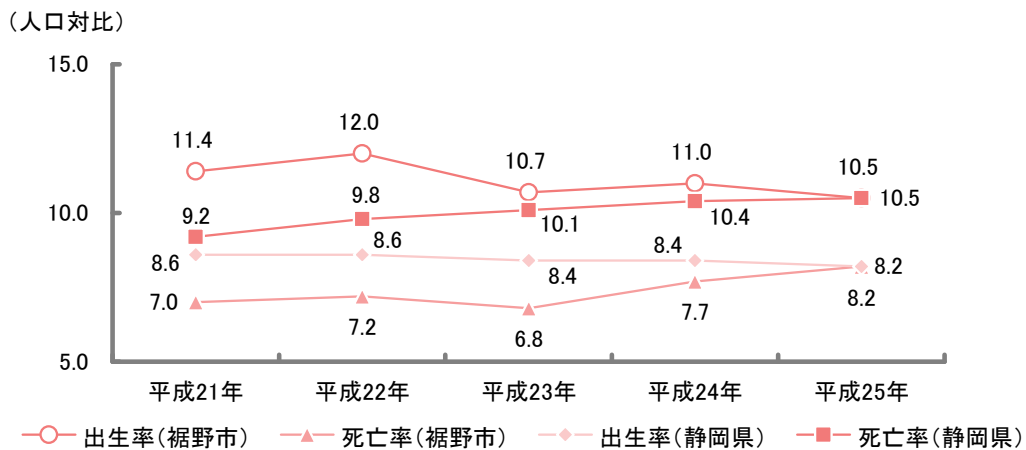
資料：人口動態統計（圏域・保健所・市町村別）

⑥ 出生率と死亡率の推移（県との比較）

出生率の推移をみると、平成21年以降やや減少傾向にありますが、静岡県を上回っており、平成25年には10.5%となっています。

死亡率の推移をみると、平成21年以降やや増加傾向にありますが、静岡県を下回っており、平成25年には8.2%となっています。

【 出生率と死亡率の推移 】



資料：人口動態統計（圏域・保健所・市町村別）

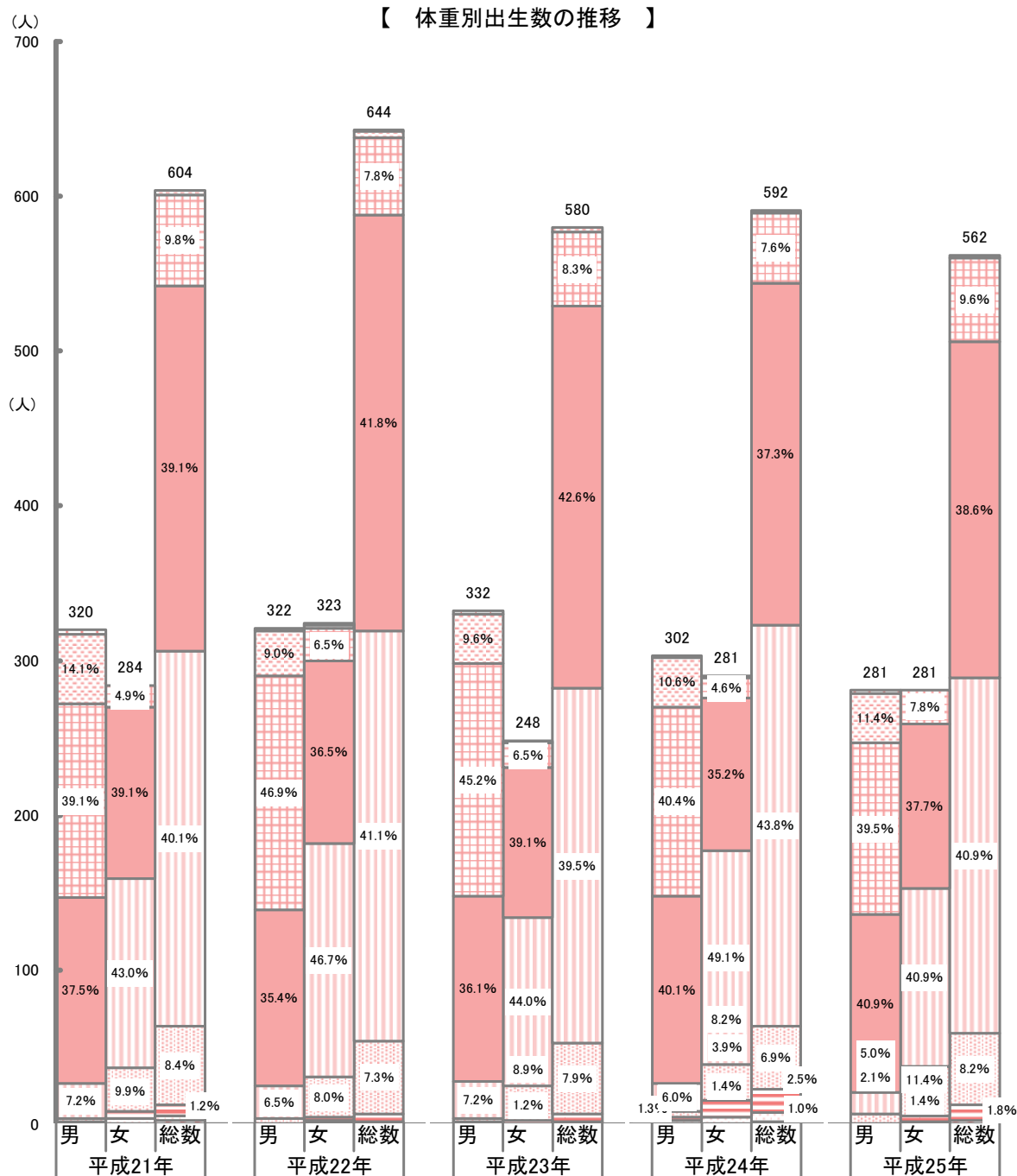


⑦ 体重別出生数

体重別出生数の推移をみると、平成21年以降、2.5kg以上3.5kg未満で約8割を占め、平成25年には79.5%となっています。また、平成25年には、体重2.5kg未満の低出生体重児が59人、体重1.5kg未満の極低出生体重児が3人となっています。

また、男児に比べて女児の方が出生体重は少ない傾向にあります。

【 体重別出生数の推移 】



資料：人口動態統計（圏域・保健所・市町村別）



第2章 裾野市の概況

【 体重別出生数の推移 】

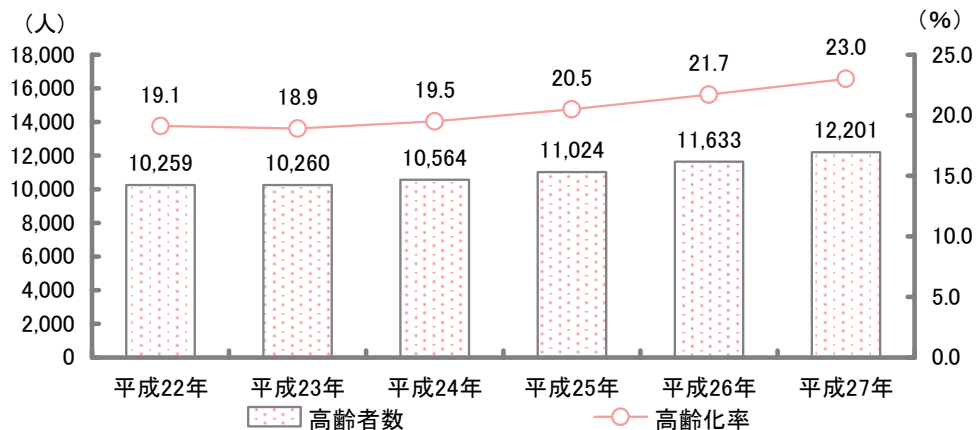
	平成21年			平成22年			平成23年			平成24年			平成25年		
	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数
総数	320	284	604	322	323	644	332	248	580	302	281	592	281	281	562
4.5kg以上 5kg未満	3	0	0	2	1	1	2	0	0	1	0	0	2	0	0
4kg以上 4.5kg未満	45	0	3	29	2	4	32	1	3	32	1	2	32	0	2
3.5kg以上 4kg未満	125	14	59	151	21	50	150	16	48	122	13	45	111	22	54
3kg以上 3.5kg未満	120	111	236	114	118	269	120	97	247	121	99	221	115	106	217
2.5kg以上 3kg未満	23	122	242	21	151	265	24	109	229	18	138	259	14	115	230
2kg以上 2.5kg未満	2	28	51	3	26	47	2	22	46	4	23	41	6	32	46
1.5kg以上 2kg未満	0	5	7	0	2	5	2	3	5	2	11	15	0	4	10
1kg以上 1.5kg未満	2	3	3	0	1	1	0	0	2	2	4	6	1	0	0
0.5kg以上 1kg未満	0	1	3	1	1	1	0	0	0	0	0	2	0	2	3
0.5kg未満	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0

⑧ 高齢者数と高齢化率の推移

高齢者数※の推移をみると、年々増加しており、平成27年には12,201人と、平成22年よりも1,942人多くなっています。

高齢化率の推移をみると、年々増加しており、平成27年には23.0%と、平成22年よりも3.9ポイント増加しています。

【 高齢者数と高齢化率の推移 】



資料：平成22年まで国勢調査

平成23年より静岡県高齢者福祉行政基礎調査結果（各年4月1日現在）

※ 高齢者数…毎年4月1日現在の高齢者（65歳以上）の人口



⑨ お達者度の推移

お達者度の推移をみると平成24年には、静岡県下35市町中、男性は7位、女性は5位となっています。男性は平成22年の4位から順位を下げ、女性は平成22年の6位から順位を上げています。

【 お達者度の推移 】

	平成22年		平成23年		平成24年	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1位	長泉町 18.78	森町 21.93	森町 18.82	川根本町 21.84	森町 19.49	森町 22.05
2位	森町 18.54	川根本町 21.66	河津町 18.67	吉田町 21.78	川根本町 18.79	南伊豆町 21.95
3位	磐田市 18.46	吉田町 21.44	川根本町 18.37	南伊豆町 21.58	河津町 18.49	吉田町 21.89
4位	裾野市 18.27	南伊豆町 21.27	磐田市 18.10	森町 21.44	浜松市 18.05	川根本町 21.89
5位	川根本町 18.19	浜松市 21.23	長泉町 18.08	牧之原市 21.39	磐田市 18.01	裾野市 21.46
6位	浜松市 18.12	裾野市 21.19	裾野市 18.04	裾野市 21.19	御殿場市 17.98	島田市 21.40
7位	藤枝市 17.83	牧之原市 21.14	浜松市 18.00	函南町 21.14	裾野市 17.93	御殿場市 21.34
8位	御前崎市 17.81	伊豆市 21.10	藤枝市 17.80	伊豆の国市 21.09	吉田町 17.87	函南町 21.31
9位	函南町 17.81	伊豆の国市 21.08	掛川市 17.69	浜松市 21.05	藤枝市 17.84	牧之原市 21.22
10位	焼津市 17.80	御殿場市 21.04	吉田町 17.69	御殿場市 21.03	島田市 17.74	伊豆の国市 21.20

資料：静岡州市町村別お達者度

※ お達者度…65歳の平均自立期間を示したものの。介護認定の情報や死亡の情報をもとに算出。
介護を受けたり(要介護2～5でない状態)、病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間。

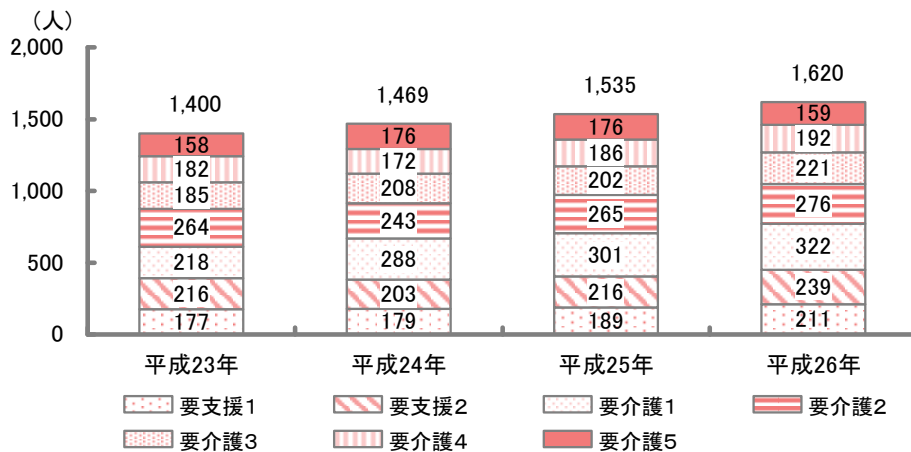


第2章 裾野市の概況

⑩ 要介護（要支援）認定者数の推移

要介護（要支援）認定者数の推移をみると、年々増加しており、平成26年には1,620人と、平成23年より220人増加しています。中でも、要介護1の人数の伸びが大きく、平成23年から平成26年で約1.5倍となっています。

【 要介護（要支援）認定者数の推移 】

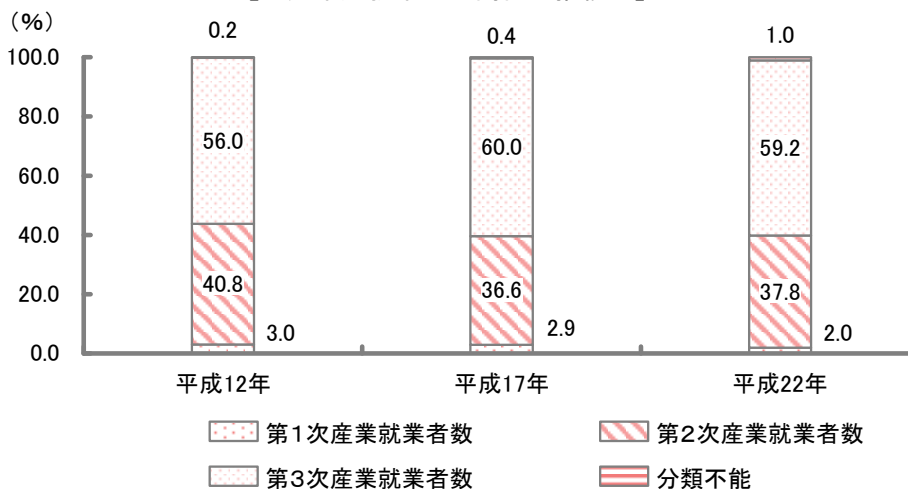


資料：介護保険事業報告

(2) 産業別就業人口の推移

産業別就業人口割合の推移をみると、平成12年以降、第1次産業就業者割合と第2次産業就業者割合は減少傾向にあります。一方、第3次産業就業者割合は増加傾向にあり、平成22年には59.2%となっています。

【 産業別就業人口割合の推移 】



資料：国勢調査

第3章

裾野市民の健康状況

1 死因別静岡県・全国 SMR（標準化死亡比）、年齢階層別病類統計、国保医療費統計等からみた疾病状況

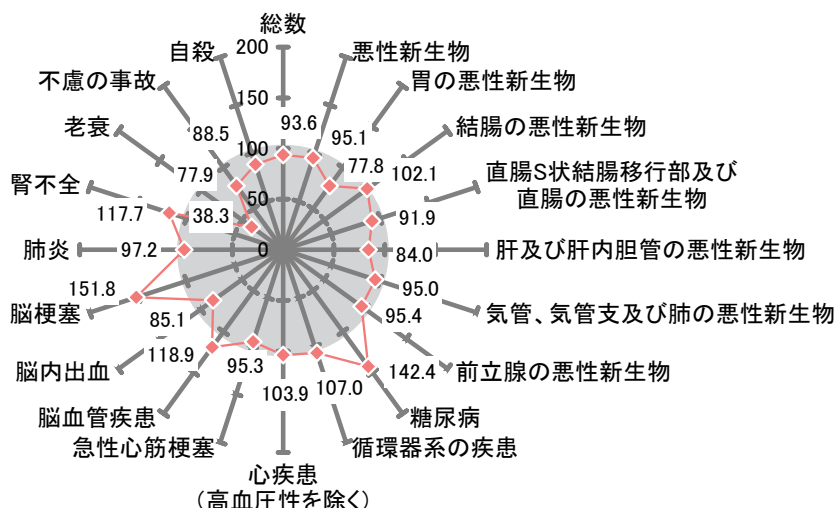
(1) 死因別からみた疾病状況

① 死因別静岡県 SMR（標準化死亡比）

死因別静岡県 SMR（標準化死亡比[※]）をみると、男女ともに結腸の悪性新生物、糖尿病、循環器系の疾患、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患、脳梗塞、腎不全での死亡比が静岡県よりも高くなっています。また、女性ではさらに、悪性新生物、胃の悪性新生物、直腸 S 状結腸移行部及び直腸の悪性新生物、乳房の悪性新生物、循環器系の疾患、急性心筋梗塞、脳内出血も高くなっています。

【 死因別静岡県 SMR（標準化死亡比）（平成 20 年～平成 24 年） 】

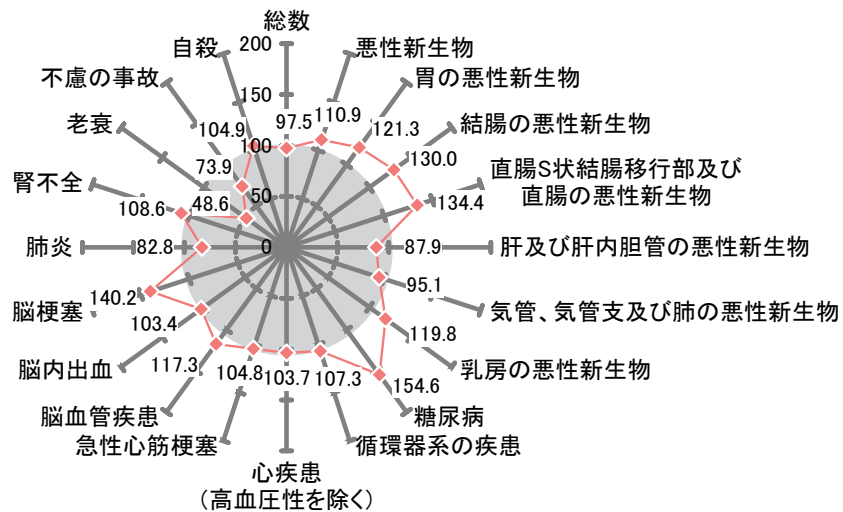
< 男性 >



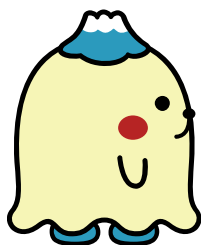
※ 標準化死亡比…基準となる集団の死亡率（人口 10 万人あたりの死亡数）を 100 としたときの本市の死亡率を表した相対比のことです。標準化死亡比が 100 以上の場合、基準となる集団よりも死亡率が高く、100 以下の場合、死亡率が低いと考えられます。



< 女性 >



資料：静岡県総合健康センター資料



© 裾野市



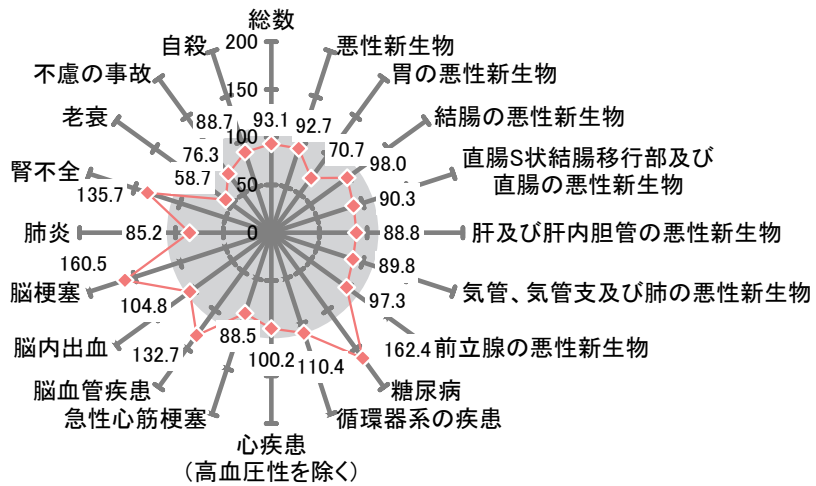
第3章 裾野市民の健康状況

② 死因別全国SMR（標準化死亡比）

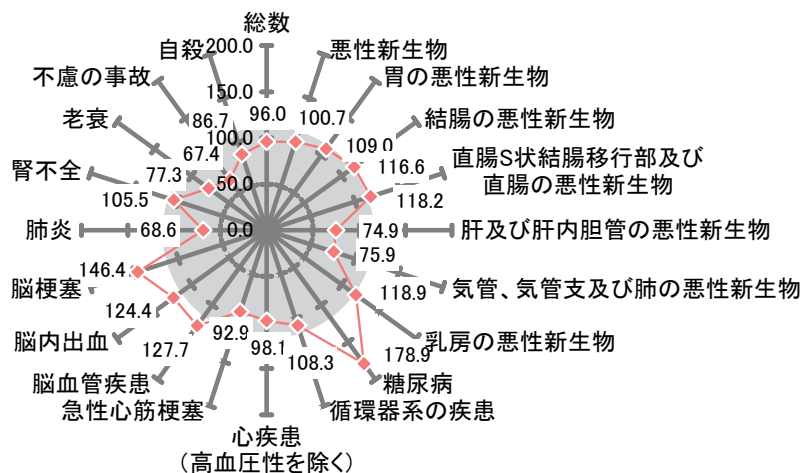
死因別全国SMR（標準化死亡比）をみると、男女ともに糖尿病、循環器系の疾患、脳血管疾患、脳内出血、脳梗塞、腎不全での死亡比が全国よりも高く、特に糖尿病は突出して高くなっています。また、女性ではさらに、悪性新生物、胃の悪性新生物、結腸の悪性新生物、直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物、乳房の悪性新生物での死亡比が高くなっています。

【 死因別全国SMR（標準化死亡比）（平成20年～平成24年） 】

< 男性 >



< 女性 >



資料：静岡県総合健康センター資料



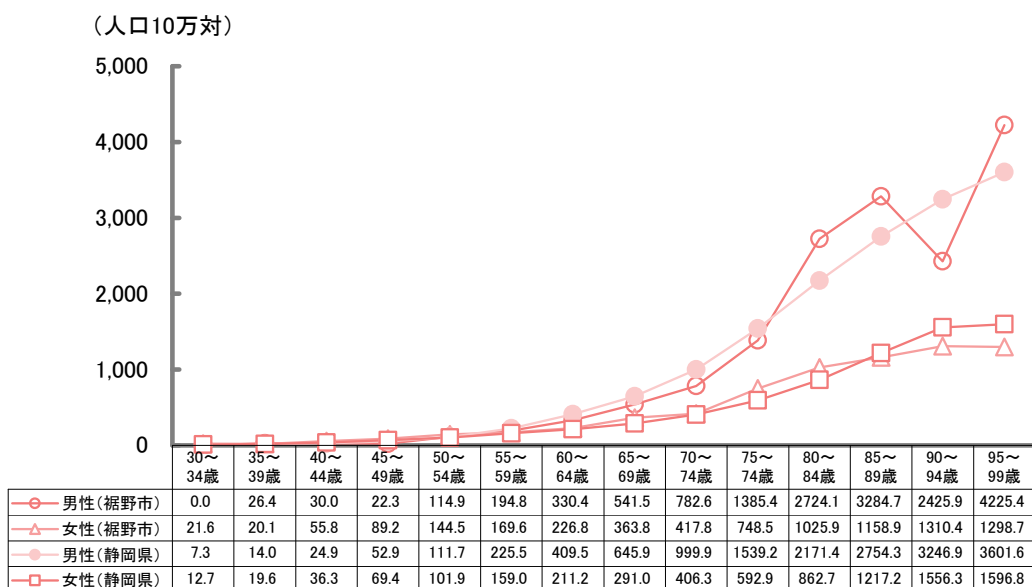
第3章 裾野市民の健康状況

② 年齢階級別 10万人あたり死亡数（悪性新生物）

悪性新生物の年齢階級別 10万人あたり死亡数をみると、35～39歳及び55歳以上で男性が女性を上回っています。

静岡県と比較すると、男性では35～44歳、50～54歳、80～89歳、95歳以上で県を上回っています。女性では30～84歳以下で県を上回っています。

【 年齢階級別 10万人あたり死亡数（悪性新生物） 】



資料：静岡県総合健康センター資料

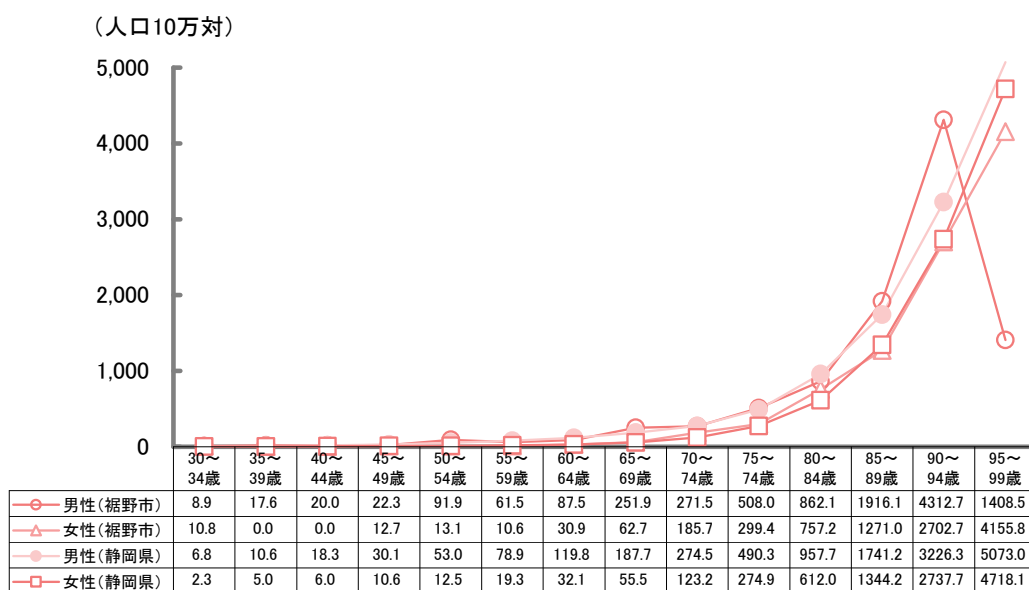


③ 年齢階級別 10 万人あたり死亡数（心疾患）

心疾患の年齢階級別 10 万人あたり死亡数をみると、男性の 50～54 歳に急増し 55～64 歳を上回っています。また 90～94 歳で急増していますが、95 歳以上では大幅に減少しています。

静岡県と比較すると、男性の 30～44 歳、50～54 歳、65～69 歳、75～79 歳、85～94 歳で県を上回っています。女性の 30～34 歳、45～54 歳、65～84 歳で県を上回っています。

【 年齢階級別 10 万人あたり死亡数（心疾患） 】



資料：静岡県総合健康センター資料



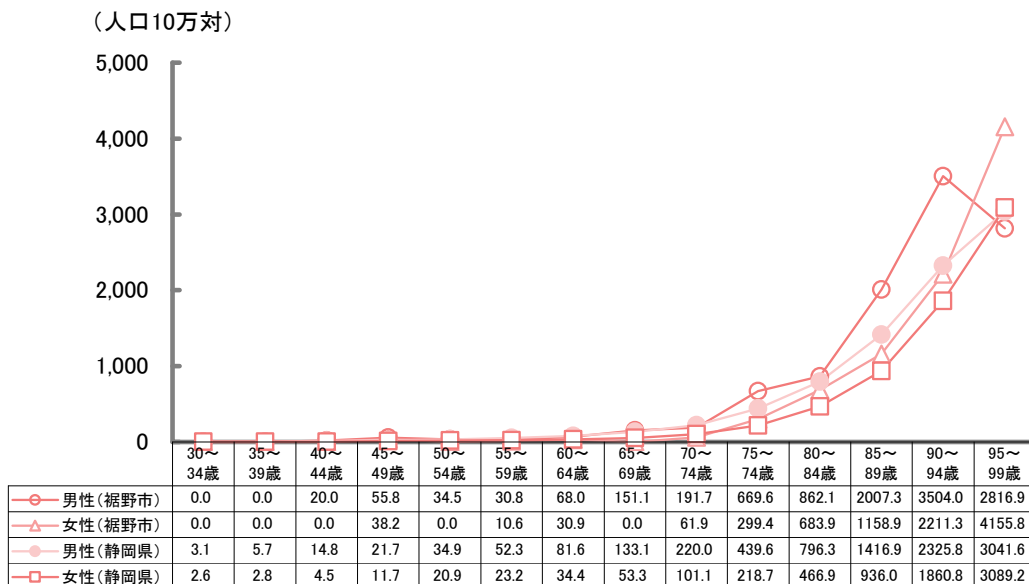
第3章 裾野市民の健康状況

④ 年齢階級別 10万人あたり死亡数（脳血管疾患）

脳血管疾患の年齢階級別 10万人あたり死亡数をみると、男女とも 45～49 歳で高く、50 歳代を上回っています。男性の 90～94 歳、女性の 95 歳以上が急増しています。

静岡県と比較すると、男性では 40～49 歳、65～69 歳、75～94 歳で県を上回っています。女性では 45～49 歳、75 歳以上で県を上回っています。

【 年齢階級別 10万人あたり死亡数（脳血管疾患） 】



資料：静岡県総合健康センター資料



© 裾野市



(3) 国保医療費の状況 ●●●●●●●●●●

平成 25 年 5 月分の国保医療費の状況をみると、消化器系の疾患の件数が多く、2,400 件となっています。また、循環器系の疾患は、件数は消化器系の疾患に比べやや少ないものの、点数及び 1 人あたりの費用額が最も高くなっています。

【 国保医療費（平成 25 年 5 月分） 】

疾病分類	件数（件）	点数（点）	1人あたりの費用額（円）
消化器系の疾患	2,400	36,352,570	2,781
循環器系の疾患	2,138	60,615,690	4,638
内分泌、栄養及び代謝疾患	1,098	19,599,880	1,500
筋骨格系及び結合組織の疾患	1,000	22,588,530	1,728
呼吸器系の疾患	895	12,218,950	935
眼及び附属器の疾患	679	9,943,110	761
精神及び行動の障がい	444	17,379,170	1,330
皮膚及び皮下組織の疾患	417	2,459,180	188
新生物	399	37,595,870	2,877
腎尿路生殖器系の疾患	349	26,530,900	2,030
神経系の疾患	296	10,452,860	800
耳及び乳様突起の疾患	184	2,007,080	154

資料：国保疾病類統計



(2) 乳幼児期

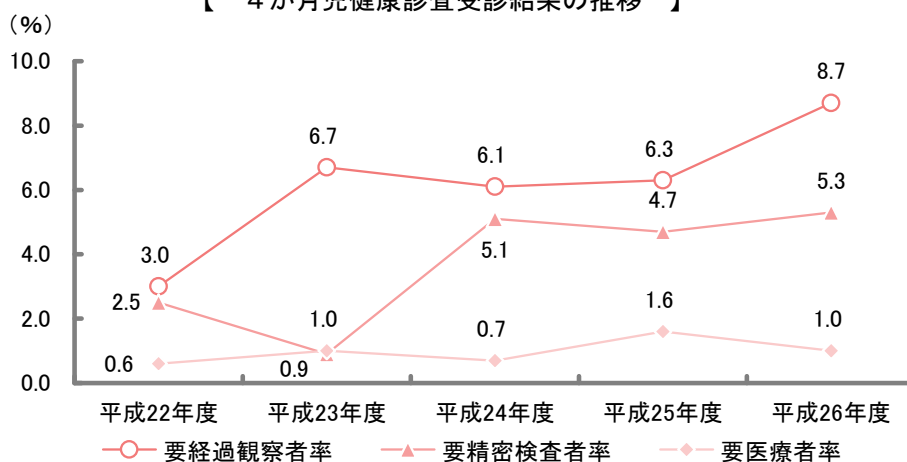
① 4か月児健康診査受診結果

4か月児健康診査受診結果の推移をみると、要経過観察者率は増加傾向にあり、平成26年度には8.7%となっています。

要精密検査者率も増加傾向にあり、平成26年度には5.3%となっています。

要医療者率は横ばいで、平成26年度には1.0%となっています。

【 4か月児健康診査受診結果の推移 】



資料：健康推進課資料

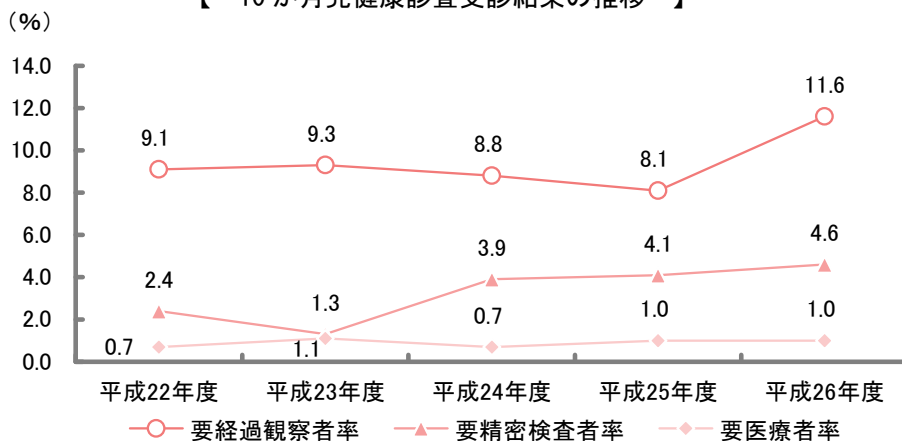
② 10か月児健康診査受診結果

10か月児健康診査受診結果の推移をみると、要経過観察者率は横ばいが続いていましたが、平成26年度に急激に増加し、11.6%となっています。

要精密検査者率は増加傾向にあり、平成26年度には4.6%となっています。

要医療者率は横ばいで、平成26年度には1.0%となっています。

【 10か月児健康診査受診結果の推移 】



資料：健康推進課資料



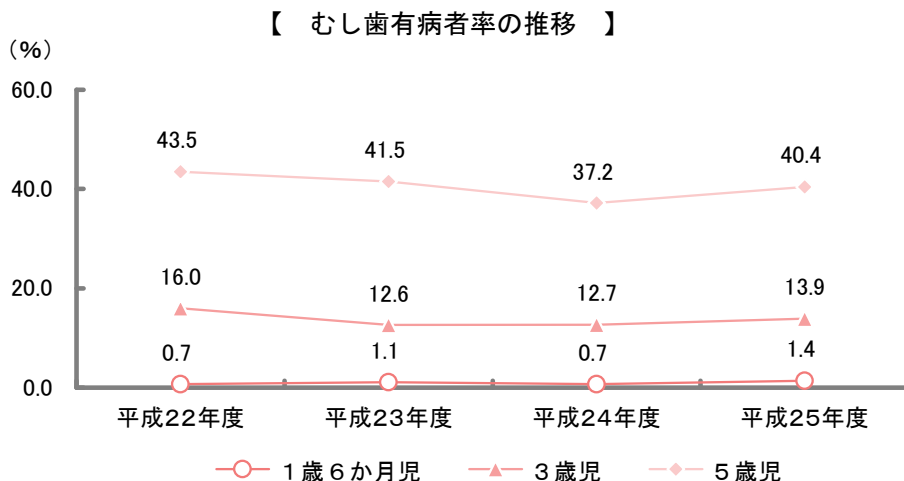
③ むし歯有病者率の推移

むし歯有病者率*の推移をみると、5歳児はやや減少傾向にあり、平成25年度には40.4%となっています。

3歳児は平成23年度以降、緩やかに増加しており、平成25年度には13.9%となっています。

1歳6か月児は横ばいで、平成25年度は1.4%となっています。

年齢が上がるにつれ、むし歯の有病者率は増加しています。



資料：健康推進課資料、静岡県5歳児歯科調査

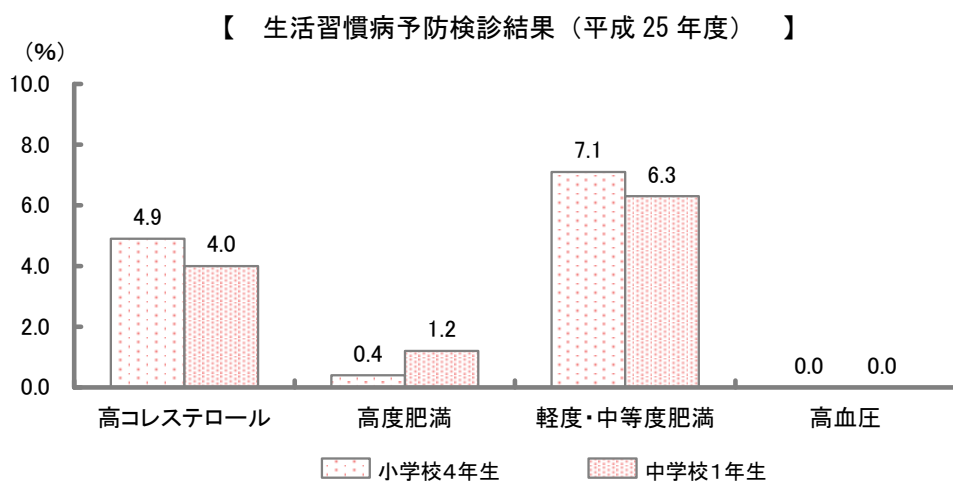
※ むし歯有病者率…受診者中、むし歯の経験がある者の割合



(3) 児童期・思春期

① 生活習慣病予防検診結果

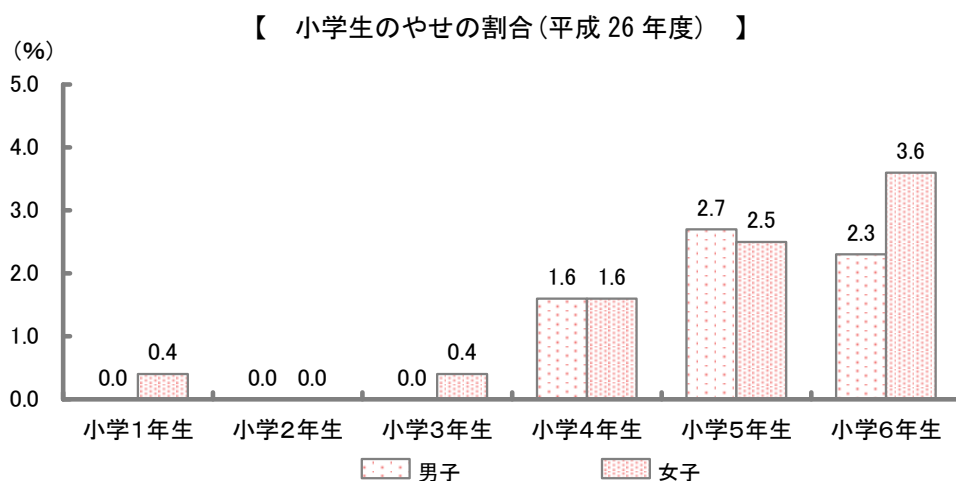
生活習慣病予防検診結果をみると、小学校4年生・中学校1年生ともに軽度・中等度肥満が最も多く、小学校4年生で7.1%、中学校1年生で6.3%となっています。また、高コレステロール、軽度・中等度肥満では小学校4年生の方が多く、高度肥満では中学校1年生のほうが多くなっています。



資料：すそのに育つ子

② 小学生のやせの割合

小学生のやせの割合をみると、学年が上がるにつれて増加傾向にあり、小学校6年生男子で2.3%、女子で3.6%となっています。また、小学校5年生では男子が女子を上回っていますが、小学校6年生では女子が男子を上回っています。



資料：すそのに育つ子

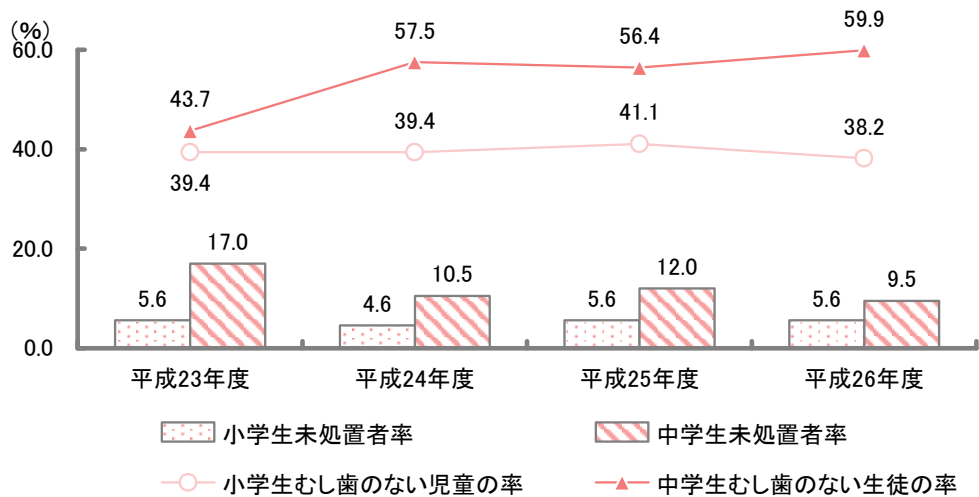


③ むし歯未処置者率及びむし歯のない児童生徒の率の推移

小学生・中学生のむし歯未処置者率^{※1} 及びむし歯のない児童生徒の率^{※2} の推移をみると、小学生未処置者率は横ばいで平成26年度は5.6%となっています。また、中学生未処置者率は減少傾向にあり、平成26年度は9.5%となっています。

小学生むし歯のない児童の率は横ばいで、平成26年度は38.2%となっています。また、中学生むし歯のない生徒の率は増加傾向にあり、平成26年度は59.9%となっています。

【 小学生・中学生のむし歯未処置者率及びむし歯のない児童生徒の率の推移 】



資料：すそのに育つ子

※1 むし歯未処置者率…現在、むし歯がある者の割合

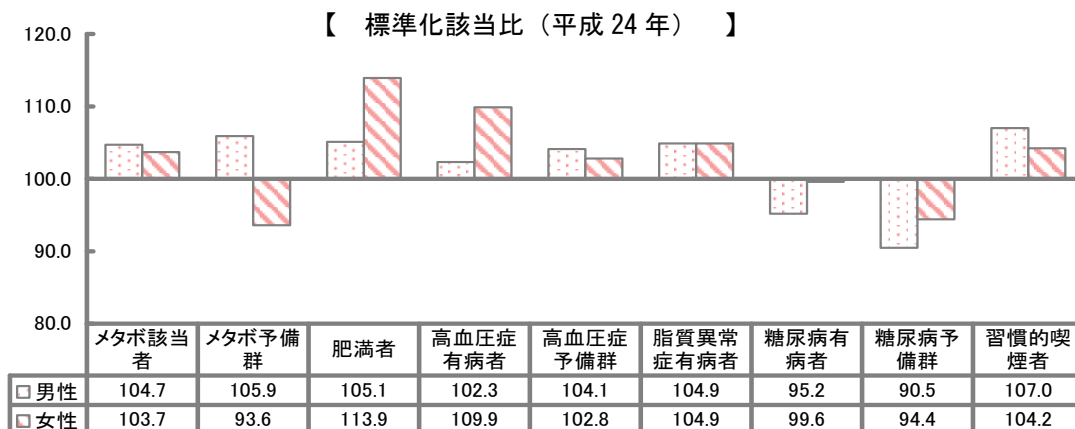
※2 むし歯のない児童生徒の率…永久歯、乳歯共に処置歯及び未処置歯がない者の割合



(4) 青年期・壮年期

① 標準化該当比（平成 24 年）

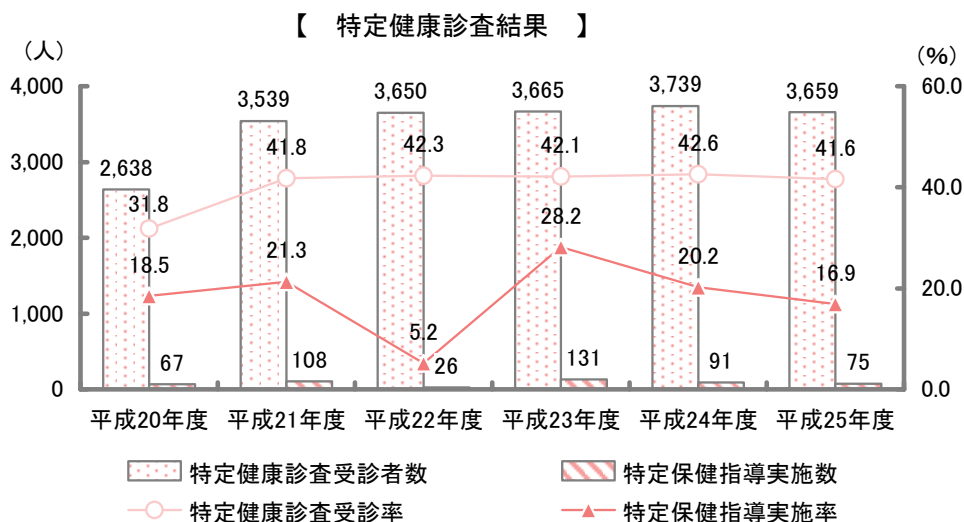
平成 24 年に特定健康診査を受診した 40～75 歳未満の方の標準化該当比*をみると、静岡県に比べて男性はメタボ予備群、肥満者、習慣的喫煙者が高く、女性は肥満者、高血圧症有病者が高くなっています。



資料：静岡県総合健康センター資料

② 特定健康診査受診者数の推移

特定健康診査受診者数の推移をみると、平成 21 年度以降はほぼ横ばいの状況が続いています。また、特定保健指導実施数は年度ごとにばらつきがありますが、近年は減少傾向にあります。



資料：健康推進課資料

* 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。

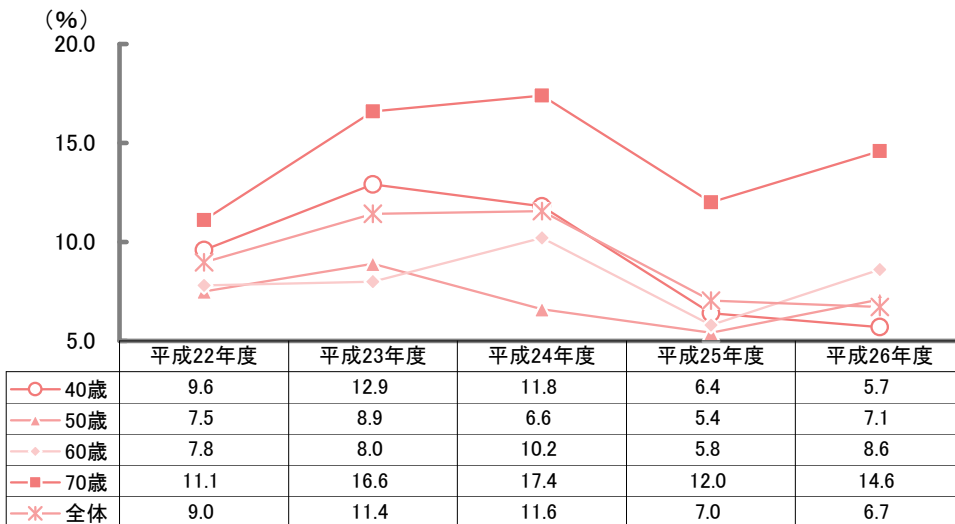


第3章 裾野市民の健康状況

③ 成人歯周疾患検診受診率の推移

成人歯周疾患検診受診率の推移をみると、70歳が他の年齢に比べて高くなっています。また、40歳は平成24年度までは全体を上回っていましたが、平成25年度以降は下回っています。

【 成人歯周疾患検診受診率の推移 】



資料：健康推進課資料

※ 対象年齢は

平成22年度～24年度は、40歳、50歳、60歳、70歳。

平成25年度は40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳。

平成26年度は36歳、38歳、40歳、42歳、44歳、46歳、48歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳。

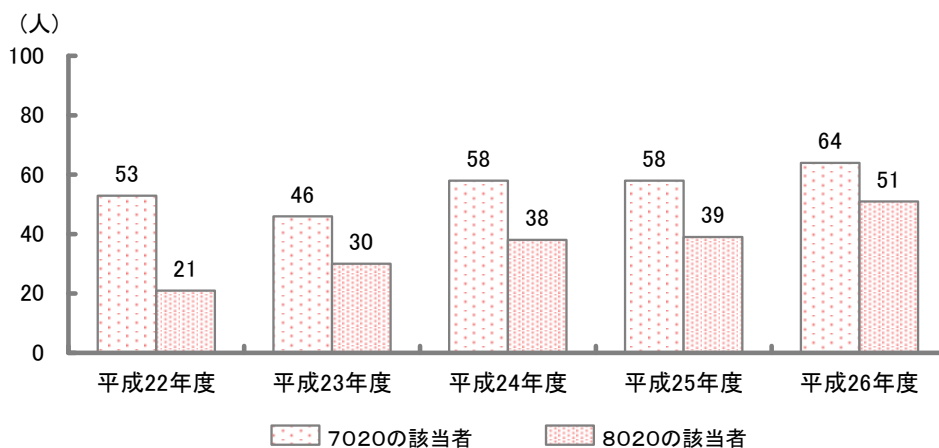


④ 7020・8020の該当者数の推移

70歳で自分の歯が20本以上残っている「7020（ナナマルニイマル）※」、80歳で自分の歯が20本以上残っている「8020（ハチマルニイマル）※」の該当者数（健康と歯のフェスティバルで表彰・認定された方）の推移をみると、7020の該当者は増加傾向にあり、平成26年度には64人となっています。

8020の該当者は年々増加しており、平成26年度は51人となっています。

【 7020・8020の該当者数の推移 】



資料：健康推進課資料

※ 7020・8020とは…生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことで、健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活をめざすことを趣旨とした推進運動のことです。



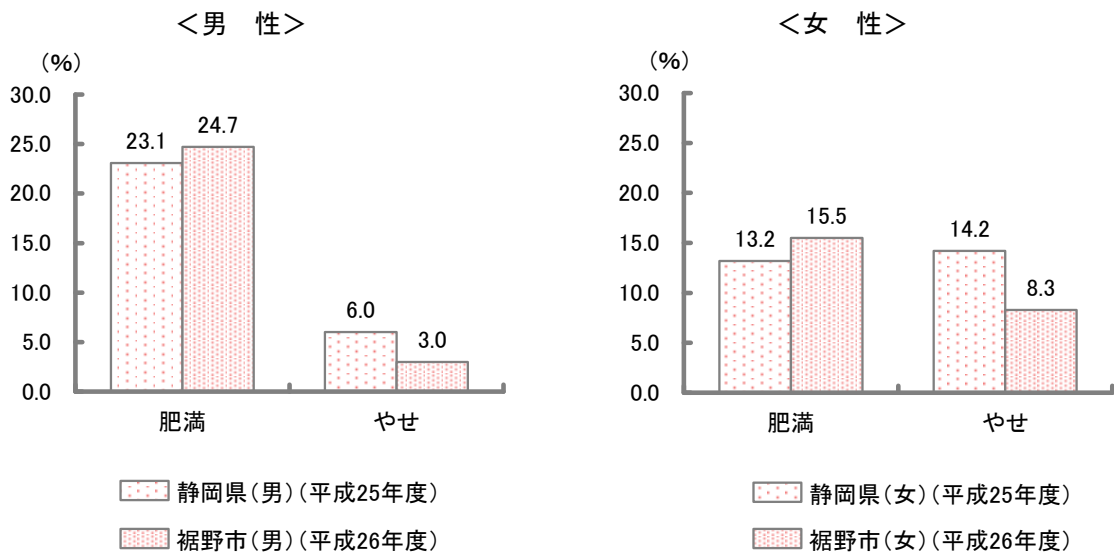
3 健康に関する県民意識調査からみた健康状況

(1) 平成25年度健康に関する県民意識調査からみた健康状況 ●●●●●

① 肥満とやせの割合

肥満とやせの割合をみると、男女ともに肥満の割合が静岡県より高く、男性で24.7%、女性で15.5%となっています。一方、やせは男女ともに県より低く、男性で3.0%、女性で8.3%となっています。

【肥満とやせの割合】



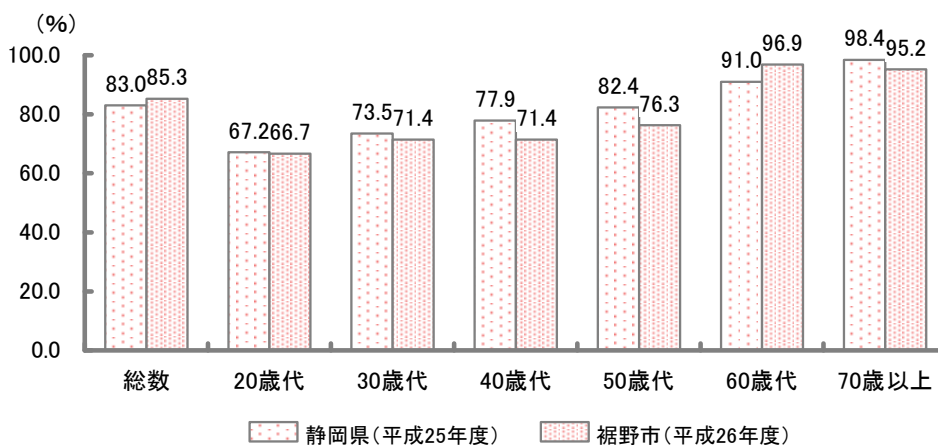
資料：平成25年度健康に関する県民意識調査報告（県）
平成26年度食育と生活習慣に関するアンケート調査報告書（市）



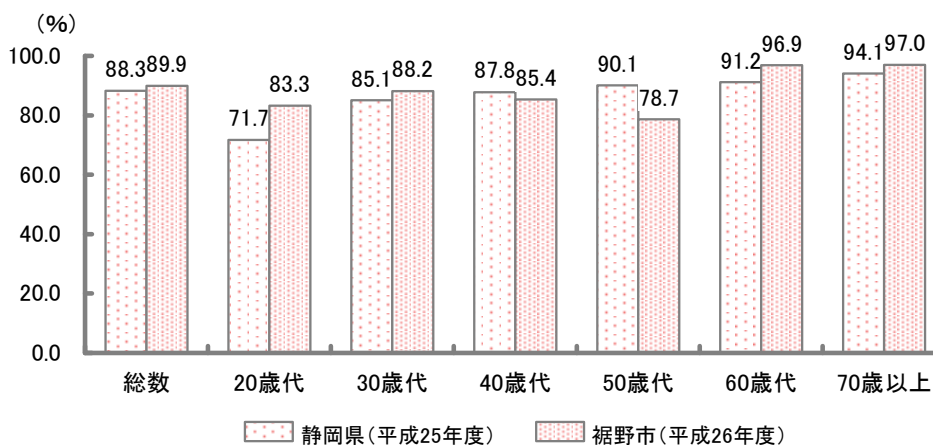
② 朝食を食べる人の割合

朝食を食べる人の割合をみると、男女とも年代が上がるにつれて増加する傾向にあります。また、女性の20歳代で83.3%と、静岡県と比べて10%以上高くなっています。一方、女性の50歳代では78.7%と10%以上低くなっています。

【 朝食を食べる人の割合（男性） 】



【 朝食を食べる人の割合（女性） 】



資料：平成25年度健康に関する県民意識調査報告（県）
平成26年度食育と生活習慣に関するアンケート調査報告書（市）

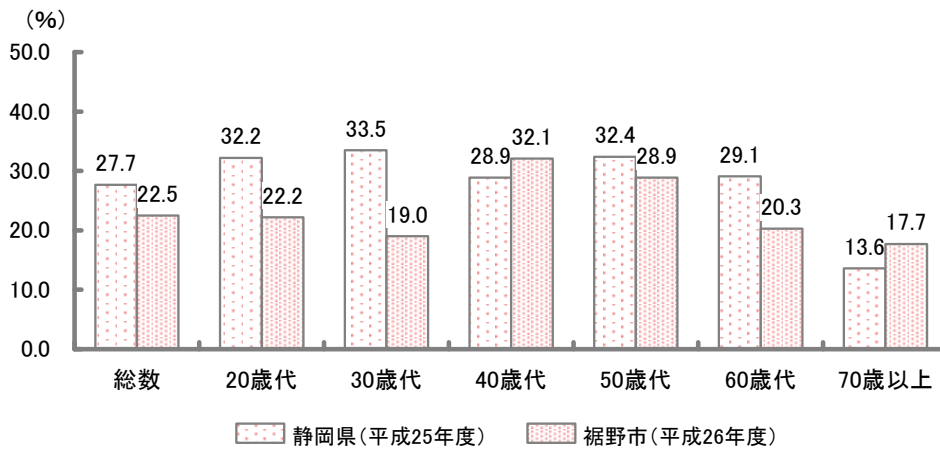


第3章 裾野市民の健康状況

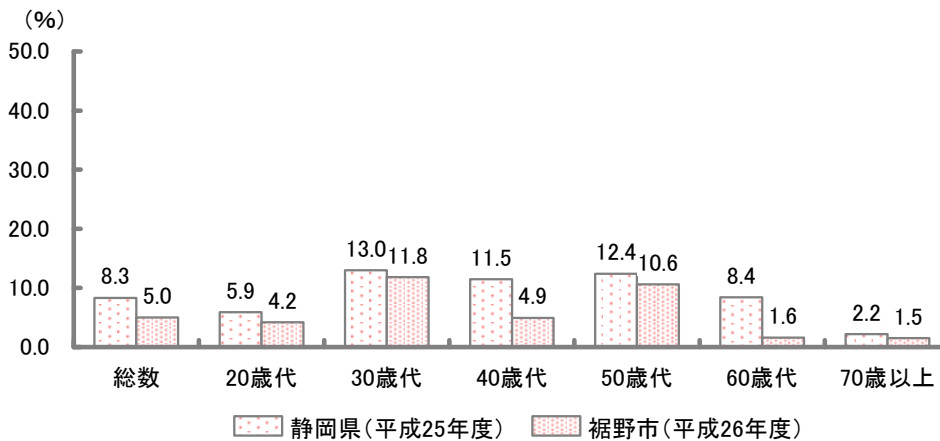
③ 喫煙習慣のある人の割合

喫煙習慣のある人の割合をみると、男性の20歳代、30歳代で静岡県を10%以上下回っています。女性は全ての年代で県を下回っています。

【 喫煙習慣のある人の割合（男性） 】



【 喫煙習慣のある人の割合（女性） 】



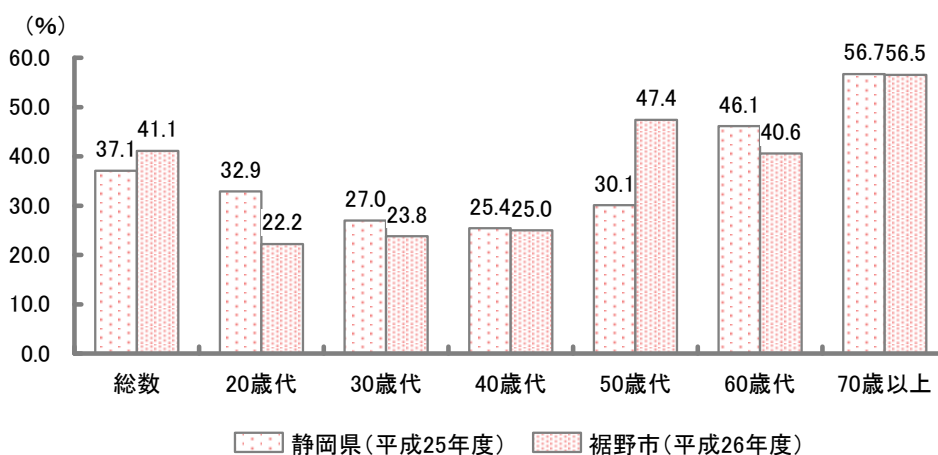
資料：平成25年度健康に関する県民意識調査報告（県）
平成26年度食育と生活習慣に関するアンケート調査報告書（市）



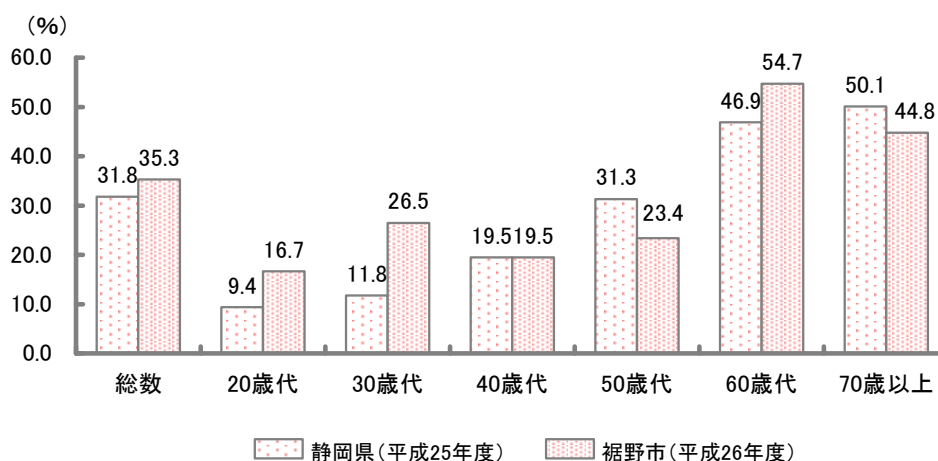
④ 運動習慣のある人の割合

運動習慣のある人の割合をみると、年代が上がるにつれて増加する傾向にあります。男性は50歳代以外は静岡県を下回っています。女性は50歳代・70歳代以上以外は県を上回っています。

【 運動習慣のある人の割合（男性） 】



【 運動習慣のある人の割合（女性） 】



資料：平成25年度健康に関する県民意識調査報告（県）
平成26年度食育と生活習慣に関するアンケート調査報告書（市）



4 アンケート結果からみた健康状況

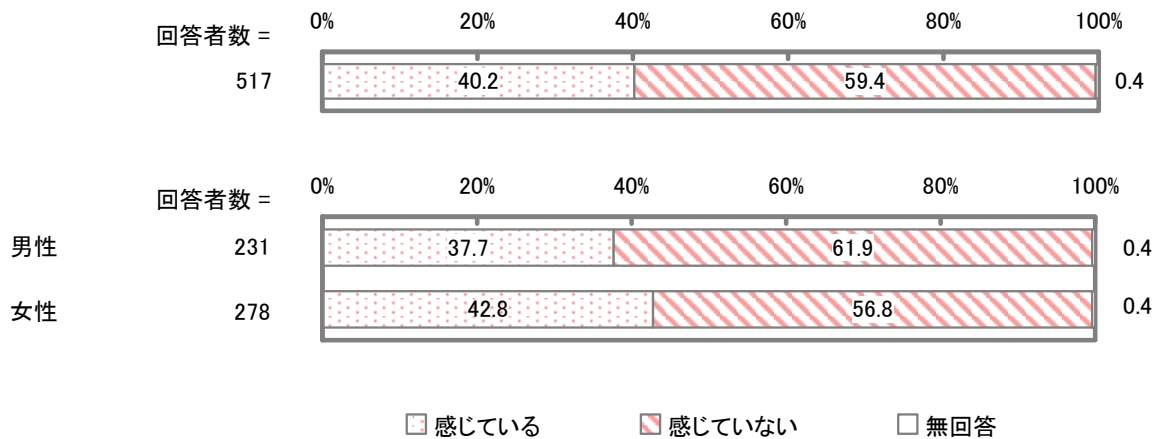
(1) 栄養・食生活からみた健康状況

① 食生活への問題意識

自身の食生活に問題があると感じているかについては、「感じている」が40.2%、「感じていない」が59.4%となっています。

性別でみると、「感じている」という人は男性で37.7%、女性で42.8%と女性の割合が高くなっています。

【 自身の食生活に問題があると感じているかについて 】





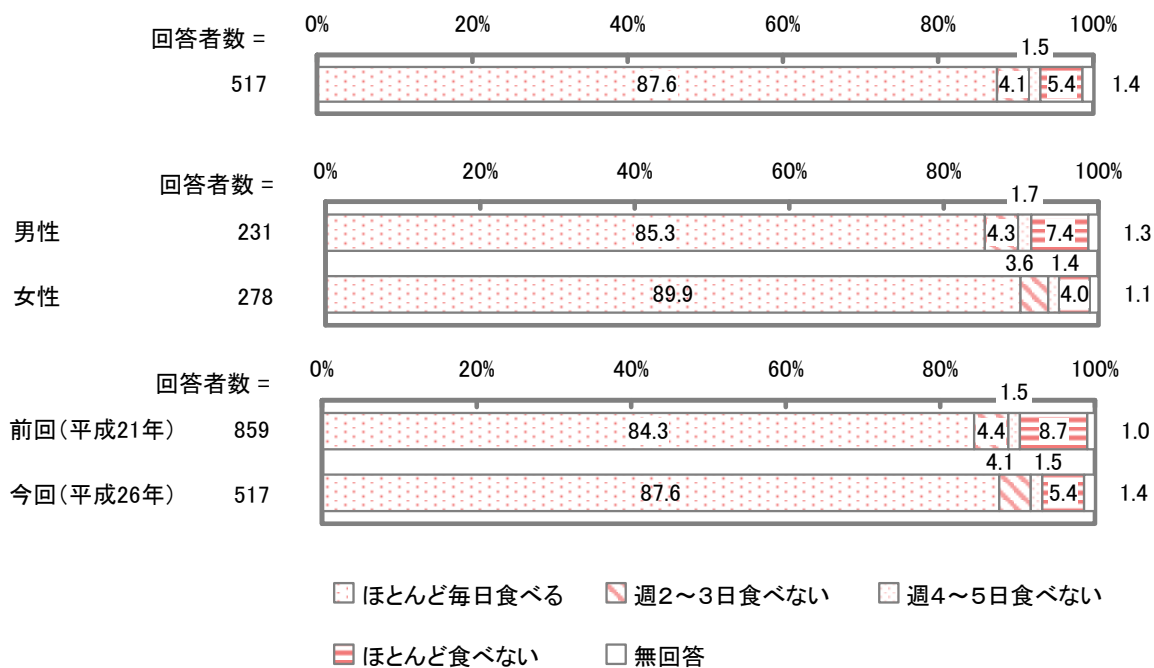
② 朝食の摂取率

普段朝食を食べる頻度については、「ほとんど毎日食べる」が87.6%、「週2～3日食べない」が4.1%、「週4～5日食べない」が1.5%、「ほとんど食べない」が5.4%となっています。

性別で見ると、「ほとんど食べない」という人は男性で7.4%、女性で4.0%と男性の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日食べる」が84.3%から87.6%と3.3ポイント高くなり、「ほとんど食べない」が8.7%から5.4%と3.3ポイント低くなっています。

【 普段朝食を食べる頻度について 】





第3章 裾野市民の健康状況

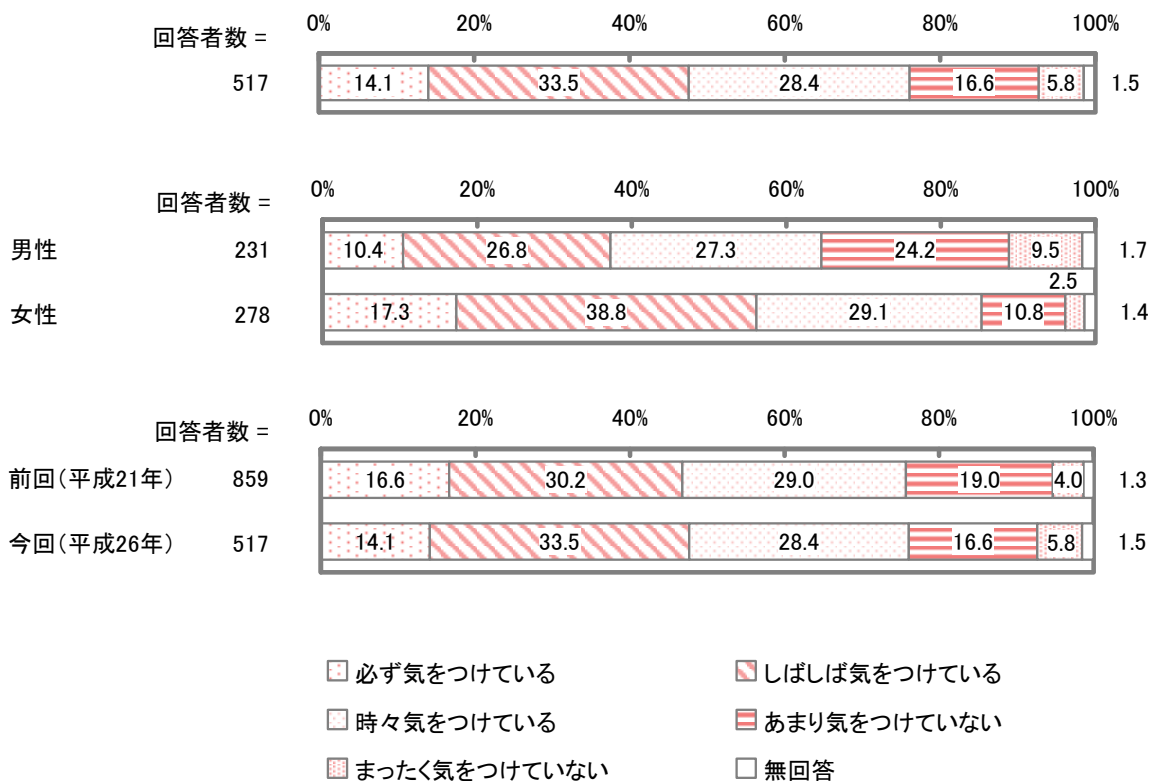
③ 栄養バランスへの意識

栄養バランスについては、「必ず気をつけている」が14.1%、「しばしば気をつけている」が33.5%、「時々気をつけている」が28.4%で、三者を合わせた気をつけているという人は76.0%となっています。一方、「あまり気をつけていない」は16.6%、「まったく気をつけていない」は5.8%で、両者を合わせると22.4%となっています。

性別でみると、三者（必ず、しばしば、時々）を合わせた気をつけているという人は女性で85.2%、男性で64.5%と女性の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「必ず気をつけている」が16.6%から14.1%と2.5ポイント低くなっていますが、三者（必ず、しばしば、時々）を合わせた気をつけているという人は前回75.8%、今回76.0%とほぼ同様の結果です。

【 栄養バランスについて 】





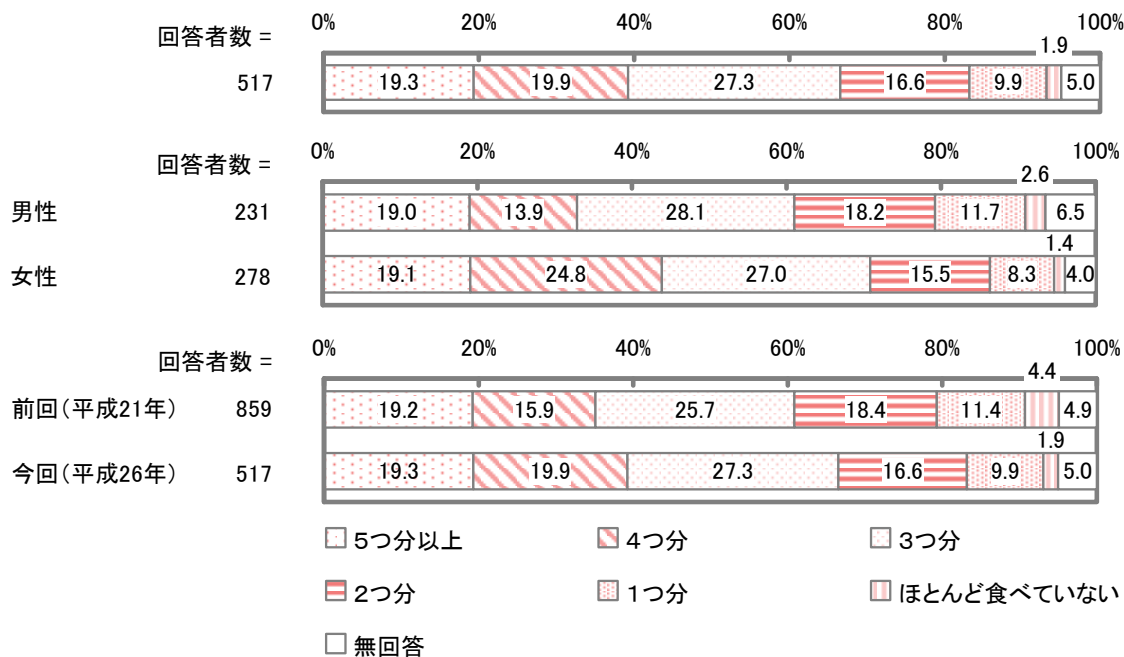
④ 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などをつかった料理）の摂取量

1日に食べる副菜の量については、「3つ分」が27.3%と最も割合が高く、次いで「4つ分」が19.9%、「5つ分以上」が19.3%、以下「2つ分」が16.6%、「1つ分」が9.9%となっています。

性別で見ると、「5つ分以上」は男女ともに約19%で、「4つ分」が女性24.8%、男性13.9%と女性の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「4つ分」が15.9%から19.9%と4.0ポイント増加し、「ほとんど食べていない」が4.4%から1.9%と2.5ポイント減少しています。

【 1日に食べる副菜の量について 】



(小鉢・小皿1皿)



(中皿1皿)



※ 女性や身体活動量が低い男性は1日に5〜6つ分(350g)、身体活動量がふつう以上の男性は6〜7つ分が自分にあった量の目安となります。



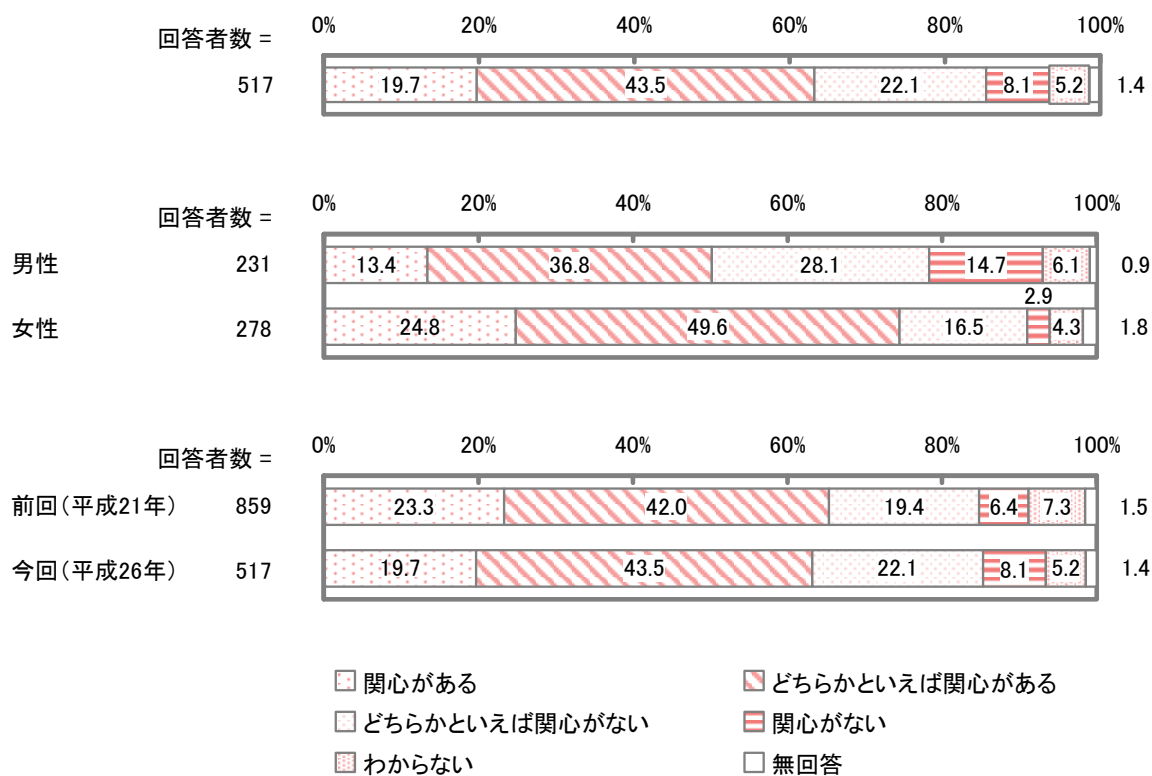
⑤ 食育への関心度

食育に対する関心については、「関心がある」が19.7%、「どちらかといえば関心がある」が43.5%で両者を合わせると63.2%となっています。「どちらかといえば関心がない」は22.1%、「関心がない」は8.1%で、両者を合わせると30.2%となっています。

性別でみると、「関心がある」は女性で24.8%、男性で13.4%で、「どちらかといえば関心がある」を合わせると女性で74.4%、男性で50.2%と女性の関心が高くなっています。

前回調査との比較では、「関心がある」が23.3%から19.7%と3.6ポイント減少、「どちらかといえば関心がある」は微増ですが両者を合わせた関心のある人は65.3%から63.2%と2.1ポイント減少しています。

【 食育に対する関心について 】

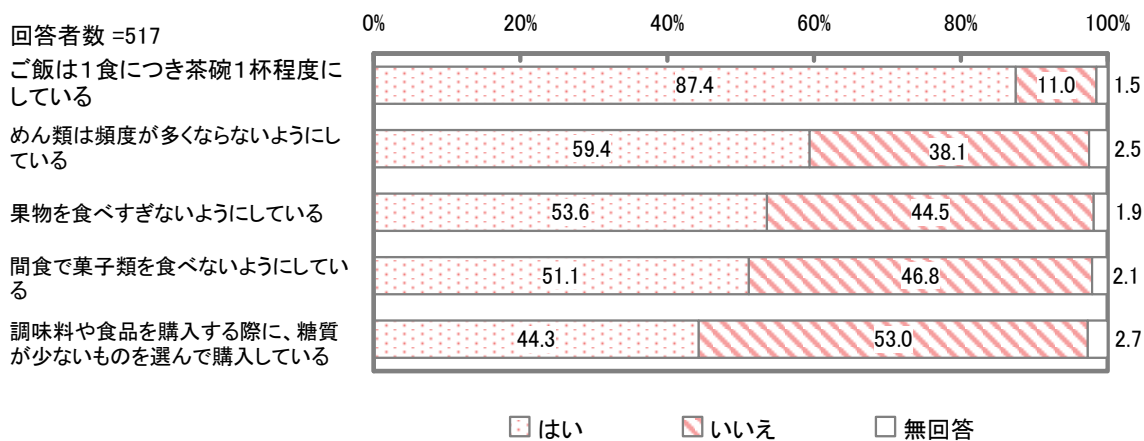




⑥ 糖質を摂り過ぎないために気をつけていること

糖質を摂り過ぎないために気をつけていることは、「ご飯は1食につき茶碗1杯程度にしている」人が87.4%を占めている一方、「調味料や食品を購入する際に、糖質が少ないものを選んで購入している」人は44.3%にとどまっています。

【 糖質を摂り過ぎないために気をつけていることについて 】





第3章 裾野市民の健康状況

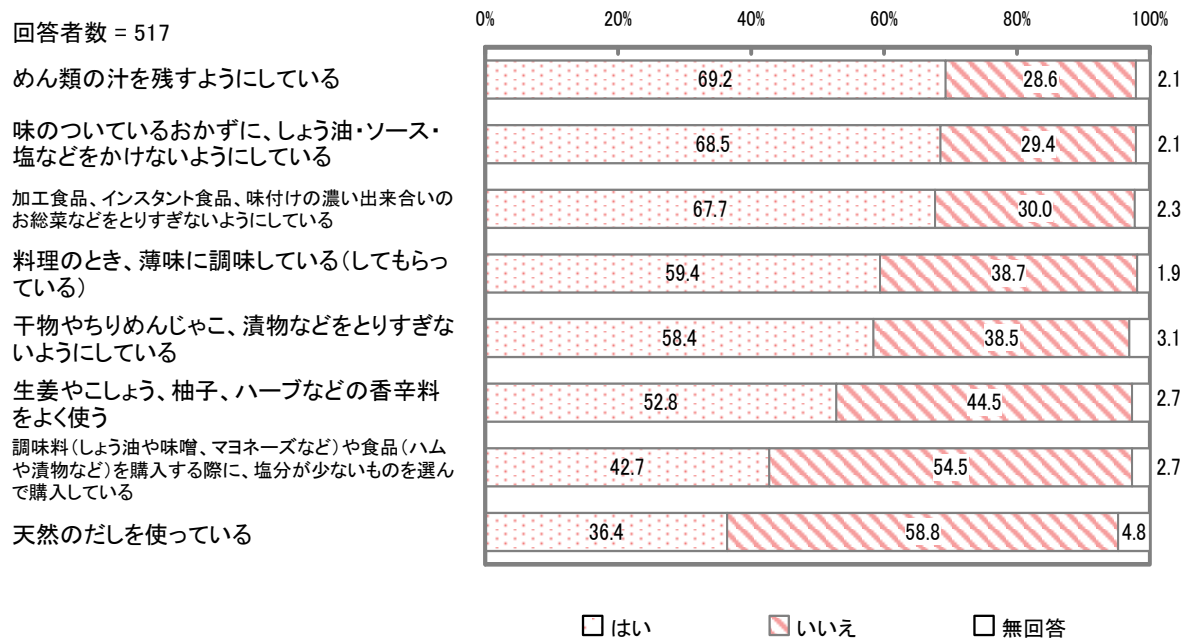
⑦ 塩分を摂り過ぎないために気をつけていること

塩分を摂り過ぎないために気をつけていることでは、「めん類の汁を残すようにしている」人、「味のついていないおかずに、しょう油・ソース・塩などをかけないようにしている」人、「加工食品、インスタント食品、味付けの濃い出来合いのお惣菜などをとりすぎないようにしている」人は約7割を占めています。

しかし、「調味料（しょう油や味噌、マヨネーズなど）や食品（ハムや漬物など）を購入する際に、塩分が少ないものを選んで購入している」人、「天然のだしを使っている」人は4割前後と少なくなっています。

【 塩分を摂り過ぎないために気をつけていることについて 】

回答者数 = 517



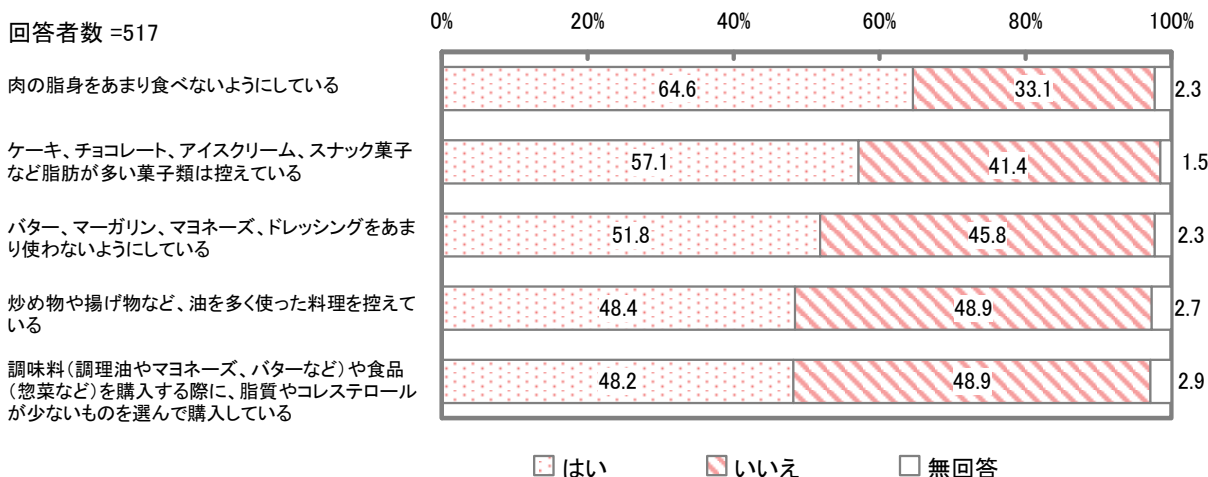


⑧ 脂質を摂り過ぎないために気をつけていること

脂質を摂り過ぎないために気をつけていることでは、「肉の脂身をあまり食べないようにしている」人、「ケーキ、チョコレート、アイスクリーム、スナック菓子など脂肪が多い菓子類は控えている」人が約6割と過半数となっています。

一方、「バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングをあまり使わないようにしている」人、「炒め物や揚げ物など、油を多く使った料理を控えている」人、「調味料（調理油やマヨネーズ、バターなど）や食品（惣菜など）を購入する際に、脂質やコレステロールが少ないものを選んで購入している」人は約半数にとどまっています。

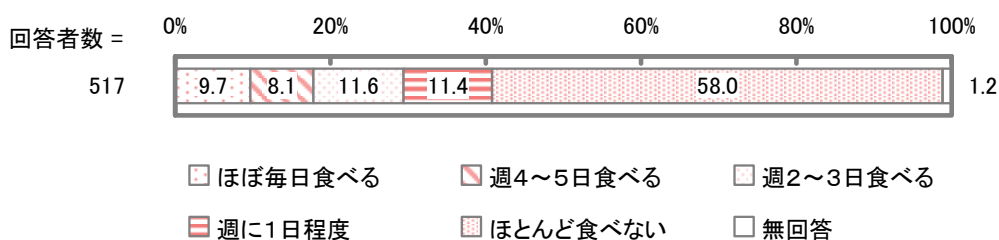
【 脂質を摂り過ぎないために気をつけていることについて 】



⑨ 遅い時間の食事

20時以降の食事については、「ほとんど食べない」が58.0%と約6割を占めています。「ほぼ毎日食べる」が9.7%、「週4～5日食べる」が8.1%、「週2～3日食べる」が11.6%、「週に1日程度」が11.4%といずれも1割前後となっています。

【 20時以降の食事について 】



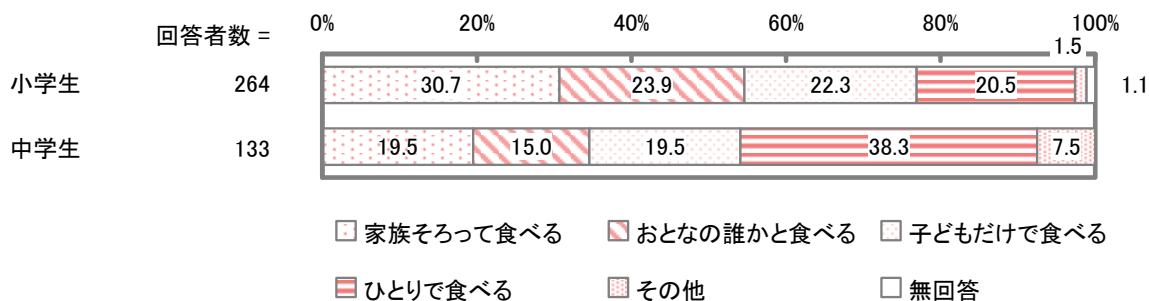


第3章 裾野市民の健康状況

⑩ 朝食の共食の状況（小学生・中学生）

一緒に食事（朝食）をする人については、小学生では「家族そろって食べる」が30.7%と多く、以下「おとなの誰かと食べる」が23.9%、「子どもだけで食べる」が22.3%、「ひとりで食べる」が20.5%となっています。中学生では「ひとりで食べる」が38.3%と多く、以下「家族そろって食べる」と「子どもだけで食べる」がともに19.5%、「おとなの誰かと食べる」が15.0%となっています。

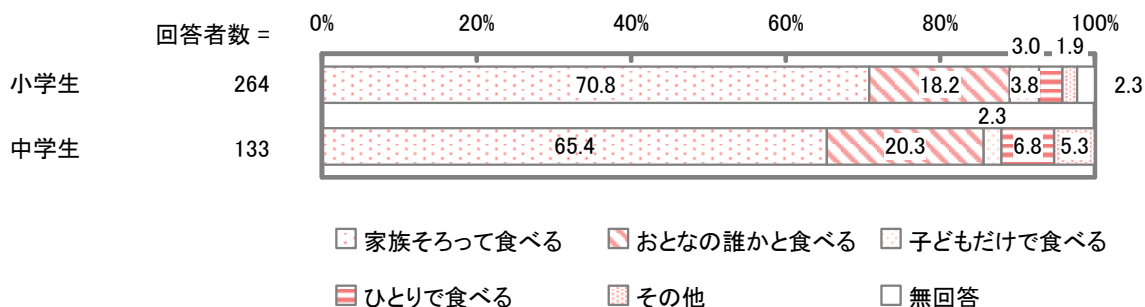
【 一緒に食事（朝食）をする人について（小学生・中学生） 】



⑪ 夕食の共食の状況（小学生・中学生）

一緒に食事（夕食）をする人については、小学生では「家族そろって食べる」が70.8%と多く、以下「おとなの誰かと食べる」が18.2%、「子どもだけで食べる」が3.8%、「ひとりで食べる」が3.0%となっています。中学生では「家族そろって食べる」が65.4%と多く、以下「おとなの誰かと食べる」が20.3%、「ひとりで食べる」が6.8%、「子どもだけで食べる」が2.3%となっています。

【 一緒に食事（夕食）をする人について（小学生・中学生） 】

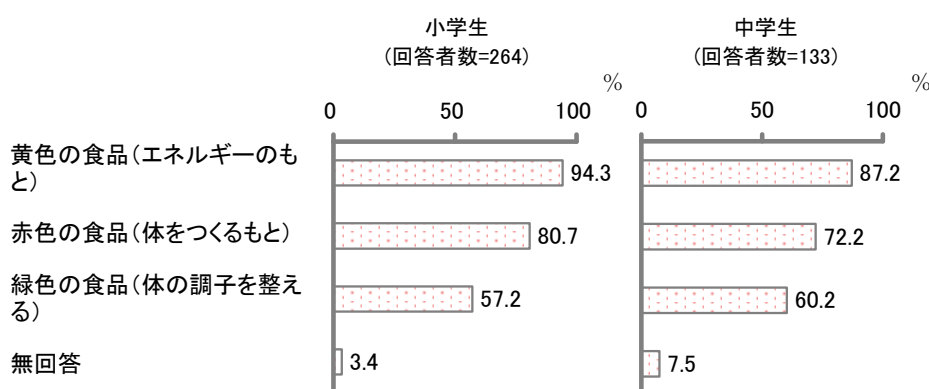




⑫ 朝食の品目（小学生・中学生）

朝食に食べた食品については、小学生では「黄色の食品：エネルギーのもと」が94.3%、「赤色の食品：体をつくるもと」が80.7%、「緑色の食品：体の調子を整える」が57.2%となり、中学生では「黄色の食品」が87.2%、「赤色の食品」が72.2%、「緑色の食品」が60.2%となっています。

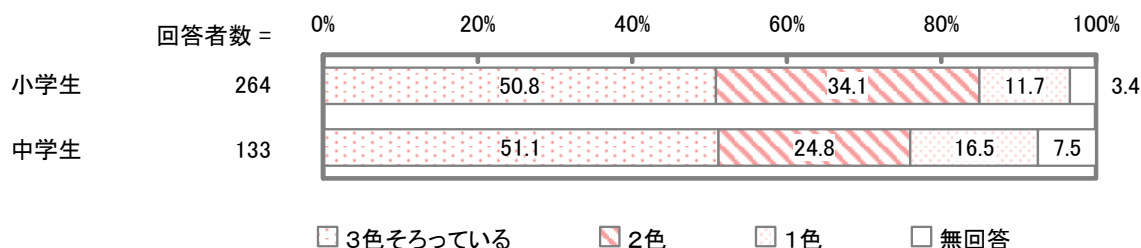
【 朝食に食べた食品について（小学生・中学生） 】



⑬ 3色バランスのとれた食事（小学生・中学生）

朝食に3色（黄色の食品、赤色の食品、緑色の食品）そろえているかについては、小学生では「3色そろっている」が50.8%、「2色」が34.1%、「1色」が11.7%となり、中学生では「3色そろっている」が51.1%、「2色」が24.8%、「1色」が16.5%となっています。

【 朝食に3色そろっているかについて（小学生・中学生） 】



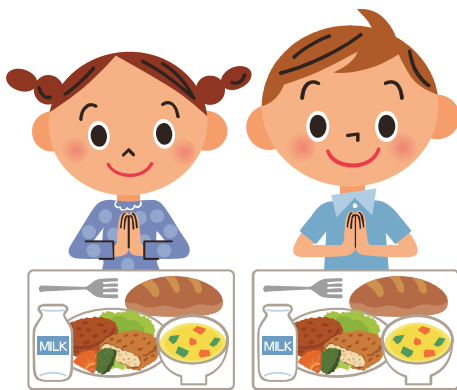
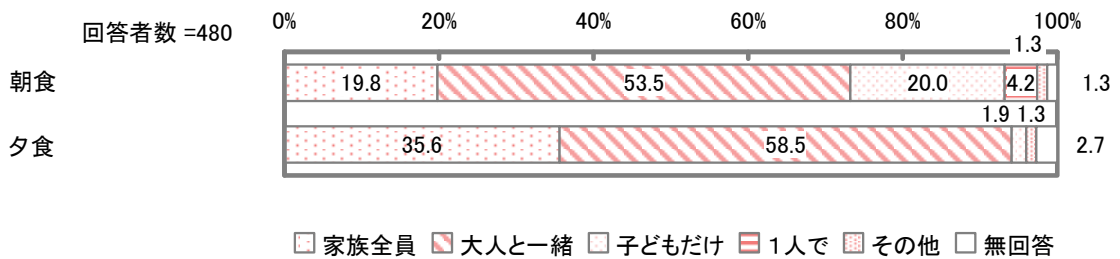


第3章 裾野市民の健康状況

⑭ 朝食・夕食の共食の状況（年長児）

子どもと一緒に食事をしているかについては、朝食で「家族全員」が19.8%、「大人と一緒に」が53.5%、「子どもだけ」が20.0%、「1人で」が4.2%となっています。夕食で「家族全員」が35.6%、「大人と一緒に」が58.5%、「子どもだけ」が1.9%となっています。

【 子どもと一緒に食事をしている人について（年長児保護者） 】





第3章 裾野市民の健康状況

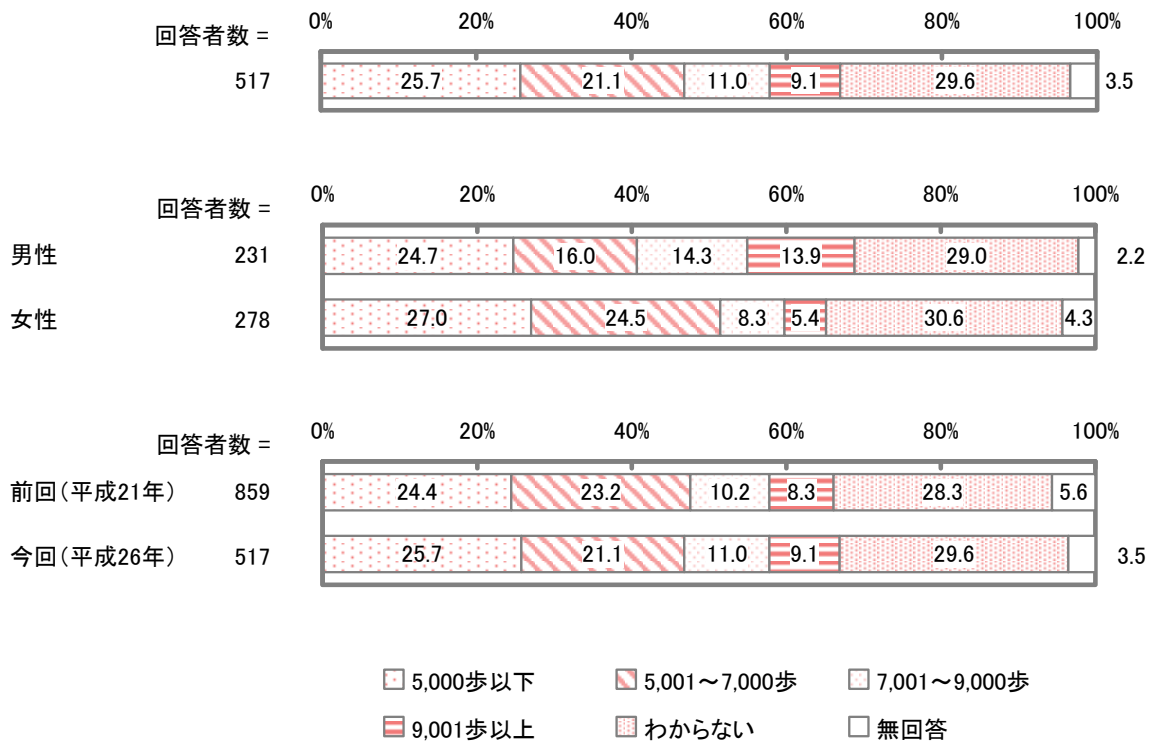
② 1日の平均歩数

日常生活での1日の平均歩数については、「5,000歩以下」が25.7%と最も割合が高く、次いで「5,001～7,000歩」が21.1%、以下「7,001～9,000歩」が11.0%、「9,001歩以上」が9.1%となっています。

性別で見ると、5,001歩以上（「5,001～7,000歩」+「7,001～9,000歩」+「9,001歩以上」）は男性で44.2%、女性で38.2%と男性の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「5,000歩以下」が24.4%から25.7%と1.3ポイントの微増、「5,001～7,000歩」が23.2%から21.1%と2.1ポイントの減少となっています。

【 日常生活での1日の平均歩数について 】





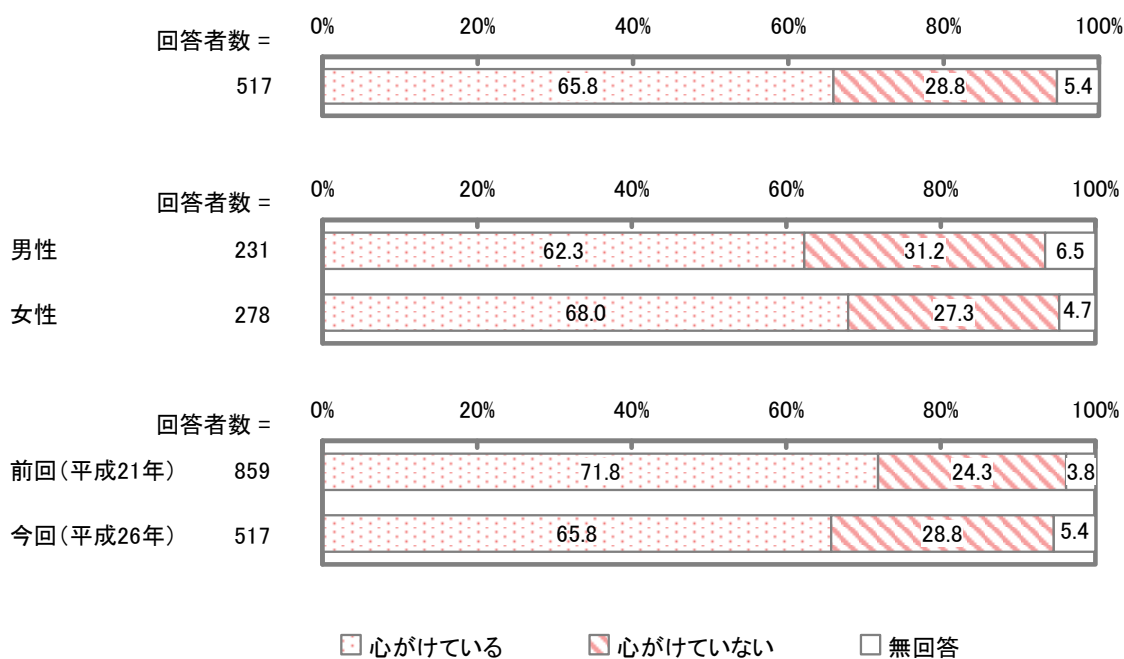
③ 意識的に身体を動かす心がけ

意識的に身体を動かすように心がけているかについては、「心がけている」が65.8%、「心がけていない」が28.8%となっています。

性別で見ると、「心がけている」は女性で68.0%、男性で62.3%と女性の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「心がけている」が71.8%から65.8%と6.0ポイント減少しています。

【 意識的に身体を動かすように心がけているかについて 】



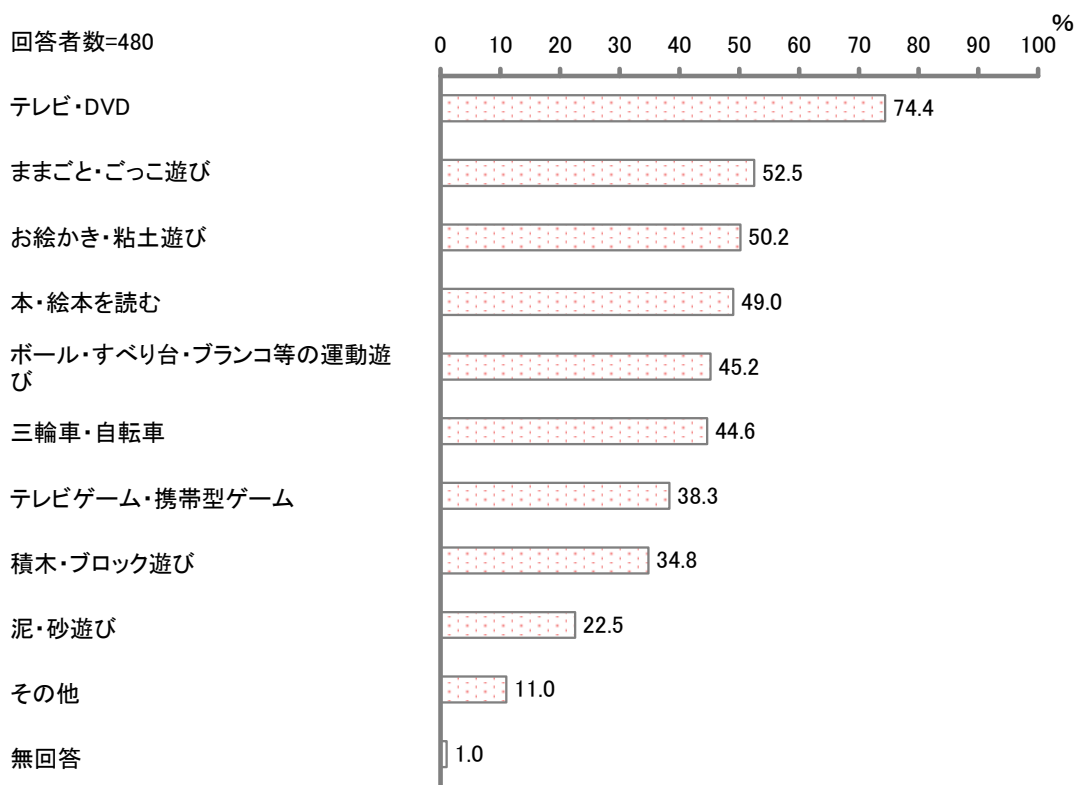


第3章 裾野市民の健康状況

④ 子どもの普段の遊び（年長児）

子どもの普段の遊びについては、「テレビ・DVD」が74.4%でもっとも多く、次いで「ままごと・ごっこ遊び」が52.5%、「お絵かき・粘土遊び」が50.2%、「本・絵本を読む」が49.0%などとなっています。

【 子どもの普段の遊びの内容について（年長児保護者） 】



※複数回答あり

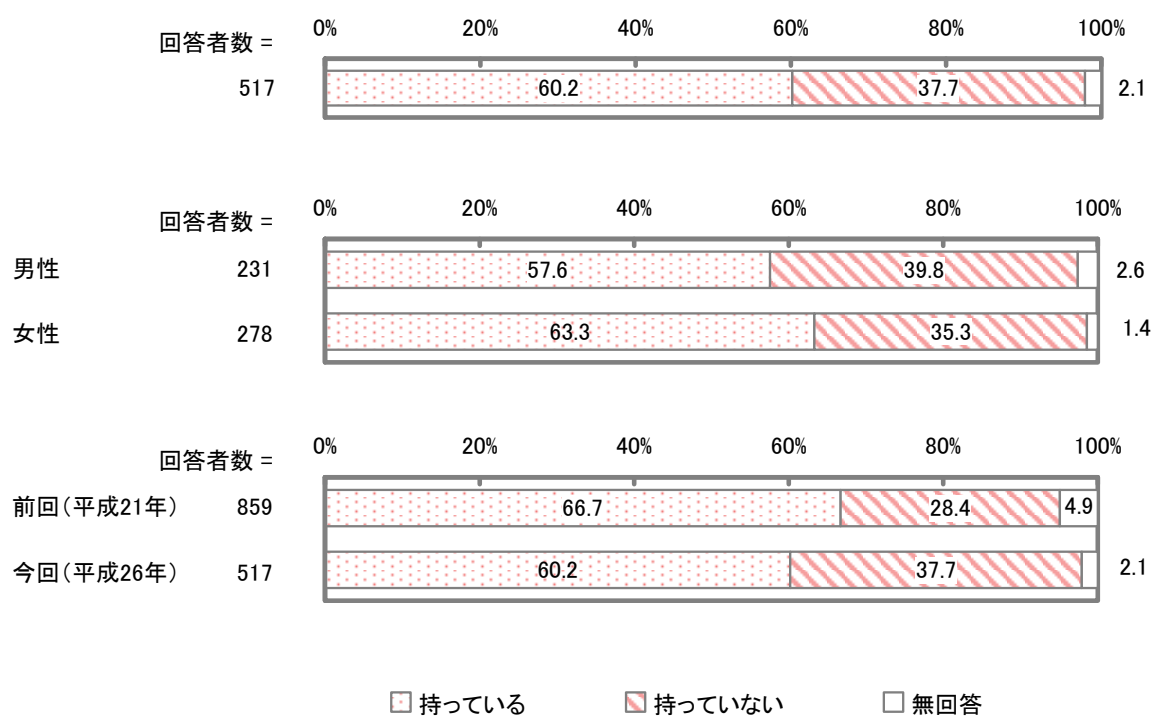


(3) 休養・こころの健康づくりからみた健康状況 ●●●●●●●●●●

① ストレス解消法の有無

自分なりのストレス解消法については、「持っている」が 60.2%、「持っていない」が 37.7%となっています。性別で見ると、「持っている」は女性で 63.3%、男性で 57.6%と女性の割合が高くなっています。前回調査との比較では、「持っている」が 66.7%から 60.2%と 6.5 ポイント減少、「持っていない」が 28.4%から 37.7%と 9.3 ポイント増加しています。

【 自分なりのストレス解消法について 】





第3章 裾野市民の健康状況

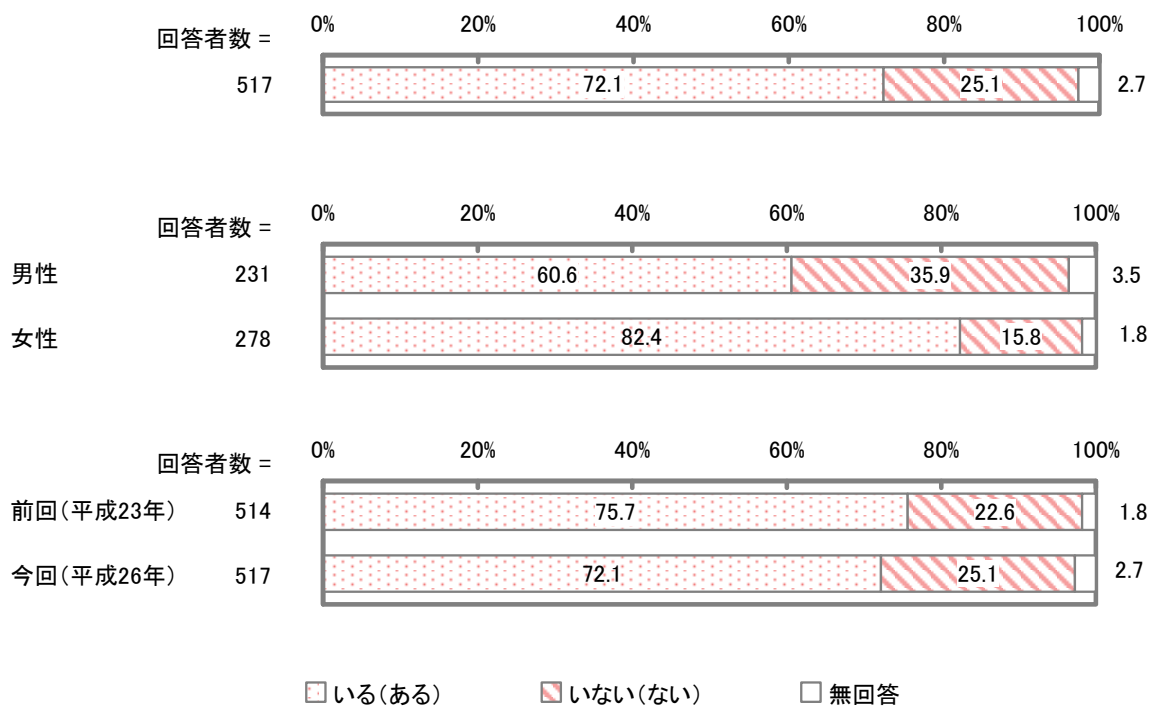
② 心配事・悩み事の相談相手（場所）の有無

心配事や悩み事を相談できる相手や場所については、「いる（ある）」が72.1%、「いない（ない）」が25.1%となっています。

性別でみると、「いる（ある）」は女性で82.4%、男性で60.6%と女性の割合が高くなっています。

市民意識調査との比較では、「いる（ある）」が75.7%から72.1%と3.6ポイント減少しています。

【 心配事や悩み事を相談できる相手や場所について 】





③ ここ1か月間のストレス状況

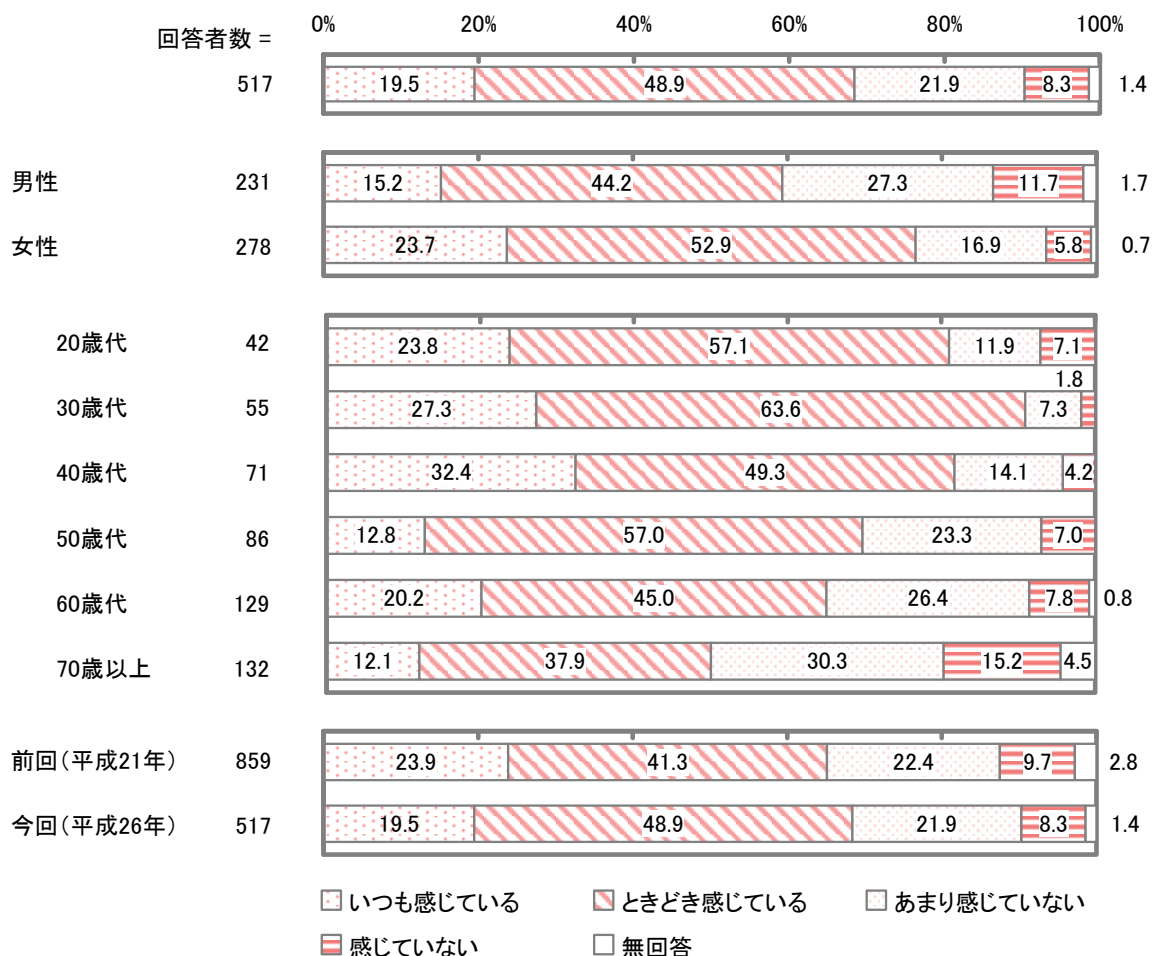
最近1か月間に精神的な疲労やストレスを感じたかについては、「いつも感じている」が19.5%、「ときどき感じている」が48.9%で、両者を合わせたストレスを感じている人は68.4%となっています。「あまり感じていない」は21.9%、「感じていない」は8.3%で、両者を合わせたストレスを感じていない人は30.2%となっています。

性別でみると、「いつも感じている」は女性で23.7%、男性で15.2%と女性の割合が高くなっています。

年齢別でみると、「いつも感じている」は40歳代で32.4%、30歳代で27.3%と約3割を占めています。

前回調査との比較では、「いつも感じている」が23.9%から19.5%と4.4ポイント減少し、「ときどき感じている」が41.3%から48.9%と7.6ポイント増加しています。

【 最近1か月間に精神的な疲労やストレスを感じたかについて 】





第3章 裾野市民の健康状況

④ 睡眠による休養

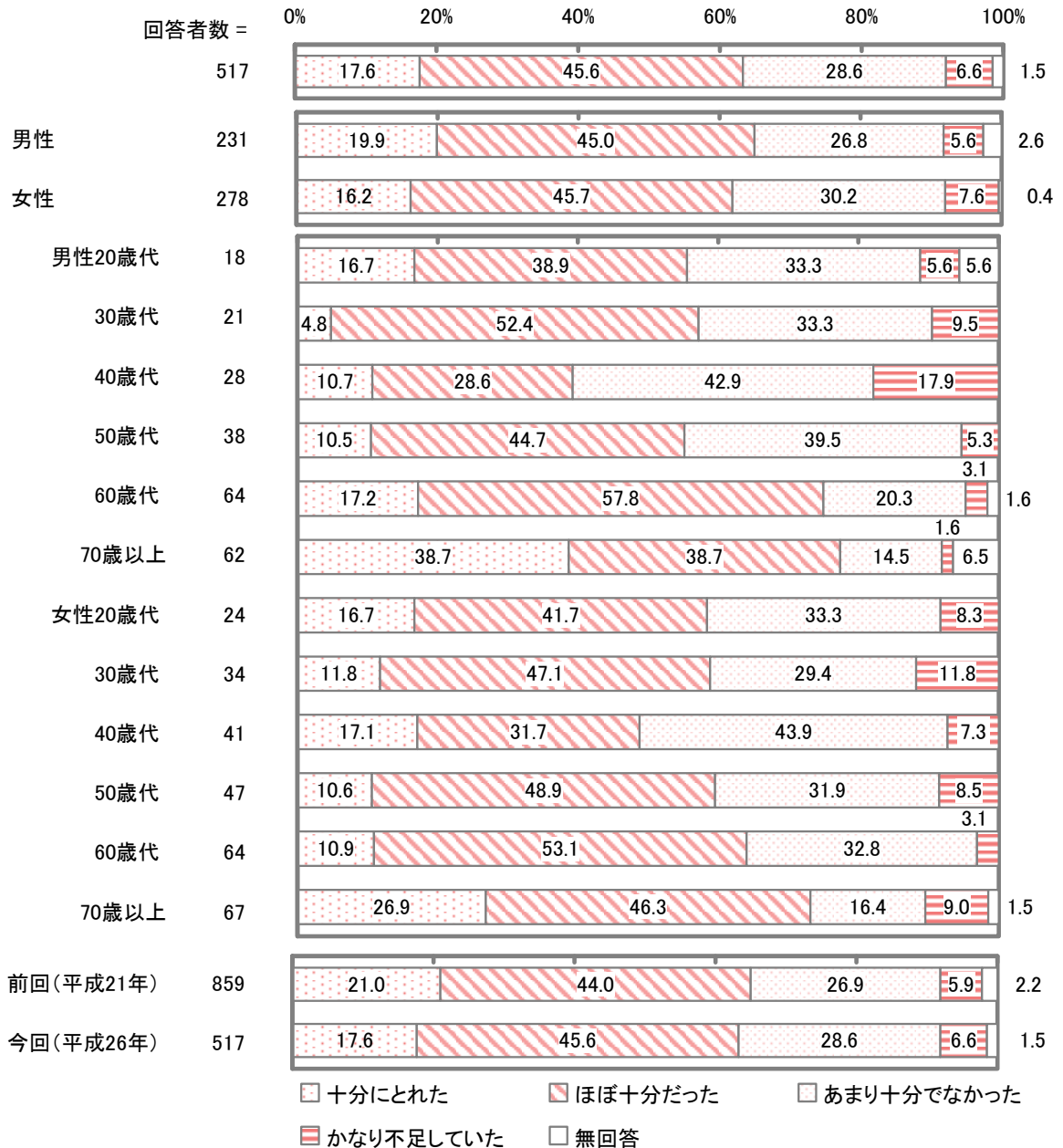
この1か月間、睡眠によって休養が十分にとれたかについては、「十分にとれた」が17.6%、「ほぼ十分だった」が45.6%で、両者を合わせると63.2%となっています。「あまり十分でなかった」は28.6%、「かなり不足していた」は6.6%で、両者を合わせると35.2%となっています。

性別でみると、「十分にとれた」は男性で19.9%、女性で16.2%と男性の割合が高くなっています。

性年齢別でみると、「十分にとれた」は男性70歳代以上で割合が高く、「あまり十分でなかった」は男女ともに40歳代で割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「十分にとれた」が21.0%から17.6%と3.4ポイント減少しています。

【 この1か月間、睡眠によって休養が十分にとれたかについて 】

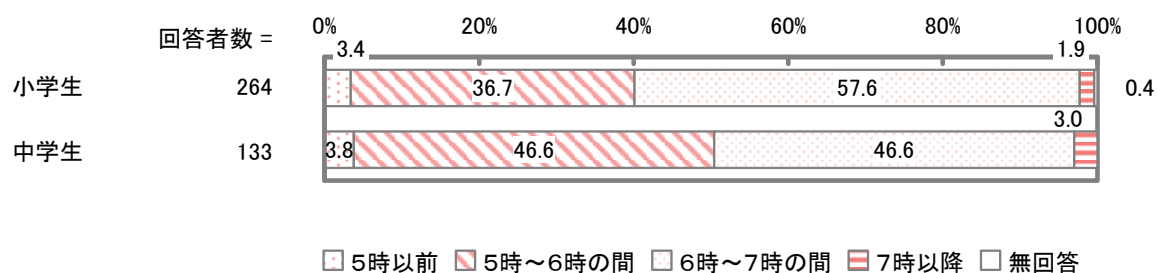




⑤ 起床時間（小学生・中学生）

起床時間については、小学生では「6～7時の間」が57.6%と最も多く、次いで「5～6時の間」が36.7%となっています。中学生では「5～6時の間」と「6～7時の間」がともに46.6%となっています。

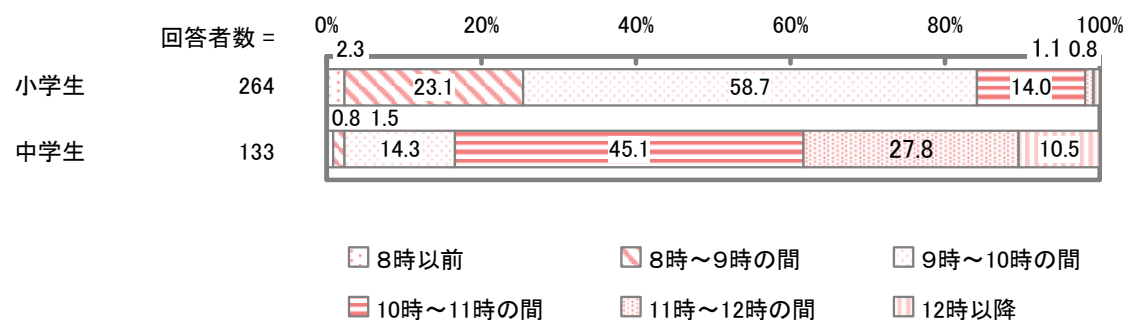
【 起床時間について（小学生・中学生） 】



⑥ 就寝時間（小学生・中学生）

就寝時間については、小学生では「9～10時の間」が58.7%と最も多く、次いで「8～9時の間」が23.1%、「10～11時の間」が14.0%となっています。中学生では「10～11時の間」が45.1%と最も多く、次いで「11～12時の間」が27.8%、「9～10時の間」が14.3%となっています。

【 就寝時間について（小学生・中学生） 】



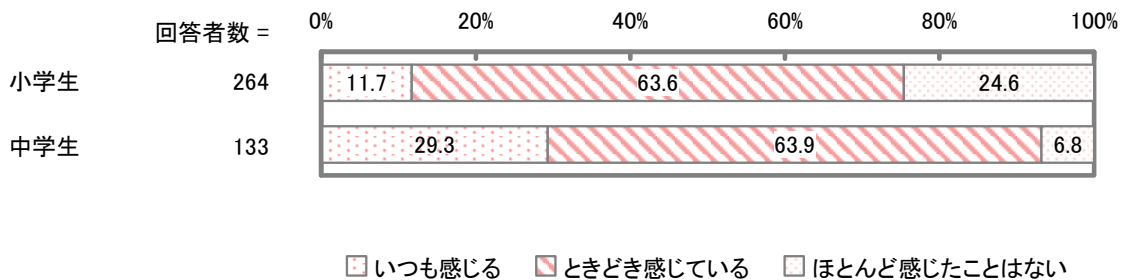


第3章 裾野市民の健康状況

⑦ 不定愁訴の有無（小学生・中学生）

だるさや疲れを感じるかについては、小・中学生ともに「ときどき感じている」が約2/3を占め、小学生で63.6%、中学生で63.9%となっています。「いつも感じる」は小学生で11.7%、中学生で29.3%と、中学生では約3割を占めています。

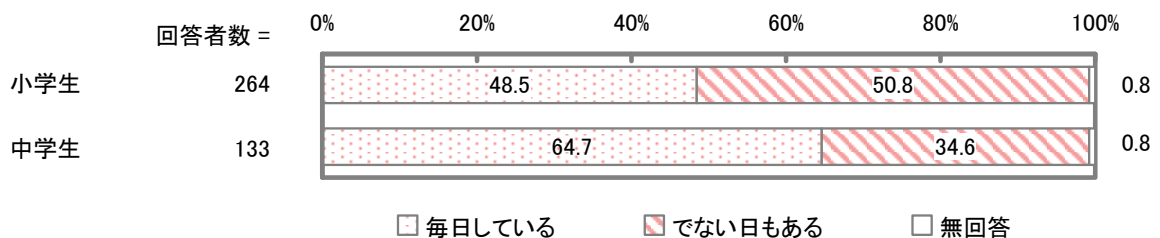
【 だるさや疲れを感じるかについて（小学生・中学生） 】



⑧ 排便の状況（小学生・中学生）

毎日排便をしているかは、「毎日している」が小学生で48.5%と約半数、中学生で64.7%と約2/3を占めています。「でない日もある」は小学生で50.8%、中学生で34.6%となっています。

【 毎日排便をしているかについて（小学生・中学生） 】





(4) たばこ・アルコール・薬物からみた健康状況

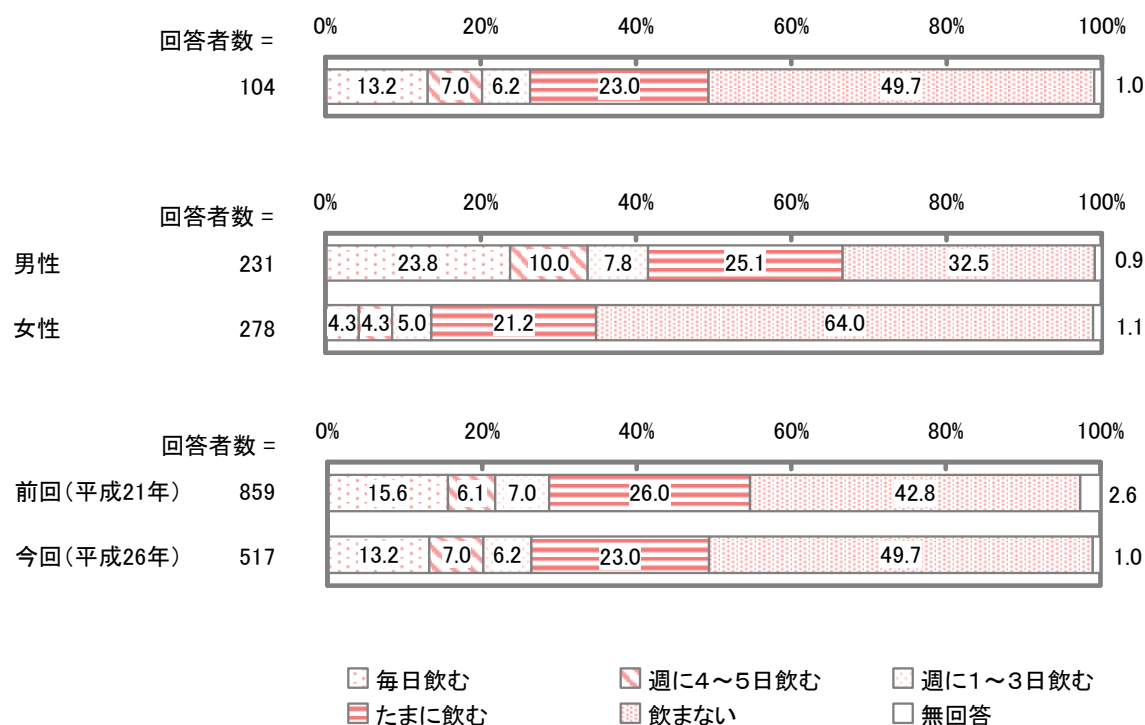
① 飲酒習慣の有無

飲酒については、「飲まない」が49.7%と約半数を占めています。お酒を飲む人では「たまに飲む」が23.0%と割合が高く、以下「毎日飲む」が13.2%、「週に4～5日飲む」が7.0%、「週に1～3日飲む」が6.2%となっています。

性別で見ると、「毎日飲む」、「週に4～5日飲む」という人は男性が33.8%、女性が8.6%と男性の割合が高くなっています。

前回調査との比較では「飲まない」が42.8%から49.7%と6.9ポイント増加し、「毎日飲む」、「たまに飲む」がそれぞれ2.4ポイント、3.0ポイント減少しています。

【 飲酒習慣の有無について 】





第3章 裾野市民の健康状況

② 休肝日の有無

休肝日（お酒を飲まない日）については、「休肝日は設けていない」が60.6%と半数以上を占めています。休肝日を設けている人では「週1日設けている」が24.0%、「連続していないが2日以上を設けている」が8.7%、「連続した2日を含む2日以上設けている」が3.8%となっています。

性別でみると、「休肝日は設けていない」は男性で64.1%、女性で50.0%と男性の割合が高くなっており、「週1日設けている」は男性で24.4%、女性で20.8%といずれも約2割を占めています。

前回調査との比較では、「休肝日は設けていない」が67.2%から60.6%と6.6ポイント減少、「週1日設けている」が18.8%から24.0%と5.2ポイント増加しています。

【 休肝日（お酒を飲まない日）について 】



- 連続した2日を含む2日以上設けている
- 連続していないが2日以上を設けている
- 週1日設けている
- 休肝日は設けていない
- 無回答



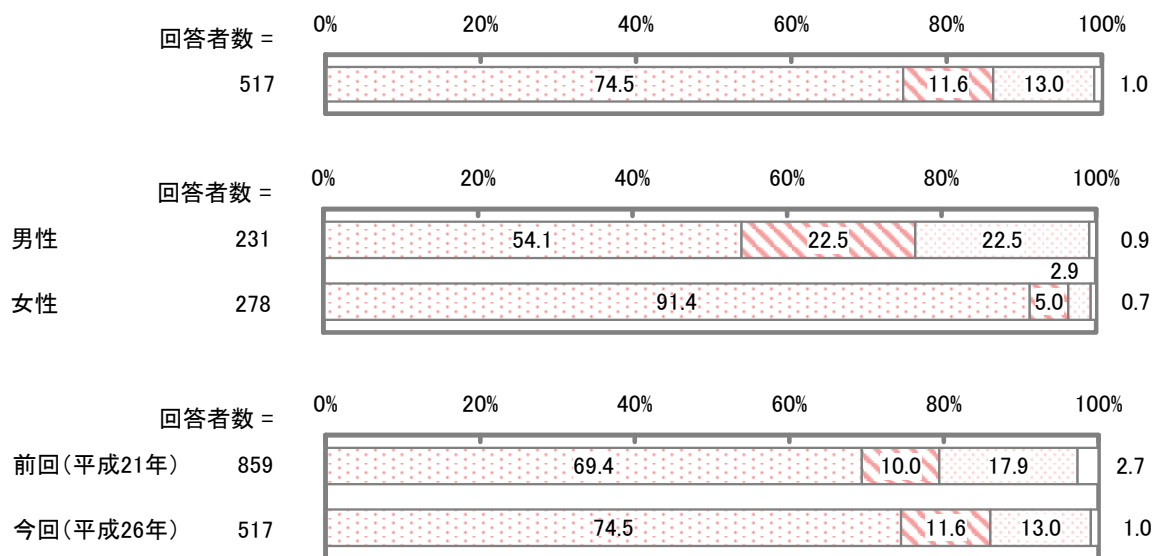
③ 喫煙の状況

喫煙については、「吸わない」が74.5%と大半を占め、「以前吸っていたが、今は吸っていない(今までの合計が100本以上)」が11.6%、「現在吸っている(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)」が13.0%となっています。

性別で見ると、「現在吸っている」は男性で22.5%、女性で2.9%と男性の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「吸わない」が69.4%から74.5%と5.1ポイント増加、「現在吸っている」は17.9%から13.0%と4.9ポイント減少しています。

【 喫煙状況について 】



- 吸わない
- 以前吸っていたが、今は吸っていない(今までの合計が100本以上)
- 現在吸っている(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)
- 無回答

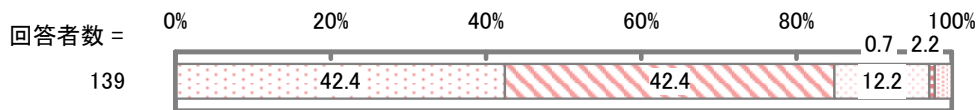


第3章 裾野市民の健康状況

④ 公共施設における禁煙の取り組み

市内公共機関における禁煙の取り組みについては、「施設内・施設外禁煙である」が42.4%、「施設内禁煙である」が42.4%、「喫煙場所を設ける等、たばこの煙に配慮した取り組みを行っている」が12.2%、「たばこ対策に対する取り組みは行っていない」が0.7%、「特に決まりはない」が2.2%となっています。

【 市内公共機関における禁煙の取り組みについて 】

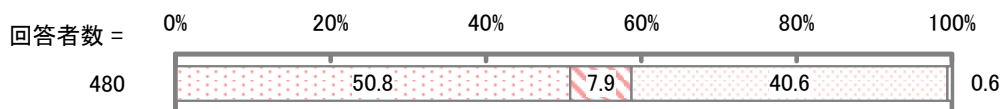


- 施設内・施設外禁煙である
- 施設内禁煙である
- 喫煙場所を設ける等、たばこの煙に配慮した取り組みを行っている
- たばこ対策に対する取り組みは行っていない
- 特に決まりはない

⑤ 同居家族の喫煙（年長児）

同居家族の喫煙者については、「いる」が50.8%、「以前はいたが今はいない」が7.9%、「いない」が40.6%となっています。

【 同居家族の喫煙者について（年長児保護者） 】



- いる
- 以前はいたが今はいない
- いない
- 無回答



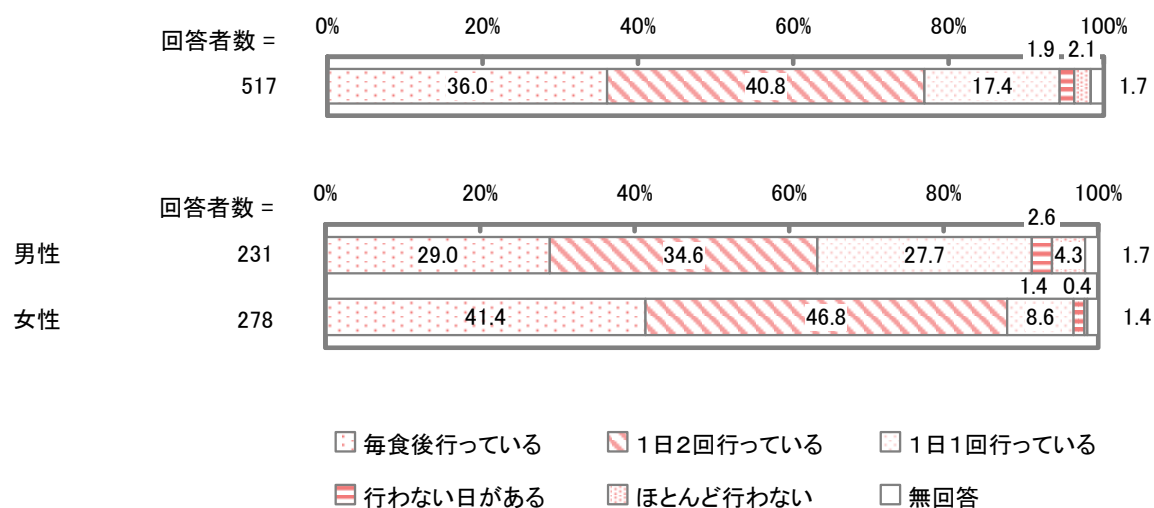
(5) 歯と口腔の健康からみた健康状況

① 歯と口腔の手入れの頻度

毎食後に歯みがきや義歯の清掃など、歯と口腔の手入れの頻度については、「1日2回行っている」が40.8%と最も割合が高く、次いで「毎食後行っている」が36.0%、「1日1回行っている」が17.4%などとなっています。

性別で見ると、「毎食後行っている」は女性で41.4%、男性で29.0%と女性の割合が高くなっています。

【 歯と口腔の手入れの頻度について 】





第3章 裾野市民の健康状況

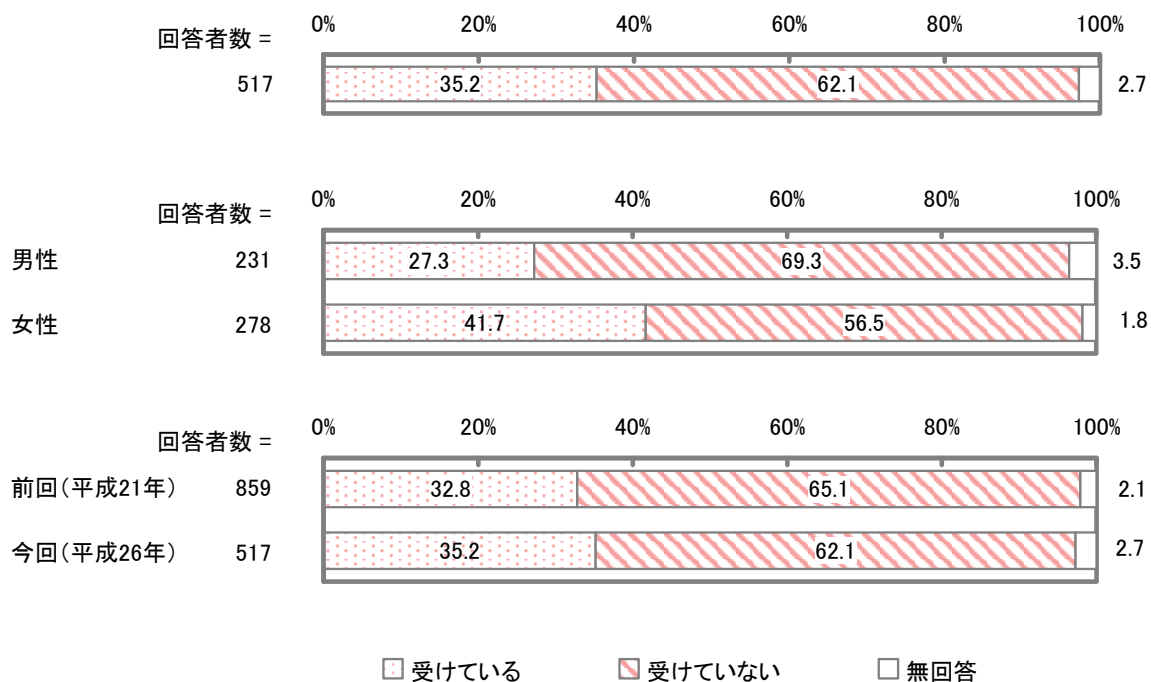
② 定期的な歯科検診の受診状況

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かについては、「受けている」が35.2%、「受けていない」が62.1%となっています。

性別でみると、「受けている」は女性で41.7%、男性で27.3%と女性の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「受けている」が32.8%から35.2%と2.4ポイント増加しています。

【 1年に1回以上の定期的な歯の検診について 】





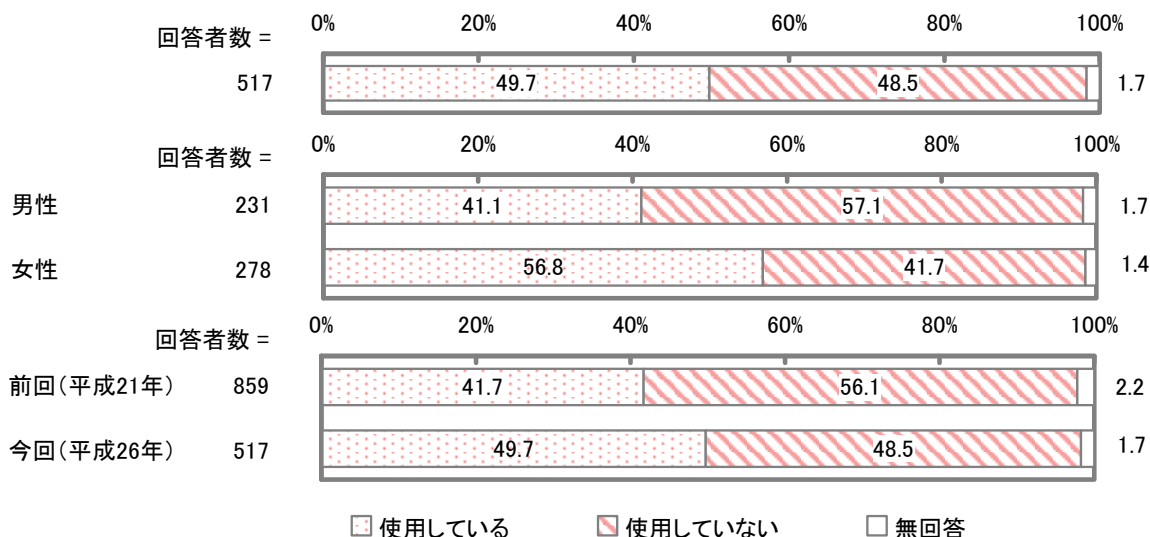
③ 歯間部清掃用具の使用状況

デンタルフロスや糸ようじ、歯間ブラシなどの歯間部清掃用具の使用については、「使用している」が49.7%、「使用していない」が48.5%となっています。

性別で見ると、「使用している」は女性で56.8%、男性で41.1%と女性の割合が高くなっています。

前回調査との比較では、「使用している」が41.7%から49.7%と8ポイント増加しています。

【 デンタルフロスや糸ようじ、歯間ブラシなどの歯間部清掃用具の使用について 】

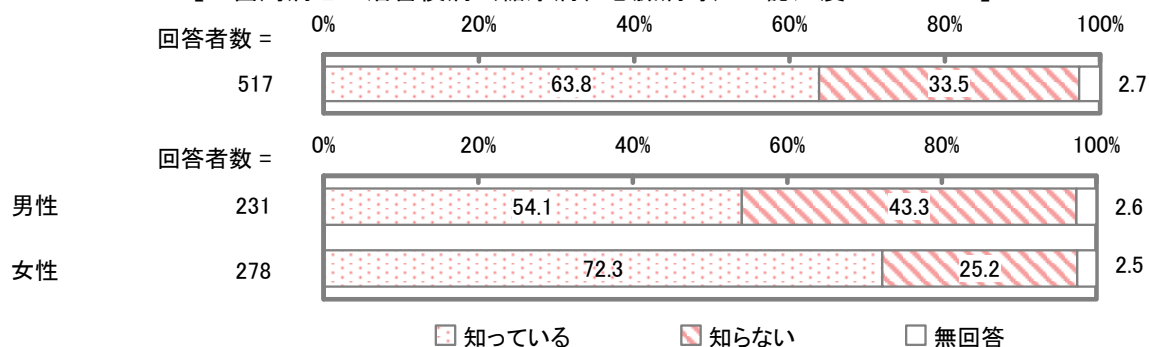


④ 歯周病と生活習慣病の関連についての認知度

歯周病と生活習慣病が互いに影響することについては、「知っている」が63.8%、「知らない」が33.5%となっています。

性別で見ると、「知っている」は女性で72.3%、男性で54.1%と女性の割合が高くなっています。

【 歯周病と生活習慣病（糖尿病、心臓病等）の認知度について 】



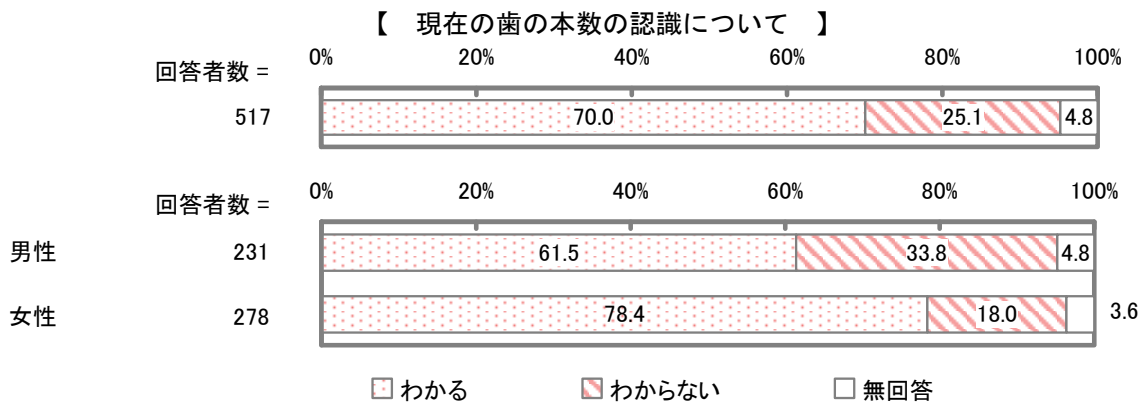


第3章 裾野市民の健康状況

⑤ 歯の本数の認識

現在の歯の本数を知っているかについては、「わかる」が70.0%、「わからない」が25.1%となっています。

性別で見ると、「わかる」は女性で78.4%、男性で61.5%と女性の割合が高くなっています。

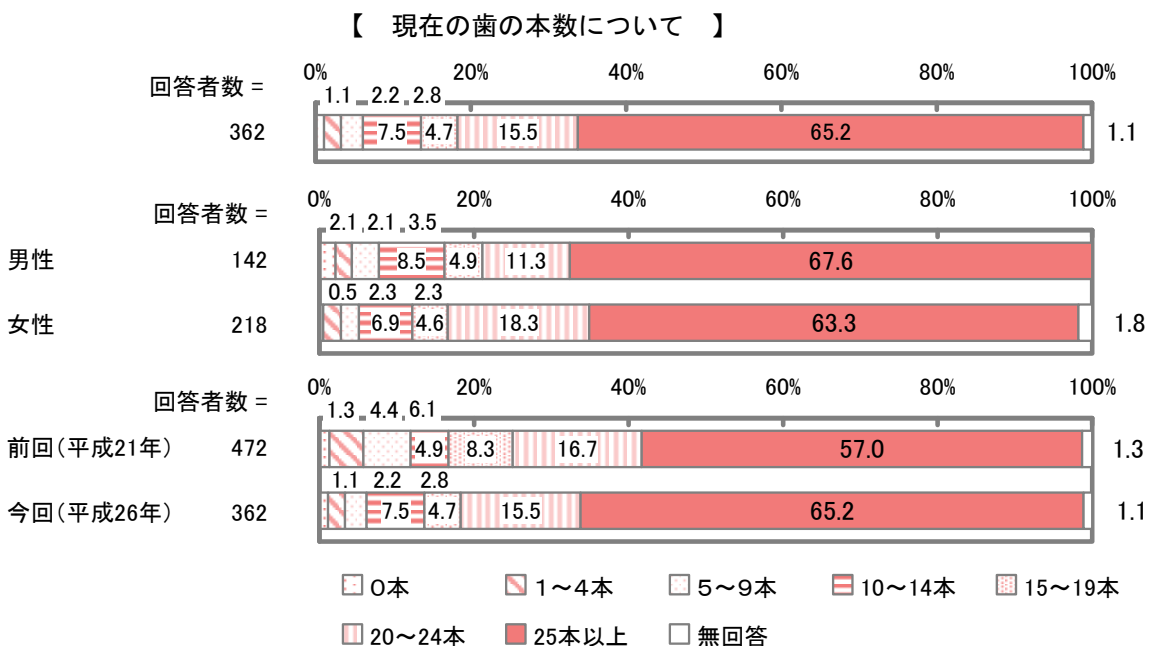


⑥ 歯の本数

現在の歯の本数については、「25本以上」が65.2%、「20～24本」が15.5%、「10～14本」が7.5%などとなっています。

性別で見ると、「25本以上」は男性で67.6%、女性で63.3%と男性の割合が高くなっています。

前回との比較では、「25本以上」が57.0%から65.2%と8.2ポイント増加しています。

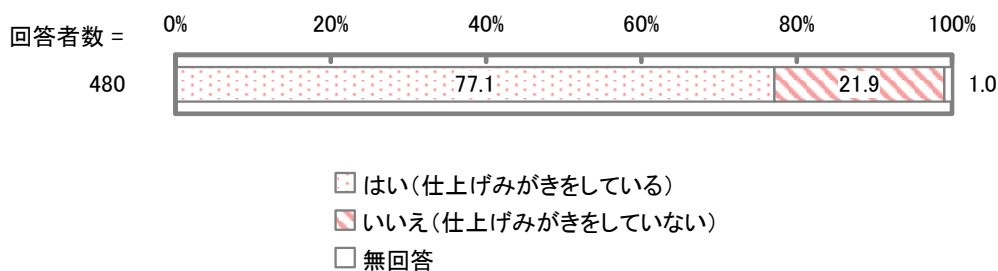




⑦ 仕上げみがきをしている割合（年長児）

子どもの歯の仕上げみがきについては、「はい（仕上げみがきをしている）」が 77.1%、「いいえ（仕上げみがきをしていない）」が 21.9%となっています。

【 子どもの仕上げみがきの実施状況（年長児保護者） 】

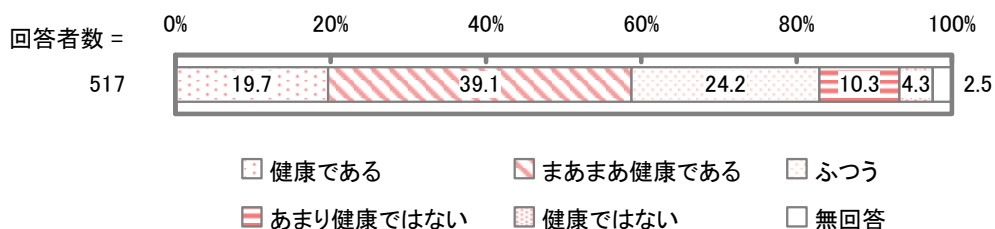


（6）健康管理からみた健康状況

① 健康感

自分の健康状態については「健康である」が 19.7%、「まあまあ健康である」が 39.1%で、両者を合わせた健康と感じている人は 58.8%と約6割を占めています。一方、「あまり健康ではない」は 10.3%、「健康ではない」は 4.3%で、両者を合わせた健康でないと感じている人は 14.6%となっています。

【 自分の健康状態について 】





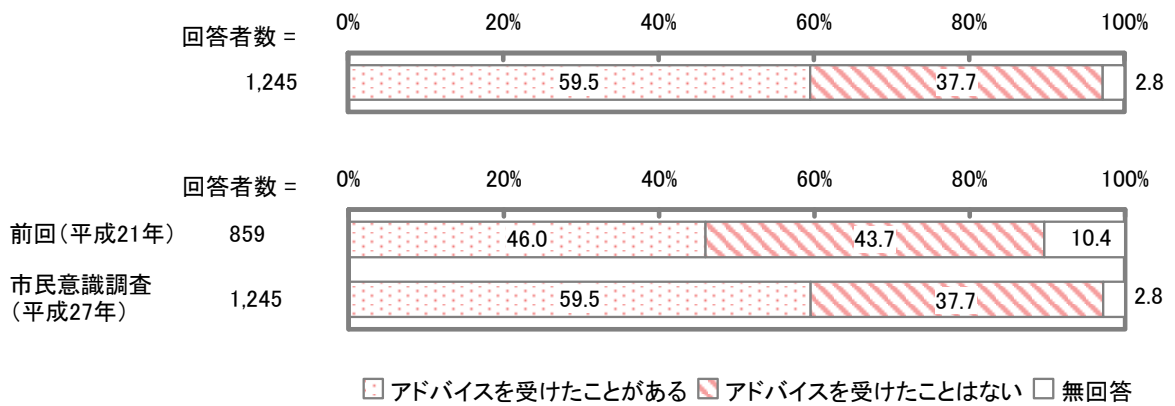
第3章 裾野市民の健康状況

② 健診結果についてのアドバイスの有無

市民意識調査での健診結果についてのアドバイスの有無については、「アドバイスを受けたことがある」が59.5%、「アドバイスを受けたことはない」が37.7%となっています。

前回調査との比較では、「アドバイスを受けたことがある」が46.0%から59.5%と13.5ポイント増加しています。

【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かについて】

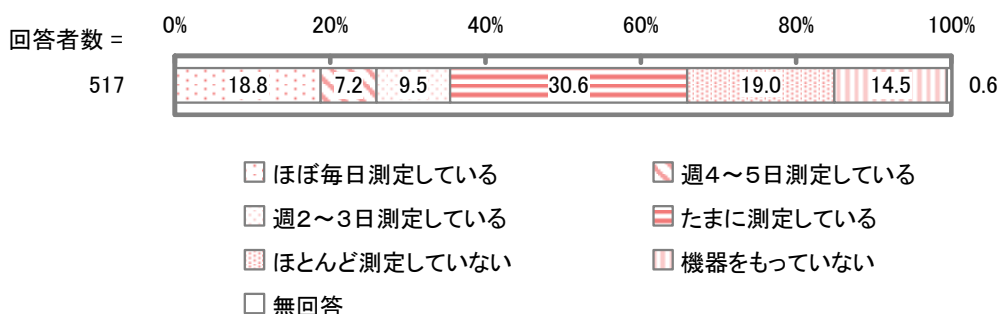




③ 健康管理機器による定期的な測定

健康管理に必要な機器（体重計や歩数計、血圧計等）をそろえての定期的な測定については、「たまに測定している」が30.6%と最も割合が高くなっています。「ほぼ毎日測定している」は18.8%、「週4～5日測定している」は7.2%、「週2～3日測定している」は9.5%で、週単位で定期的に測定している人の合計は35.5%となっています。

【 健康管理に必要な機器をそろえ、定期的に測定しているかについて 】

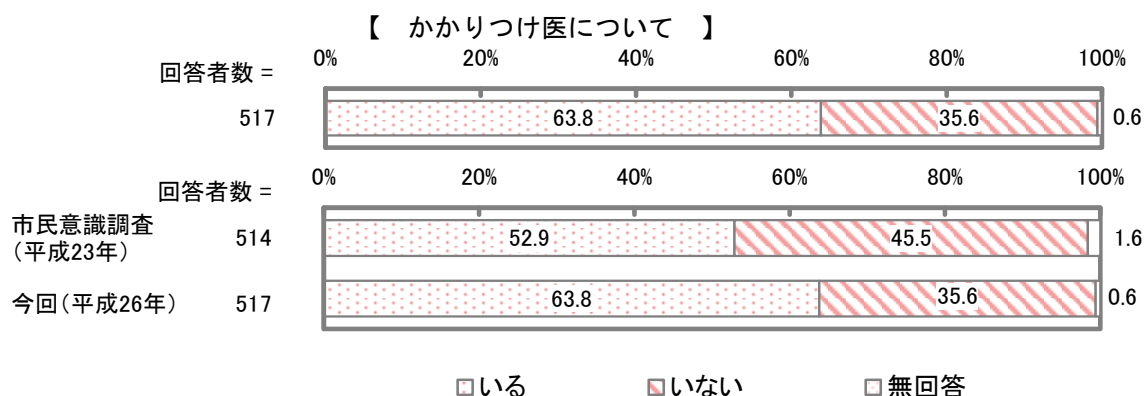


(7) 地域医療からみた健康状況

① かかりつけ医の有無

かかりつけ医については、「いる」が63.8%、「いない」が35.6%となっています。

市民意識調査との比較では、「いる」が52.9%から63.8%と10.9ポイント増加しています。





(9) 地区組織・民間事業所との連携・協働 ●●●●●●●●●●

住んでいる地域や活動に関心を持って社会参加する人を増やすため、地区組織や民間事業所と共に健康づくりを推進し、活動を周知する必要があります。

指標	対象者	当初値 (平成21年度)	目標値 (平成32年度)	現状値 (平成26年度)	当初値との 比較	目標値との 比較
地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の増加	20歳以上	-	増加	61.5%	-	-

(10) 地域医療 ●●●●●●●●●●

かかりつけ医を持っている人は増加しています。かかりつけ医をもつことによって、不必要な診療を避けるとともに、一人ひとりにあった適切な医療を受けることができます。今後、かかりつけ医をもつことの啓発が必要です。

指標	対象者	当初値 (平成21年度)	目標値 (平成32年度)	現状値 (平成26年度)	当初値との 比較	目標値との 比較
かかりつけ医をもっている人の増加	20歳以上	52.9%	増加	63.8%	○	○



第4章

重点的に取り組む施策の推進

裾野市民の健康状態や国保医療費の状況、アンケート結果等を踏まえ、今後5年間で重点的に取り組む施策を「1 高血圧予防」「2 メタボリックシンドローム予防」「3 運動しやすい環境づくり」「4 こころの悩みを相談しやすい環境づくり」「5 元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダーの啓発」の5つとし、積極的に推進していきます。

1 高血圧予防

高血圧は、脳血管疾患や虚血性心疾患、慢性心不全などあらゆる循環器疾患の危険因子であり、また、その影響も大きいものとなっています。

静岡県は47都道府県の中でも塩分摂取量が多く、国平均8gに比べて1.2g高い状況です（1日塩分量の目安は男性9g、女性7.5g）。特に、静岡県東部地域は、県下の中でも高血圧が多い地域であり、その背景には味付けが濃い習慣や、加工食品・惣菜の摂取が多いことなどが考えられます。市民の意識としても、男性は塩分の摂り過ぎに注意している人が少なく、特に「薄味に調理する」「天然だしの使用」「加工食品やインスタント食品などを摂り過ぎないようにしている」「塩分の少ない調味料を選ぶ」といったことなどに対する意識が低い傾向にあります。また、女性も「天然だしの使用」「塩分の少ない調味料を選ぶ」などに対する意識が低くなっています。

静岡県でも、塩分量を5年間で5%減量を目指しており、達成のために塩分測定器を活用し、普段の食事の塩分量を把握することを推進します。また、減塩の工夫として天然だしの利用や塩分が多い食品の摂り過ぎを防ぐこと、塩分の少ない調味料の使用なども周知していきます。

野菜を多く摂取すると塩分の排出を促す効果がありますが、1日の必要量を摂取できている人は少ない状況です。野菜摂取を促すために「^{おん}ON野菜プロジェクト」を推進します。「^{おん}ON野菜プロジェクト」では、「温野菜にしてたくさん食べる」「毎食食卓に野菜料理をON」「温故知新。野菜を活かした郷土料理を食べよう」の3つを推進していきます。

^{おん}ON野菜プロジェクトを推進し、野菜摂取量を増やします



2 メタボリックシンドローム予防

メタボリックシンドロームは、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の発症と関係があることが明らかになっており、早期発見・早期治療により重症化を予防していくことが重要です。

市民の意識としても、炭水化物の摂り過ぎや菓子類の食べ過ぎ、油を抑えるなどへの意識が低く、糖質の摂り過ぎや脂質の摂り過ぎに注意が必要です。また、特定健康診査の受診率は目標数値には届いていないため、定期健診の受診にて自分の健康状態を把握することを啓発するとともに、自身の食生活や運動などの生活習慣を見直すきっかけとして健康づくりへの意識向上を図ります。

メタボリックシンドロームの予防には、日ごろから自分自身の健康状態に関心を持って、自らの健康管理を行っていくことが大切となります。健康相談等での骨密度測定や体組成測定を周知するとともに、普段の生活の中で定期的に体重や血圧・歩数などを測定して記録することを啓発し、自分の健康を自分で管理する人の増加を図ります。

健康マイレージを活用し、初めて健診・検診を受ける人を増やします

3 運動しやすい環境づくり

身体活動・運動は循環器疾患やがんなどの発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能などの社会生活機能の低下とも関係しています。身体活動・運動の意義と重要性が広く認知され、実践されることは、超高齢社会を迎える中、健康寿命の延伸に有用であると考えられます。

しかし、意識的に身体を動かすように心がけている人は減ってきており、若い世代では定期的な運動習慣がある人は少なく、また、運動をするつもりが無い人も若い世代ほど多い傾向にあります。歩数計や活動量計を活用して自分の身体活動状況を把握し、健康状態や身体状況に合わせていつもより身体を動かすことを意識する人を増やします。

市民がウォーキングなど定期的な運動習慣を身につけられるよう、きっかけとなる場づくりや、積極的に身体を動かすよう啓発や情報提供を行います。

また、市内には運動を手軽に行える施設や、整備されたウォーキングコースなどが少ない面



第4章 重点的に取り組む施策の推進

もみられ、こうした運動・スポーツの活動場所の充実にも努めるとともに、運動ボランティアを養成・育成するなど、運動・スポーツを支援する人材の充実に取り組み、運動しやすい環境を整えていきます。

歩数計や活動量計を普及し、自分の運動量を意識する人を増やします

4 こころの悩みを相談しやすい環境づくり

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、生活の質に大きく影響するものです。こころの健康を保つには、適度な運動やバランスのとれた食事のほか、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことが大切です。

しかし、ストレスを感じる頻度は、若い世代ほど多くなっている中、自分なりのストレス解消法がある人や、心配事や悩み事を相談できる相手や場所がある人は減っています。特に男性は相談できる相手や場所がない人が多い傾向にあります。

現在、市内には精神科1か所、相談機関2か所と少ない状況であり、市内企業・事業所でも精神保健に関する相談や講座等に取り組んでいるところは増えているものの、事業所によってまだ差がみられます。

市民のこころの健康を維持するため、睡眠を含む生活リズムを整えることの周知や、ボランティア・地区組織・団体等と協力して市民が集える場所を充実し、ストレスの解消と心配事や悩み事の相談につなげていきます。

また、市民や職域を対象としたゲートキーパー養成講座を実施し、お互いに助け合い、こころの健康を支える環境づくりを推進します。

ゲートキーパーを養成し、身近な人のこころの健康に気を配る人を増やします



5 元気にかけめく～る

あなたがつくる健康づくり実践カレンダーの啓発

健康づくりに関心を持ってもらえるよう「元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダー」を活用し、普及・啓発を図っていきます。カレンダーは1週間の曜日に合わせて、毎日1つずつ健康づくりを意識することを推進しています。毎日の取り組み内容については、「第5章 健康づくりの推進」に記載されている各分野ごとの「まずはここから」の内容となっています。

元気にかけめく～る ～ あなたがつくる 健康づくり 実践カレンダー ～

曜日	健康づくり分野	「まずはここから」のとりくみ
月曜日	健康管理	日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう
火曜日	身体活動・運動	今よりも10分（1,000歩）多く体を動かすようにしましょう
水曜日	栄養・食生活	野菜料理を毎食1皿以上食べましょう
木曜日	たばこ・アルコール・薬物	受動喫煙を防止しましょう 休肝日を設けましょう
金曜日	歯と口腔の健康	かかりつけ歯科医で年1回は検診を受けましょう
土曜日	地域医療	かかりつけ医をもちましょう
日曜日	休養・こころの健康づくり	自分なりのストレス解消法をみつけましょう



第5章

健康づくりの推進

1 生活習慣及び社会環境の改善

(1) 栄養・食生活 ●●●●●●●●●●

現状から見える課題

- どの年代でも食育への関心を高める必要があります。
 - ・ 食育に関心がある人が減っています。
 - ・ 適正体重を維持できる食事量を知っている人、栄養バランスを常に気をつけている人は減っています。

- より早期からバランスのとれた食生活と正しい生活習慣を意識する必要があります。
 - ・ 小学生、中学生のうちから高コレステロールや肥満の傾向がみられます。
 - ・ 逆に小学校高学年からやせの傾向もみられます。
 - ・ 朝食は子どもだけで食べる割合が多い状況です。また、中学生は遅寝の影響により、朝食を食べない状況がみられます。

- 若い世代への啓発や、興味・関心を引く対策が必要です。
 - ・ 食生活に問題があると感じている人、問題を改善したいと思っている人が多いです。
 - ・ 朝食を食べる人は、静岡県平均に比べて男女ともに多い傾向にあります。しかし、男女ともに20歳代の朝食欠食率が高くなっています。
 - ・ 一人で食事をする人が多いです。
 - ・ 20時以降の遅い時間に食事をとる人が多いです。
 - ・ 子育て世代では、親の生活習慣が子どもの生活習慣にも影響します。親が朝食を食べない・用意しない環境がみられ、子どもの朝食欠食にもつながります。

- 生活習慣病を予防するための食生活を意識する必要があります。
 - ・ 様々な生活習慣病の要因となる肥満が多いです。
 - ・ 高血圧の人が多く、医療費も他に比べて大幅に多くかかっています。
 - ・ 糖尿病や脳梗塞が原因で亡くなる人が多いです。
 - ・ 男性は塩分や脂質の摂り過ぎ、女性は菓子類の摂り過ぎに注意が必要です。
 - ・ 1日に必要な野菜量を摂取できている人は2割弱と少ないです。



今後の方向性

- 食育への関心を高め、食育に取り組む人を増やします。
- 家族揃って食事をする「共食」をすすめ、食事を楽しく食べる環境づくりの推進と、朝食の欠食率を減らします。
- 各年代に応じた適正な食事量を啓発し、早期から肥満ややせを予防します。
- 塩分・脂質・糖質の摂り過ぎを防ぐ工夫を啓発し、生活習慣病の発症を防ぎます。
- 1日に摂りたい野菜摂取量や多く摂るための工夫を普及し、バランスのとれた食事の推進と生活習慣病の発症を防ぎます。
- 野菜摂取を促すために「^{おん}野菜プロジェクト」を推進します。「^{おん}野菜プロジェクト」では、「温野菜にしてたくさん食べる」「毎食食卓に野菜料理をON」「温故知新。野菜を活かした郷土料理を食べよう」の3つを推進していきます。
- 食育の推進に関わるボランティアの養成・育成・活動の推進を行い、事業所や地区組織と共に地域一体となって食育をすすめます。

まずはここから

野菜料理を毎食1皿以上食べましょう



第5章 健康づくりの推進

具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<ul style="list-style-type: none"> ○ 食育に関心をもちましょう。 ○ 自分の適正体重と必要な食事の内容や量を知りましょう。 ○ 適正体重を維持するため、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を意識しましょう。 ○ 野菜料理を毎食一皿以上、積極的に食べましょう。 ○ 塩辛いものは控え、塩分の過剰摂取にならないように注意しましょう。 ○ 油を多く使った料理や、動物性脂肪の摂取を控え、脂質の過剰摂取にならないように注意しましょう。 ○ 間食での菓子類の摂取を控えましょう。 ○ 3食規則正しく食事をし、夜遅くの夕食や夜食を控えましょう。 ○ 家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やしましょう。 ○ 行事食や伝統料理を実践し、次世代へ継承しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域の活動で、食生活の基本的な知識を周知・啓発しましょう。 ○ 食育に関する料理教室や体験教室などを充実させ、様々な機会を通じて食育の啓発をしましょう。 ○ 食育に関する関係機関が協力し、より多くの市民の興味・関心が高まる取り組みをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 広報すそのやホームページ、SNSなどを活用し、食育に関する情報発信を行います。 ○ 食育への関心を高めるため、食育月間や食育の日に合わせて教室やイベント、スーパーでの啓発活動を増やします。 ○ 定期的な健康相談や食事相談を継続実施し、食事バランスガイドを活用しながら、自分の適正体重を維持するための食事について啓発します。 ○ 教室やイベント等で骨密度や体組成測定を継続実施し、自分の健康状態や生活習慣を見直す機会を設けます。 ○ 若い世代への啓発活動として、幼稚園や小学校のPTAと協力して料理教室等を行い、食育への関心を高めます。 ○ ON 野菜プロジェクトを推進し、野菜摂取量の増加を図ります。 ○ 気軽に参加できる「寄り道試食会（仮称）」などの機会を新たに設け、1日に必要な野菜量や、野菜を多く摂るための工夫を啓発します。 ○ 1日に必要な食事量や野菜量の目安を、フードモデルや写真等を活用しさらに啓発します。 ○ 生活習慣病の予防を図るため、塩分や脂質、糖分の過剰摂取を防ぐよう啓発します。塩分測定器を活用し、自分の食生活を見直す機会をつくれます。 ○ 安全・安心で、地元の農業の活性化を図るためにも地場産品の地産地消をさらに図ります。 ○ 市販の弁当や総菜、外食メニューの選び方や、上手な活用方法についてニーズに応じて啓発します。



市民	地域・職場・学校	行政
		<ul style="list-style-type: none"> ○ 裾野市食生活健康推進会会員を定期的に養成・育成し、料理教室の開催など積極的な活動を推進します。 ○ 食育ボランティアや関係機関と連携して事業を推進し、より多くの市民に啓発します。

指標

項目	現状値	目標値
食育に関心がある人の増加	63.2%	90%以上
朝食を毎日食べる人の増加	87.6%	90%以上
栄養バランスに気をつけている人の増加	76.0%	85%以上
野菜を食べている人の増加※	19.3%	40%以上
野菜料理を毎食1皿以上食べる人の増加	—	70%以上

※ 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

〔健康と歯のフェスティバル〕
栄養・食育コーナー



〔食育フェア〕





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

具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<ul style="list-style-type: none"> ○ 日常生活の中で、意識的に身体を動かしましょう。 ○ 意識的に車やエレベーターなどを使わずに歩くようにしましょう。 ○ 歩数計や活動量計を身につけ、自分の歩数や活動状況を意識しましょう。 ○ ウォーキングなど定期的な運動習慣を身につけましょう。 ○ 家事などの身体活動の中でも積極的に身体を動かしましょう。 ○ 一緒に運動できる仲間をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ウォーキングや運動教室など、地域住民が運動習慣を身につけるきっかけの場を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動を行える施設やウォーキングコース、運動教室等の充実に努め、周知を図ります。 ○ 職場や家の中で手軽にできるストレッチや筋力トレーニングについて普及・啓発します。 ○ 寄り道ウォーキングやウォーキングイベントなどを開催し、定期的な運動習慣の定着を図ります。 ○ 歩数計や活動量計を活用して現在の身体活動状況を自覚し、年齢や生活習慣に応じた運動量の増加方法について啓発する機会を新たに設けます。 ○ ウォーキングイベントなど子どもと一緒に身体を動かす機会を充実・周知し、若い世代における運動習慣の定着を図ります。 ○ すその33プログラムなど、チームやグループで取り組める教室をさらに充実させ、運動習慣の定着を図ります。 ○ 運動初心者に対しての教室をより充実させ、運動の楽しさや基礎的な運動方法について啓発します。 ○ 運動ボランティアを養成・育成し、積極的な活動を推進します。また、健康運動指導士と協力し、より効果的な指導を行います。



第5章 健康づくりの推進

指標

項目	現状値	目標値
日常生活における歩数の増加※	41.2%	45%以上
意識的に運動を心がけている人の増加	男性 62.3% 女性 68.0% 平均 65.8%	男性 75%以上 女性 73%以上
今よりも10分（1,000歩）多く体を動かすようにしている人の増加	—	50%以上

※ 5,001歩以上歩く人の割合

〔 すそのウォーキング大会 〕



〔 初心者のための体操教室 〕





(3) 休養・こころの健康づくり ●●●●●●●●●●

現状から見える課題

- 自分なりのストレス解消法を身につける必要があります。
 - ・自分なりのストレス解消法がある人は減っています。
 - ・年齢が高くなるにつれストレス解消法がある人は減っています。
- 事業所等の職域でのメンタルヘルスを促進する必要があります。
 - ・ストレスを感じる頻度は、若い世代ほど多くなっています。
- こころの健康や社会復帰などについて相談できる場所を充実し、周知する必要があります。
 - ・市内には精神科 1 か所、相談機関 2 か所と少ない状況です。
 - ・心配事や悩み事を相談できる相手や場所がある人は減っています。特に男性は相談できる相手や場所がない人が多いです。
- 生活リズムを整え、良好な睡眠がとれる環境づくりが必要です。
 - ・睡眠が十分にとれている人は減っています。
 - ・ストレスを感じている人ほど睡眠が十分にとれていない状況です。
 - ・中学生では遅寝の習慣が増えています。
- 認知症の予防や早期発見を行う必要があります。
 - ・介護申請を行う要因として、認知症は他の疾患と比べて非常に多いです。

今後の方向性

- 事業所等の職域と連携してメンタルヘルスを推進し、働き盛り世代のうつ・自殺を予防します。
- こころの変調や認知症のサインについて周知し、早期からの相談や受診につなげます。
- 相談窓口の周知を図り、気軽に相談できる環境づくりを推進します。
- 良好な睡眠の確保やストレス解消法について周知を図り、自分でストレスコントロールできる人を増やします。
- こころの健康づくりの推進に関わるボランティアの養成・育成・活動の推進を行い、相談相手や相談場所の充実を図ります。



まずはここから

自分なりのストレス解消法を見つけましょう

具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<ul style="list-style-type: none"> ○ ところの問題を相談できる場所を知っておきましょう。 ○ ワーク・ライフ・バランスを意識しましょう。 ○ 十分な睡眠をとる習慣を身につけましょう。 ○ 1人で悩みを抱え込まず、悩みを相談できる人をつくりましょう。 ○ 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。 ○ 家族や職場、地域でお互いにところの変化に気づくことができるよう、人とのつながりをもちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事業所でワーク・ライフ・バランスに取り組みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 質の良い睡眠をとるための生活リズムや入浴方法、太陽の光を浴びること、リラックス方法などについて啓発します。 ○ 実践しているストレス解消法の事例集を作成・活用し、自分なりのストレス解消法をもつことを啓発します。 ○ 講演会等で精神保健に関する相談窓口の周知を行います。 ○ 定期的に精神科医師や保健師に気軽に相談できる場を充実・周知します。 ○ 職域と連携し、ゲートキーパー養成講座の開催などメンタルヘルスの向上に努める企業をさらに増やします。 ○ ゲートキーパー養成講座を継続開催してところの変調のサインについて周知し、早期からの目配りや専門機関への相談・受診につなげ、うつ病や自殺を予防します。 ○ 医療機関や相談機関等と連携し、精神疾患を抱えている方の社会復帰を支援します。 ○ 精神保健に関するボランティアを養成・育成し、スーパーでの店頭活動等、積極的な活動を推進します。



指標

項目	現状値	目標値
ストレス解消法がある人の増加	60.2%	70%以上
相談できる相手や場所がある人の増加	72.1%	90%以上

[ゲートキーパー養成講座]





(4) たばこ・アルコール・薬物 ●●●●●●●●●●

現状から見える課題

- 禁煙をすすめると同時に、禁煙の継続を促す必要があります。
 - ・ 女性に比べて男性は喫煙している人が多く、特に男性の40～50歳代が多いです。
 - ・ 過去に喫煙していたが今は禁煙している人の割合は、男性に多いです。
- 家庭や公共の場での受動喫煙を防止する必要があります。
 - ・ 妊婦やその家族で喫煙習慣がある人がみられます。
 - ・ 年長児がいる家庭の半分は家族に喫煙者がいる状況です。
- 適切な飲酒について継続して周知する必要があります。
 - ・ 頻繁に飲酒している人や休肝日がない人は減っています。しかし高齢の男性に飲酒習慣がある人が多いです。
 - ・ 生活習慣病の要因である肥満が多い状況であり、飲酒に伴うつまみの塩分・脂質の摂取過多による影響などが考えられます。

今後の方向性

- 喫煙の害を周知し、タバコを吸い始める人を減らします。
- 禁煙治療や相談を周知し、禁煙の推進と継続を促します。
- 妊婦や若い世代の禁煙を推進し、受動喫煙の機会を減らします。
- 適正な飲酒を周知し、健康被害や生活習慣病を予防します。
- 薬物の乱用による影響を教育機関と共に周知し、健康被害を予防します。

まずはここから

**受動喫煙を
防止しましょう** **休肝日を設けましょう**



具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<ul style="list-style-type: none"> ○ 喫煙による身体への影響を理解しましょう。 ○ 多量飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 ○ タバコは吸わないようにしましょう。 ○ 再喫煙を防止し、禁煙を継続しましょう。 ○ 適正飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう。 ○ 喫煙する時は、周りの人への配慮・マナーを忘れないようにしましょう。 ○ 妊婦や子どもの周りで喫煙をしないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 受動喫煙を防止するために、禁煙や分煙をすすめましょう。 ○ 事業所内での受動喫煙防止対策を進めましょう。 ○ 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 世界禁煙デーにあわせて喫煙による身体への影響について啓発します。特にがんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、女性の健康に関するたばこの害について情報提供をさらに推進します。 ○ 受動喫煙を防止するため、職場や家庭内での禁煙をすすめます。 ○ 禁煙を促進するため、禁煙治療や禁煙方法について相談できる機会を充実させます。 ○ 定期的な健康相談等で、希望者へ禁煙外来や禁煙支援薬局などの情報提供を行い、支援を行います。 ○ 飲酒習慣がある人へは、適正な飲酒量と、自分の体質に合った飲酒方法について周知します。 ○ 休肝日の必要性を周知し、週 2 日の休肝日の普及を図ります。 ○ 教育機関と協力し、薬物乱用による健康被害について啓発します。

指標

項目	現状値	目標値
喫煙している人の減少※	13.0%	10%以下
施設内禁煙率の増加	84.8%	100%
休肝日を設けていない人の減少	60.6%	55%以下

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



今後の方向性

- 毎食後に歯や口腔の手入れをする人を増やし、むし歯や歯周病の予防を図ります。
- かかりつけ歯科医での定期的な検診を受ける必要性を周知し、歯周病の予防・早期発見・早期治療を図ります。
- 8020 を達成するために、若い世代からの歯周病予防を推進します。
- 気軽に相談できる機会を充実し、個人の口腔状態に合わせた歯間部清掃用具の使用方法やブラッシング方法を普及します。
- 8020 推進員の養成・育成・活動の推進を行い、地域一体となって歯や口腔の健康づくりをすすめます。

まずはここから

かかりつけ歯科医で年 1 回は検診を受けましょう

〔 2 歳 6 か月児歯科教室 〕



〔 8020 推進・静岡県大会 in 沼津 〕





第5章 健康づくりの推進

具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<ul style="list-style-type: none"> ○ 歯周病と生活習慣病が互いに影響していることを知りましょう。 ○ 自分の歯や口腔の状態に関心を持ちましょう。 ○ 毎食後に歯や口腔の手入れをしましょう。 ○ 症状が無くても1年に1回は検診を受けましょう。 ○ 歯ブラシ以外に自分に合った歯間部清掃用具を使用しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 8020 推進員による活動を推進しましょう。 ○ 職場での検診などを通じて、歯や口腔の健康に関する知識や情報を提供しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歯科医師や医師と連携し、講演会等で歯周病と生活習慣病の関係について周知します。 ○ イベント等で毎食後に歯や口腔の手入れをする必要性を周知します。職場や外出先での手入れができるよう、歯ブラシなどの用具を持参することを周知します。 ○ 定期的な歯や口の健康相談等で、個人に合ったブラッシング方法や歯間部清掃用具の使い方を相談できる機会を充実・周知します。 ○ 歯科医師と連携し、年1回の定期検診を受ける必要性を周知します。また、妊婦歯科疾患検診や成人歯周疾患検診の受診率向上を図ります。 ○ 8020 推進員を定期的に養成・育成し、イベントでの普及・啓発など積極的な活動を推進します。

指標

項目	現状値	目標値
歯間部清掃用具の使用率の増加	49.7%	55%以上
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	35.2%	50%以上



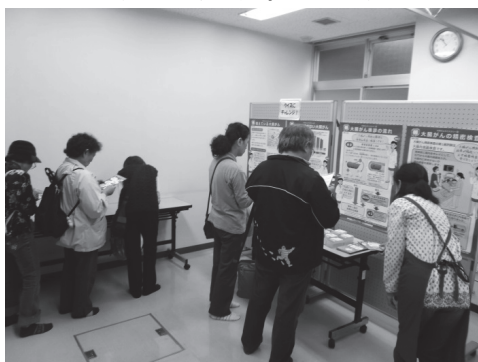
まずはここから

日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう

具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の健康状態に関心を持ち、健康の維持・増進、疾病の予防・重症化予防を図りましょう。 ○ 食生活や運動、睡眠などの生活習慣のバランスを整え、生活習慣病を予防しましょう。 ○ 体重計や血圧計などの健康管理に必要な機器を活用して定期的に健康チェックをしましょう。 ○ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ○ 年に1回は特定健康診査やがん検診を受けましょう。健診結果を活かし、食生活や運動などの生活習慣を振り返り改善しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場などで周知・啓発を図りましょう。 ○ 地域や職場を通じて、特定健康診査やがん検診に関する情報提供を行いましょ。 ○ 地域住民が広く参加できるような健康づくり活動の場をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ すその健康マイレージ事業を継続して推進し、自ら健康づくりに取り組む人を増やします。 ○ スーパーでの店頭活動や教室等で、特定健康診査やがん検診の受診方法や健康づくり関連の情報提供の充実に努めます。 ○ 体重計や血圧計などの機器を揃えて定期的な測定を行う人を増やすよう啓発します。また、記録用紙の配布を行って記録の習慣化を図り、すその健康マイレージ事業との連携を図ります。 ○ ホームページやSNS等を活用して特定健康診査、がん検診の必要性を周知し、受診率の向上を図ります。 ○ 定期的な健康相談や食事相談等で健康診査の結果の見方や、その方に合った生活習慣について気軽に相談できる機会を充実させます。

[ふれあい健康まつり]





指標

項目	現状値	目標値
自分の健康状態が健康であると感じる人の増加	58.8%	65%以上
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	平成 27 年度 59.5%	65%以上
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 ^{※1}	35.5%	50%以上
「元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダー」を知っている人の増加 ^{※2}	3.7%	10%以上
特定健康診査 受診率の増加	44.3%	65%以上
特定保健指導 実施率の増加	23.5%	25%以上
胃がん検診 受診率の増加	26.7%	50%以上
大腸がん検診 受診率の増加	41.5%	50%以上
肺がん検診 受診率の増加	45.2%	50%以上
子宮がん検診 受診率の増加	32.8%	50%以上
乳がん検診 受診率の増加	23.9%	50%以上
前立腺がん検診 受診率の増加	56.8%	60%以上
肝炎ウイルス検査 受診率の増加	3.4%	15%以上

※1 定期的に測定している人とは、週 2～3 日以上測定してる人

※2 「元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダー」とは、第 4 章に記述されている月曜日は「健康管理の日」、火曜日は「身体活動・運動」の日など曜日ごとに健康づくりを推進するもの



まずはここから

家族みんなで生活リズムを整えましょう

具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<p>妊婦・産婦・保護者</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 妊婦健康診査や妊婦歯科疾患検診を受けましょう。 ○ 若い頃から食事・運動などの生活習慣を整えて健康に留意し、妊娠や出産・育児に備えましょう。 ○ 妊婦や子どもの周りで喫煙をしないようにしましょう。 ○ 子どもの定期健診や予防接種を適切な時期に受けましょう。 <p>子ども</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。 ○ 3食規則正しく、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。 ○ 家族揃って食事をする機会を増やしましょう。 ○ TVやDVDの視聴は時間を決めるようにし、外遊びも積極的にしましょう。 ○ 正しいブラッシング方法を習得できるよう丁寧に見守りを行い、必ず仕上げみがきをしましょう。 ○ 規則正しい排便習慣を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子ども達が身体を使う遊びやスポーツを体験する機会をもちましょう。 ○ 地域での交流を深め、子どもの変化に気を配りましょう。 ○ 地域全体で子どもや保護者の見守りや声掛けを行い、子育てを皆で支えましょう。 ○ 妊産婦や乳幼児のいる場所での受動喫煙の防止に地域全体で取り組みましょう。 ○ 虐待が疑われる行為等を発見した場合は、必要な機関へ連絡をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 将来の妊娠や育児に備えて、早期から健康づくりを意識し、適切な生活習慣について周知します。 ○ 不妊治療費の助成についてさらに周知し、早期からの治療につなげます。 ○ パパママスクールや食事健康相談等で妊娠期から健康的な生活習慣を身につけられるよう啓発します。 ○ 妊娠中や産後の心身ともに不安定になりやすい時期に、赤ちゃん訪問等で母親のこころの健康にも目を向け、育児不安の解消を図ります。 ○ 医師や歯科医師と連携し、妊婦健康診査や妊婦歯科疾患検診の必要性を周知して受診率の向上を図ります。 ○ 乳幼児健康相談等で個人の状況に合わせて丁寧な対応を行うと共に、他部署や幼稚園・保育園と連携して虐待を防ぎ、楽しみながら育児ができるよう支援を行います。 ○ 成長発達や養育面で支援が必要な子どもや保護者に対し、母と子のグループ教室やリフレッシュ会を継続して開催し、育児支援を行います。



第5章 健康づくりの推進

市民	地域・職場・学校	行政
		<ul style="list-style-type: none"> ○ より小さな年代から食生活や運動、歯の手入れなどの生活習慣を整えるため、保護者に対して必要性を周知し、幼稚園・保育園・小中学校と連携しながら相互に支援を行います。 ○ 保護者へ受動喫煙の影響や禁煙方法について周知を行い、家の中や車内での禁煙をすすめます。 ○ 育児に対する不安や悩みを抱え込まずに子育てができるよう、他部署と連携して子育て支援パートナーの養成を行い、相談支援者の人材育成と安心して相談できる場や機会をさらに提供します。

指標

項目	現状値	目標値
朝食を毎日食べる幼児・児童・生徒の増加	幼・保 96.5% 小学生 90.5% 中学生 88.0%	100%
食に感謝した「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている児童・生徒の増加	小学生 95.1% 中学生 92.5%	95%以上
朝食をバランスよく食べている児童・生徒の増加	小学生 50.8% 中学生 51.1%	60%以上
妊婦喫煙率の減少	1.7%	0%
1人で9本以上むし歯を持つ生徒の減少	中学3年生 1.5%	0%
仕上げみがきをする保護者の増加	年長児保護者 77.1%	85%以上



まずはここから

1日1回は外に出て地域とのつながりをもちましょう

具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分に必要な食事の内容や量を知りましょう。 ○ 楽しみをもって生活しましょう。 ○ 生活リズムを整え、3食規則正しく食べましょう。 ○ 栄養バランスに気をつけ、生活習慣病や低栄養を防ぎましょう。 ○ 家族や仲間と楽しく食事をする機会を増やしましょう。 ○ 惣菜などの加工品に偏らず、食事をつくる機会を作りましょう。 ○ 野菜料理を毎食一皿以上、積極的に摂りましょう。 ○ 買い物や散歩など積極的に外出しましょう。 ○ 地域での行事に積極的に参加しましょう。 ○ 心配事や悩み事は周りの方に相談しましょう。 ○ 定期検診やブラッシング、歯間部清掃用具の使用、義歯の手入れなどを行って残存歯を温存し、歯の喪失を防ぎましょう。 ○ 適正飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ お互いに声を掛け合い、閉じこもりを防ぎましょう。 ○ 健康や介護予防についての情報を周知・啓発しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域で声を掛け合い、家に閉じこもらず外出する機会をつくるよう周知します。 ○ 規則正しい生活リズムを維持し、メリハリをつけた生活ができるよう啓発します。 ○ 主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく食べるようにし、低栄養や要介護状態になることを予防します。 ○ 精神保健に関する相談窓口の周知を行い、精神科医師や保健師等に気軽に相談できる場の活用を促します。 ○ 個人に合ったブラッシング方法や歯間部清掃用具の使い方、義歯の手入れ方法を相談できる機会を充実します。また、歯科医師と連携し、年1回の定期検診を受ける必要性を周知します。 ○ 飲酒習慣がある人へは、適正な飲酒量と、自分の体質に合った飲酒方法について周知します。また、休肝日の必要性を周知し、週2日の休肝日の普及を図ります。 ○ 介護予防教室やサロンなどのコミュニティや生きがいにつながる場づくりや情報の発信を行います。 ○ 認知症の正しい理解について周知・啓発します。 ○ 介護保険課等の他部署と連携し、切れ目のない支援を行います。



指標

項目	現状値	目標値
栄養バランスに気をつけている人の増加	60歳代 76.1% 70歳以上 78.8%	80%以上
日常生活における歩数の増加	60歳代 48.0% 70歳以上 39.4%	45%以上
意識的に運動を心がけている人の増加	60歳代 76.7% 70歳以上 78.8%	80%以上
今よりも10分(1,000歩)多く体を動かすようにしている人の増加	—	50%以上
休肝日を設けていない人の減少	60歳代 61.5% 70歳以上 60.0%	60%以下
相談できる相手や場所がある人の増加	60歳以上 75.2% 70歳以上 70.5%	90%以上





4 健康を支え、守るための社会環境の整備

(1) 地区組織・民間事業所との連携・協働 ●●●●●●●●●●

現状から見える課題

- 地域の人や活動に興味・関心を持つ人を増やす必要があります。
 - ・ 住んでいる地域の人々に対して、助け合いや信頼感・解決力を感じている人は半数となっています。
 - ・ 地域社会活動（町内会、地域行事など）、ボランティア活動、趣味や稽古事などを行っている人は半数程度で、若い世代では少ない傾向です。

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。

まずはここから

住んでいる地域に関心を持ち、協働をすすめましょう



具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域で行われる行事やボランティア活動などに参加するなど社会参加を積極的に行い、地域や人とのつながりを深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 日常的に地域活動などへ自発的に参加し、地域交流の促進を図りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食生活健康推進会等と連携し、偏った単調な食生活などが低栄養や栄養の摂り過ぎにつながらないように、正しい食生活について啓発します。 ○ 歯科医師会、歯科衛生士会など関係機関、関係団体との連携・協働のもと、歯周疾患の予防に向けた取り組みを推進します。 ○ 運動ボランティアやスポーツ関連部署・関係機関と連携し、運動の習慣づけや安全に運動できる環境づくりへの取り組みを進めていきます。 ○ こころのボランティアや民生委員・児童委員などの関係団体や事業所との連携を図り、こころに問題を抱える人への早期支援と家族支援を推進します。 ○ 地域で行われている健康づくり活動の情報収集・提供を行います。

指標

項目	現状値	目標値
地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の増加	61.5%	増加

〔 団体交流会 〕



〔 裾野市地域保健委員会 〕





具体的な取り組み

市民	地域・職場・学校	行政
<ul style="list-style-type: none"> ○ 適正に医療・救急医療を利用しましょう。 ○ 日頃から健康管理に努め、急な疾病の発生を予防しましょう。 ○ かかりつけ医をもち、早めに相談しましょう。 ○ 定期的に救急法の習得に努めましょう。 ○ 災害時の避難生活に必要な食糧等の備蓄を行い、定期的に点検をしましょう。 ○ 災害時の避難場所や連絡手段などを家族全体で確認しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域医療体制の充実に協力しましょう。 ○ 災害時に備えて、定期的な防災訓練を地域全体で行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 重複受診や多受診を防ぎ、病気を重症化させないために、日頃から相談できるかかりつけ医をもつ必要性を周知します。 ○ 早めの受診や日頃の健康管理、救急法の習得などの必要性を周知します。 ○ 定期的に医療関係機関や団体との調整・支援を行います。 ○ 医療従事者の資質向上のために計画的に災害時の対応に向けた研修を行います。 ○ 災害時医療関係者ボランティアを継続して募集・増員します。 ○ 救急医療に関する情報の提供を行います。 ○ 医療機関や医師会・歯科医師会等と連携し、在宅医療の提供や体制整備・災害時の対応に向けた取り組みを支援します。 ○ 災害時の避難生活に必要な口腔のケア用品、お薬手帳等の用品を家族分備えるよう啓発します。 ○ 災害時の避難生活に必要な食糧を、それぞれの状況に合わせて（アレルギー対応食、ミルク、離乳食、高齢者対応食、病態対応食等）備蓄する必要性について啓発します。 ○ 災害時の救護所の役割やトリアージ方法等について市民を対象とした研修・訓練を行い、防災意識の向上を図ります。

指標

項目	現状値	目標値
かかりつけ医をもっている人の増加	63.8%	増加



第6章

計画の推進

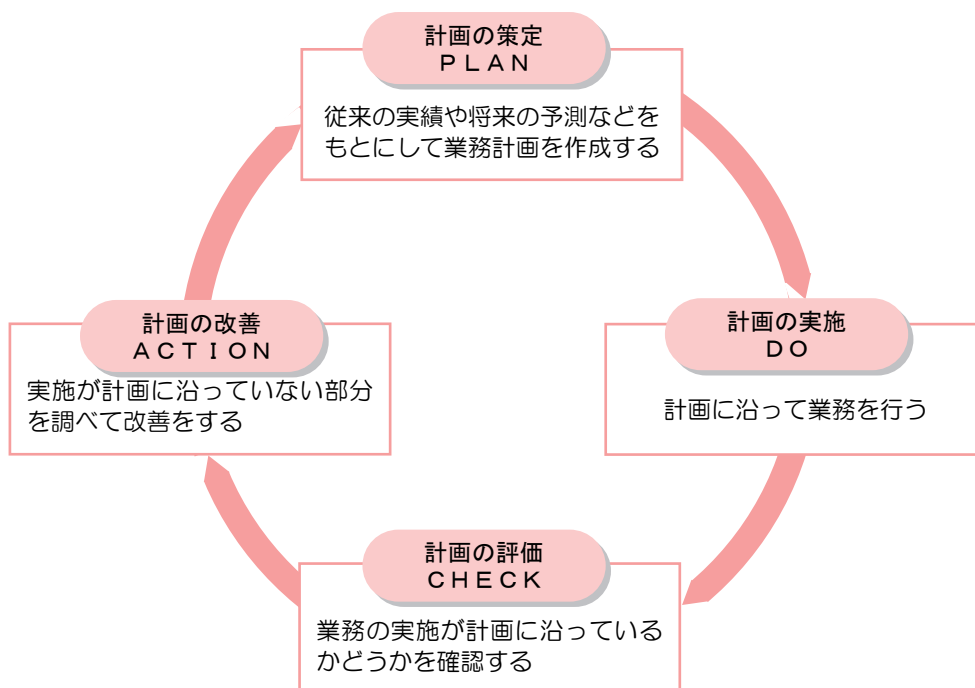
1 計画の進行管理

本計画の実現に向けて、各世代に応じた健康づくりを進めるとともに、市民や事業所、行政など社会全体が一体となって推進していく必要があります。

健康に関する各種指標を用いて、取り組みの状況やその効果を測り、次のステップへとつなげていきます。

また、この計画を実効あるものとして推進していくために、引き続き「計画の策定・PLAN」「計画の実施・DO」「計画の評価・CHECK」「計画の改善・ACTION」に基づくPDCAサイクルを基本に、進行管理を行います。

本計画は、平成32年度までの5年計画です。





3 計画の推進のための役割

(1) 市民・家庭の役割 ●●●●●●●●●●●●●●●●

健康づくりを推進する主役は、市民本人と最も身近な生活の場である家族や家庭です。一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識をもち、健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通じた健康づくりを積極的に実践します。

(2) 教育機関等の役割 ●●●●●●●●●●●●●●●●

幼稚園、保育園、学校といった教育機関等は、子どもが生命や健康の大切さを認識できるよう各機関と連携して、未成年者の喫煙・飲酒・薬物乱用防止、性などの学習の機会を設け、生涯を通じて自らの健康を管理し、改善していくための資質や能力を育てる教育を行います。

スクールカウンセラーなどを配置し、心の健康相談・指導の充実を図ります。また、学校体育施設の開放などを通じて、市民の健康づくりを支援します。

(3) 企業・事業所の役割 ●●●●●●●●●●●●●●●●

定期的な健康診断の実施及びその事後指導など、組織全体での健康管理を行い、職場環境の整備充実を図ります。

職場におけるメンタルヘルスに積極的に取り組み、正確で適正な情報を提供し、健康づくりを推進します。



(4) 地域・健康関連団体の役割 ●●●●●●●●●●

医師会・歯科医師会・薬剤師会等の健康に関連の深い団体は、その専門性を活かし、健康づくりに関する情報提供や相談・指導などを実施します。また、町内会・子ども会・老人クラブなどの地域組織の充実を図り、自主的な活動を通じて、地域住民の健康づくりを推進します。

(5) 市・行政機関の役割 ●●●●●●●●●●

市民一人ひとりの健康づくりの推進を図るため、必要な情報の収集や関係機関などと連携を図りながら、質の高い保健サービスの提供に努めます。

生活習慣病等の一次予防に重点を置いた保健事業及び健康診査事業を充実するとともに、健康に関する地域ボランティア等の活動と、人材の育成を支援します。



参考資料

1 策定経過

年月日	内 容
平成 26 年 9 月	市民アンケート調査の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 一般調査 ・ 小学 5 年生、中学 2 年生調査 ・ 年長児保護者調査 ・ 公共機関等の受動喫煙対策調査
平成 27 年 6 月 29 日	第 1 回裾野市民健康づくり推進協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 委員委嘱 ・ 平成 27 年度計画策定の概要について ・ 食育と生活習慣に関するアンケート調査及び受動喫煙防止対策に関する調査結果について ・ 次期計画に向けた現状・評価・課題について
平成 27 年 7 月 14 日	第 1 回すその健康増進プラン及び食育担当者会議 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食育と生活習慣に関するアンケート調査及び受動喫煙防止対策に関する調査結果について ・ 平成 27 年度事業計画について ・ 平成 27 年度計画策定の概要について ・ 健康づくり事業に関する意見、情報交換等
平成 27 年 8 月 28 日	第 2 回すその健康増進プラン及び食育担当者会議 第 1 回食育ネットワーク会議 <ul style="list-style-type: none"> ・ 次期計画に向けた現状・評価・課題について ・ 健康づくり事業に関する意見、情報交換等
平成 27 年 9 月 30 日	第 2 回裾野市民健康づくり推進協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 計画素案の全体討議
平成 27 年 12 月 4 日	第 3 回すその健康増進プラン及び食育担当者会議 <ul style="list-style-type: none"> ・ 計画素案の検討 ・ 健康づくり事業に関する意見、情報交換等
平成 27 年 12 月 8 日～ 平成 28 年 1 月 7 日	市民の意見募集（パブリック・コメント）の実施
平成 28 年 1 月 22 日	第 3 回裾野市民健康づくり推進協議会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 計画最終案の全体討議



2 裾野市民健康づくり推進協議会 委員名簿

所 属	氏 名
沼津医師会裾野地区長	稲吉 達矢
駿東歯科医師会裾野市支部長	汐見 久美子
裾野市区長連合会代表	勝又 俊博
裾野市老人クラブ連合会長	望月 康男
裾野市食生活健康推進会長	岩村 典子
裾野市地域保健委員会委員長	芹澤 よし子
裾野市民生委員・児童委員協議会代表	飯塚 博計
裾野市婦人会代表	秋山 ひろ子
裾野市学校長会代表	増田 裕一
公募による市民	石井 記子
公募による市民	大場 成子
公募による市民	小澤 良一
公募による市民	富岡 孝
静岡県東部健康福祉センター医監兼保健所長	雑賀 俊夫

順不同（敬称略）



3 すその健康増進プラン及び食育担当者会議 委員名簿

所属	氏名
静岡県東部健康福祉センター健康増進課	秋定 千英美
裾野市養護教諭代表	武藤 ほづみ
裾野市栄養教諭代表	鈴木 紀子
裾野市幼稚園長代表	山脇 良子
裾野市保育園長代表	渡邊 亮子
教育委員会学校教育課	木野村 智子
教育委員会子ども保育課	安宅 百合
教育委員会学校給食センター	小川 窓香
教育委員会生涯学習課	持田 睦乃
企画部企画政策課	眞田 さおり
産業部農林振興課	久保 裕太郎
産業部商工観光課	飯塚 正樹
健康福祉部国保年金課	杉山 昭子
健康福祉部社会福祉課	根上 卓朗

順不同（敬称略）

すその健康増進プラン（改訂版）
平成28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