

## 第2次

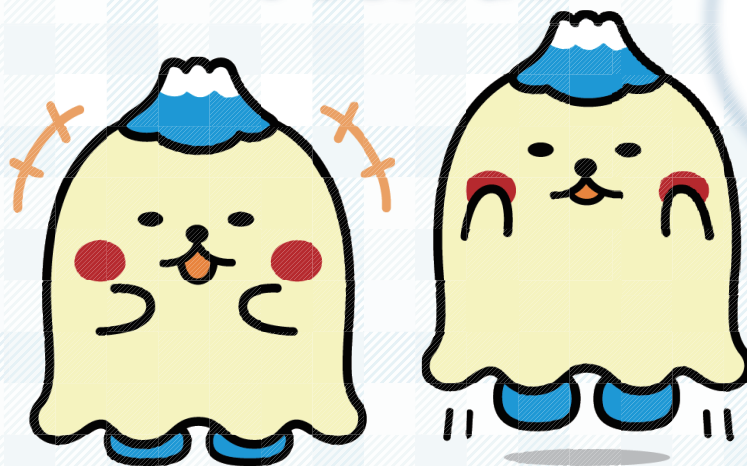
すその健康増進プラン  
中間評価

計画期間

令和3年度



令和13年度



© 裾野市

© 裾野市

令和8年3月 裾野市

 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か年です。中間年度の令和7年度（2025年度）には中間評価を行い、計画の進捗状況等を踏まえた見直しを行います。令和13年度の最終年度には最終評価を行います。

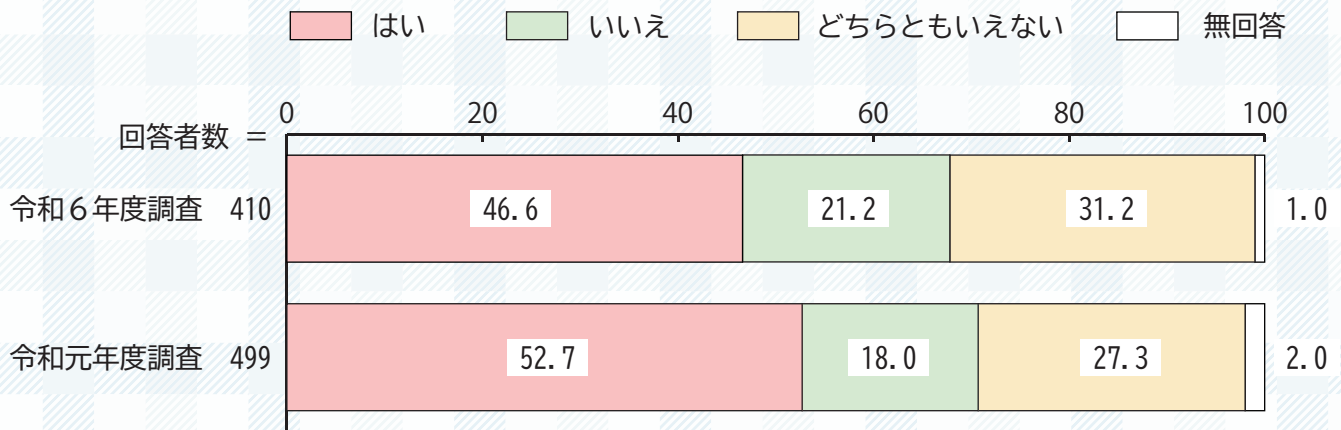
また、社会状況の変化や法制度・計画などの改定に伴い、必要に応じて適宜見直しを行います。



## アンケート調査結果

### (1) 副菜を毎食1皿以上食べているかについて

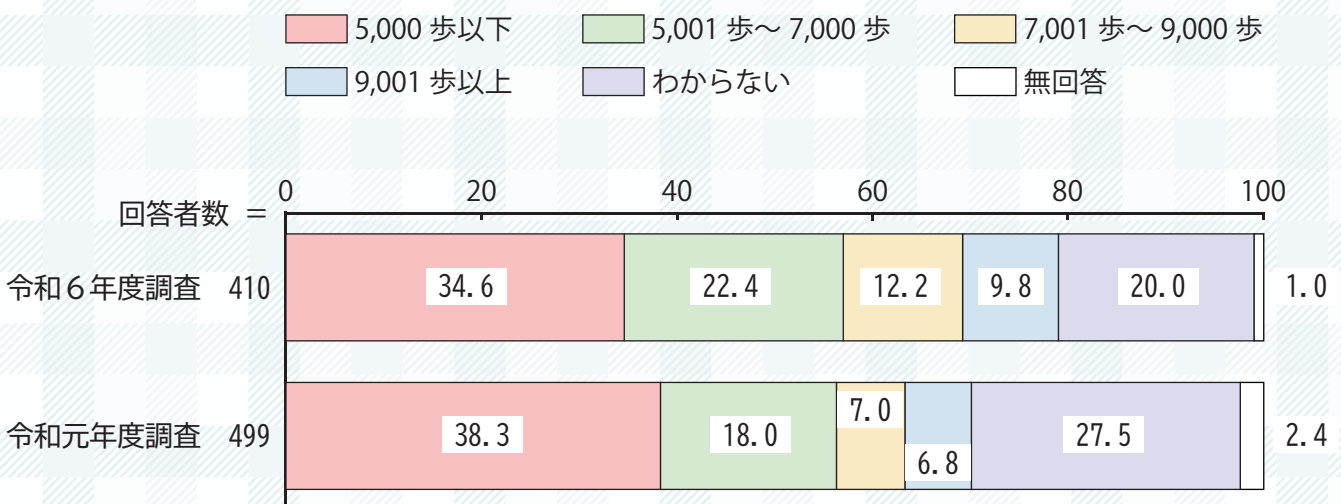
副菜を毎食1皿以上食べているかについて、「はい」が46.6%となっています。令和元年度調査と比較すると、「はい」の割合が減少しています。



資料：令和元年度 生活習慣等に関するアンケート調査  
令和6年度 生活習慣等に関するアンケート調査

### (2) 日常生活での平均の1日の歩数

日常生活での平均の1日の歩数について、「5,000歩以下」が34.6%と最も高く、次いで「5,001歩～7,000歩」が22.4%、「わからない」が20.0%となっています。令和元年度調査と比較すると、「7,001歩～9,000歩」の割合が増加しています。



資料：令和元年度 生活習慣等に関するアンケート調査  
令和6年度 生活習慣等に関するアンケート調査

## 計画策定の背景と目的

本市では、生涯を健康で暮らせる健康文化都市を目指し、令和2年度（2020年度）に「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ています。

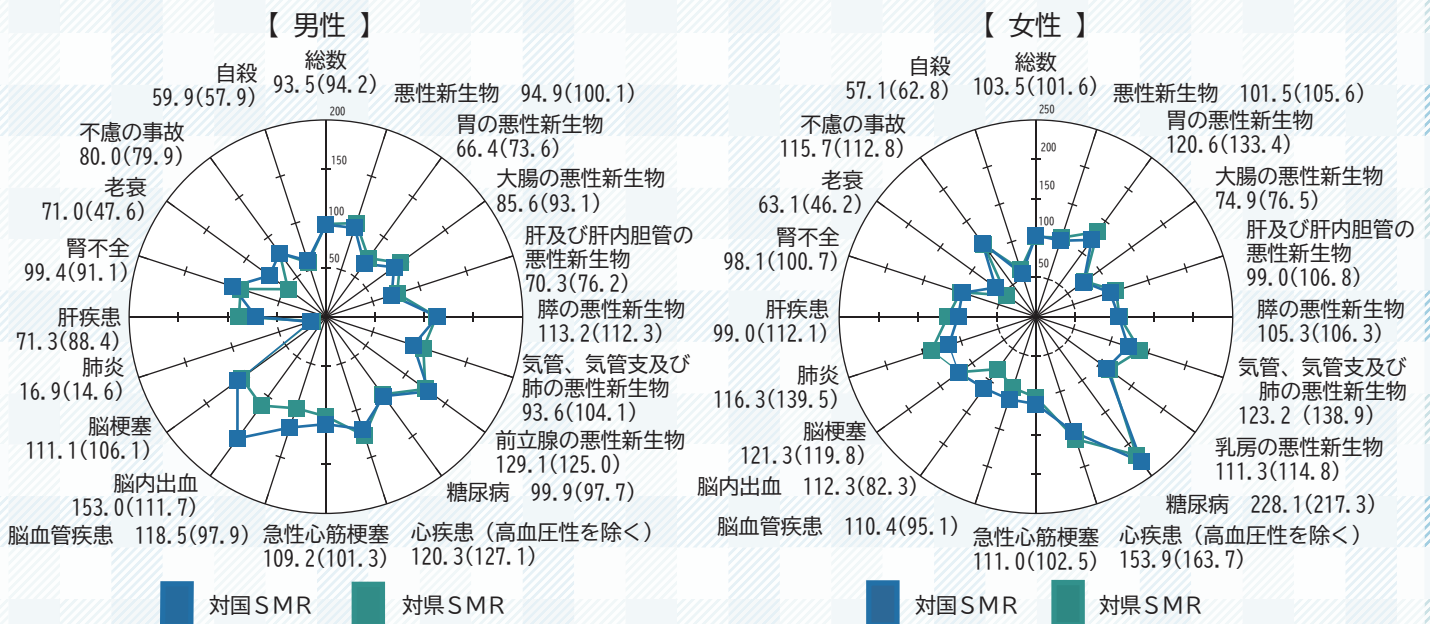
国は2024年度から「健康日本21（第三次）」を推進しています。「誰一人取り残さない健康づくり」を重点に、健康寿命の延伸や社会環境の向上を目指します。

新たな視点として、女性特有の健康課題への対応やライフコース別の支援、デジタル技術（ICT・AI）の活用、無意識に健康になれる環境整備が盛り込まれました。本市でもこれらを踏まえ、個人の行動改善と社会全体の連携を強化し、実効性のある施策を推進します。全ての市民が健やかで心豊かに暮らせる、持続可能な社会の実現を目指します。

## 裾野市について

死因別静岡県SMR（標準化死亡比※）をみると、男女ともに悪性新生物、膵の悪性新生物、気管、気管支及び肺の悪性新生物、心疾患（高血圧性を除く）、急性心筋梗塞、脳梗塞が静岡県よりも高くなっています。また、男性では前立腺の悪性新生物、脳内出血、女性では胃の悪性新生物、肝及び肝内胆管の悪性新生物、乳房の悪性新生物、糖尿病、肺炎、肝疾患、腎不全、不慮の事故も高くなっています。

死因別全国SMR（標準化死亡比）をみると、男女ともに膵の悪性新生物、心疾患（高血圧性を除く）、急性心筋梗塞、脳血管疾患、脳内出血、脳梗塞での死亡比が全国よりも高くなっています。また、男性では前立腺の悪性新生物、女性では悪性新生物、胃の悪性新生物、気管、気管支及び肺の悪性新生物、乳房の悪性新生物、糖尿病、肺炎、不慮の事故での死亡比が高くなっています。



※ 標準化死亡比…（性、地域ごとに「期待死亡数」（その地域の死亡率が静岡県または全国値と同等であると仮定したときの死亡数）に対する「実際の死亡数」の比を100倍したものであり、年齢構成の違いの影響を除いたものとして、死亡状況の比較に用いられています。

※（ ）外は対国SMRの値、（ ）内は対県SMRの値



# 計画の体系

[ 基本理念 ]

[ 基本方針 ]

誰もが健康で、共に助けあうまち  
すその

1 健康的な生活習慣の実践

(1) 栄養・食生活

(2) 身体活動・運動

(3) 休養・こころの健康づくり

(4) たばこ・アルコール・薬物

(5) 歯と口腔の健康

2 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) 健康管理

3 社会生活を営むための必要な機能の維持・向上

(1) 次世代の健康

(2) 高齢者の健康

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

(2) 地域医療

## 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



## 数値目標の評価

本計画では、施策・事業の展開に対応した数値目標を設定して、計画を推進してきました。今回の中間評価では、策定時の値から中間現状値（令和6年度）への推移や、目標値との達成状況に基づき、以下の4段階（◎：目標値を達成している ○：目標は達成していないが改善した △：変化がない ×：悪化している）で判定し、一元的に評価しました。

指標	策定当初値 (令和元年度)	中間現状値 (令和6年度)	目標値 (令和13年度)	評価	
<b>(1) 栄養・食生活</b>					
	幼・保	93.9%	93.2%	100%	×
朝食を毎日食べる人の増加	小学生	91.1%	84.9%	90%	×
	中学生	82.8%	87.3%	90%	○
	一般	87.0%	78.0%	90%	×
野菜料理を毎食1皿以上食べる人の増加	52.7%	46.6%	60%	×	
<b>(2) 身体活動・運動</b>					
日常生活における歩数の増加 <sup>※2</sup>	31.8%	44.4%	40%	◎	
意識的に運動を心がけている人の増加	男性	70.2%	66.3%	80%	×
	女性	73.8%	65.0%	80%	×
	平均	72.5%	65.9%	80%	×
<b>(3) 休養・こころの健康づくり</b>					
ストレス解消法がある人の増加	69.7%	71.5%	80%	○	
<b>(4) たばこ・アルコール・薬物</b>					
喫煙している人の減少 <sup>※3</sup>	14.4%	16.6%	10%以下	×	
休肝日を設けていない人の減少	65.2%	73.8%	55%以下	×	
<b>(5) 歯と口腔の健康</b>					
歯間部清掃用具の使用率の増加	53.1%	57.8%	60%	○	
<b>(6) 健康管理</b>					
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 <sup>※4</sup>	35.4%	38.8%	45%	○	
特定健康診査 受診率の増加	45.2%	45.6%	60%	○	
胃がん検診 受診率の増加	8.7%	8.7%	50%	△	
大腸がん検診 受診率の増加	16.6%	16.6%	50%	△	
肺がん検診 受診率の増加	19.6%	20.2%	50%	○	
子宮がん検診 受診率の増加	16.2%	14.1%	50%	×	
乳がん検診 受診率の増加	10.7%	7.7%	50%	×	
<b>(7) 次世代の健康</b>					
朝食を毎日食べる幼児・児童・生徒の増加	幼・保	93.9%	93.2%	100%	×
	小学生	91.1%	84.9%	100%	×
	中学生	82.8%	87.3%	90%	○
<b>(8) 高齢者の健康</b>					
日常生活における歩数の増加 <sup>※5</sup>	60歳代	29.0%	42.3%	40%	◎
	70歳以上	26.8%	20.0%	40%	×
<b>(9) 地区組織・民間事業所との連携・協働</b>					
地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の増加	57.5%	45.1%	65%	×	
<b>(10) 地域医療</b>					
かかりつけ医をもっている人の増加	63.9%	63.7%	70%	×	

※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

※5 5,001歩以上歩く人の割合



## 健康的な生活習慣の実践

### (1) 栄養・食生活

#### 今後の方向性

- ・ 家族揃って食事をする「共食」を進め、食事を楽しく食べる環境づくりを推進し、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の啓発を行い、早期から肥満ややせを予防します。
- ・ 1日に摂りたい野菜摂取量や野菜を多く摂るための工夫の普及を推進します。

【まずはここから】

野菜料理を毎食1皿以上食べましょう

### (2) 身体活動・運動

#### 今後の方向性

- ・ スマートフォン等の活用を促し、自分の身体活動状況を意識している人を増やします。
- ・ 日頃からこまめに身体を動かすことを啓発し、筋力の低下（ロコモティブシンドローム）や生活習慣病の発症を予防します。

【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

### (3) 休養・こころの健康づくり

#### 今後の方向性

- ・ 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。

【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

### (4) たばこ・アルコール・薬物

#### 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。
- ・ 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。

【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

### (5) 歯と口腔の健康

#### 今後の方向性

- ・ 駿東歯科医師会と連携しながら、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。また、歯周病検診の若い世代への受診勧奨や受診率の向上に向けた取り組みを行います。

【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

## 主要な生活習慣病の発症予防と重症化の予防

### (1) 健康管理

#### 今後の方向性

- ・ 特定健康診査やがん検診の受診率の向上を図り、疾病の予防・早期発見を推進します。
- ・ 健康に関して気軽に相談できる機会を充実するとともに、健康診査結果の見方や個人に合った生活習慣の助言を行うなど、個人の健康状態に応じた生活習慣の実践を推進します。

【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

## 社会生活を営むための必要な機能の維持・向上

### (1) 次世代の健康

#### 今後の方向性

- ・ 切れ目のない健診体制を継続し、健診後のフォロー（伴走型相談支援、必要な医療・福祉につながる支援）を強化します。
- ・ パパママスクールをはじめ母子保健事業で保健指導を実施し、ライフステージに応じた生活習慣の定着（睡眠・食事・運動・口腔・禁煙）を推進します。

【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

### (2) 高齢者の健康

#### 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。また、社会参加の効果や必要性を周知する活動を行います。

【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

## 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

#### 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、地域活動をすすめましょう

### (2) 地域医療

#### 今後の方向性

- ・ 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。

【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

# 元気にかめく～る

**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**  
っこり  
体もこころも  
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**  
けめく～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～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ます。

**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**  
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



© 裾野市

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



**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

**モ**クモク煙に  
さようなら！



**キ**ラッと輝く  
歯にしよう！

第2次すその健康増進プラン 中間評価 (概要版)  
令和8年3月