

らんまん

# 静岡市健康爛漫計画

(第2次)

中間評価・中間見直し 概要版



生涯を通じて、生きがいを持ち、  
健康な人が満ちあふれるまち



平成 30 年 3 月



静岡市

## 目次

第1章 計画の概要	1
1 計画の中間見直しの趣旨と背景	1
2 計画の期間及び対象	1
3 計画の位置づけ	1
第2章 計画の基本的な考え方	2
1 計画の基本理念	2
2 計画の基本方針	2
3 計画の目標と重点施策	2
4 分野・ライフステージの構成	3
第3章 静岡市の健康課題	4
1 健康課題	4
第4章 計画の進捗状況と各分野の具体的な取組	5
1 第2次計画の進捗状況	5
2 分野別評価（中間評価）と具体的な取組	6
1 栄養・食生活	6
2 健康診査・生活習慣病	8
3 歯と口	10
4 身体活動・運動	12
5 タバコ	14
6 酒・薬物	16
7 こころの健康・休養	18
8 性・妊娠・子育て	20
第5章 ライフステージ別の健康づくり	22
第6章 計画の進め方	24

# 第1章 計画の概要

## 1 計画の中間見直しの趣旨と背景

我が国の平均寿命は、生活環境の改善、医学の進歩等によって著しく延伸しましたが、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人等の増加により、医療・介護の社会的負担は深刻な問題となっています。また、食生活や運動など生活習慣の変化により、「がん」「心臓病」「脳卒中」「糖尿病」「精神疾患」等、日常における健康のリスクが高まっています。

これからの健康づくりは、健康寿命の延伸を目指すため、一人ひとりの取組に加えて、社会全体での健康づくりの環境整備に一層力を入れて進めていくことが重要です。「第3次静岡市総合計画」の中でも、健康寿命の延伸に取り組むことによって、世界に誇れる「健康長寿のまち」の実現を重点目標に掲げています。平成30年3月に策定された「健康長寿のまちづくり計画」は、市を挙げて総合的に施策を実施することにより、「健康長寿のまち」の実現を目指しており、今回、「健康爛漫計画（第2次）」の中間評価・中間見直しにおいても、「健康長寿のまちづくり計画」との整合性を図り、実効性を高めました。そして、「健康寿命」の延伸のため、市民・行政・地域・職域等が協働して健康づくりを進めていけるよう、市民の皆様の意見を取組内容に盛り込みました。平成34（2022）年度に健康寿命75歳を目標に、市民一丸となって健康づくりに取り組んでいきます。

## 2 計画の期間及び対象

- この計画の計画期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間です。
- 社会情勢の変化等に対応するため、平成29年度に中間評価・中間見直しをしました。計画最終年度である平成34年度には最終評価を行い、目標数値の妥当性や達成の状況について確認します。
- この計画は、静岡市民のすべての年代を対象にしています。

## 3 計画の位置づけ

- この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画です。
- この計画は、「静岡市総合計画」をはじめとする上位計画や本市の各種計画と整合性を図り策定しています。
- この計画は、国の「健康日本21（第2次）」「健やか親子21」、静岡県の「ふじのくに健康増進計画」と整合性を図り策定しています。

## 第2章 計画の基本的な考え方

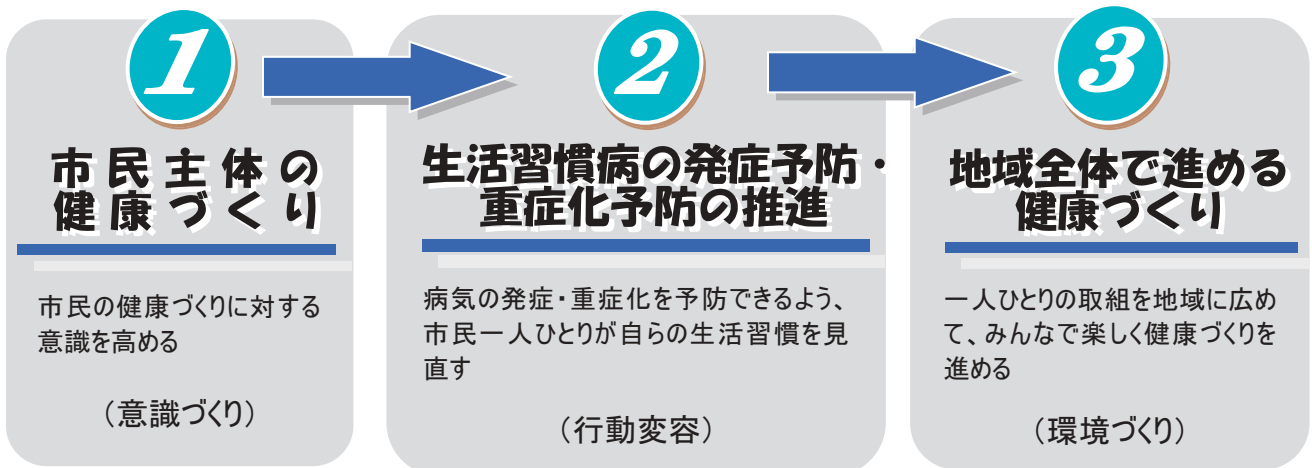
### 1 計画の基本理念

単に心身が病気ではないという意味の「健康」ではなく、自分の人生を充実して生きられるという意味での「健康」を目指し、次のような基本理念を掲げます。

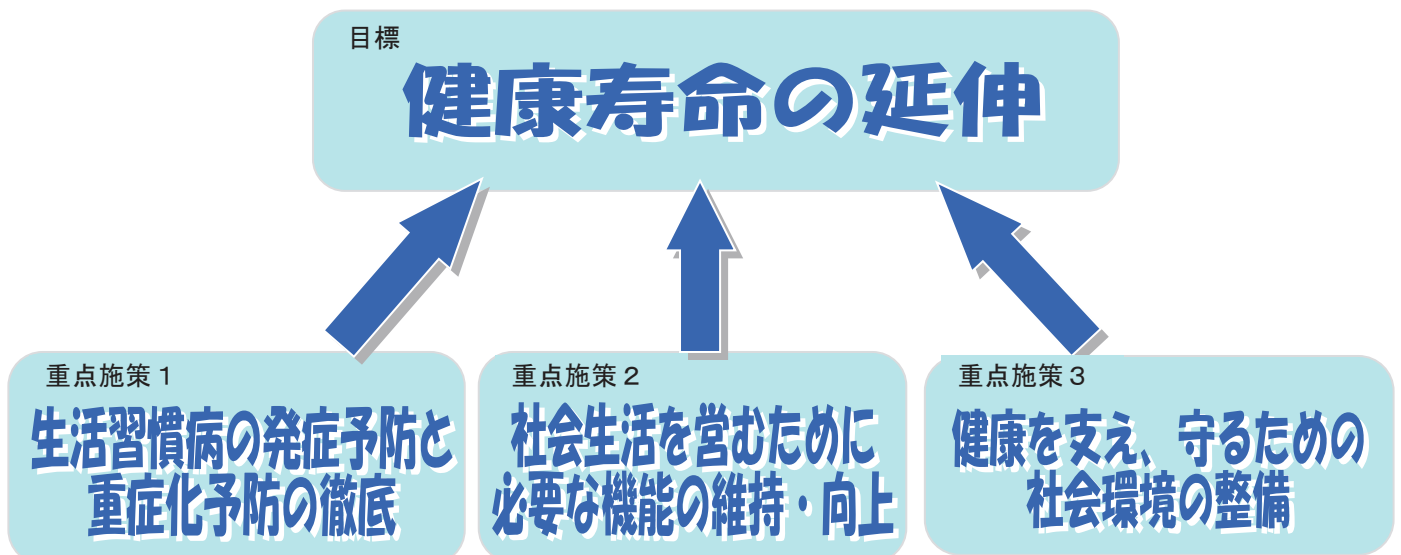
**生涯を通じて、生きがいを持ち、  
健康な人が満ちあふれるまち**



### 2 計画の基本方針



### 3 計画の目標と重点施策

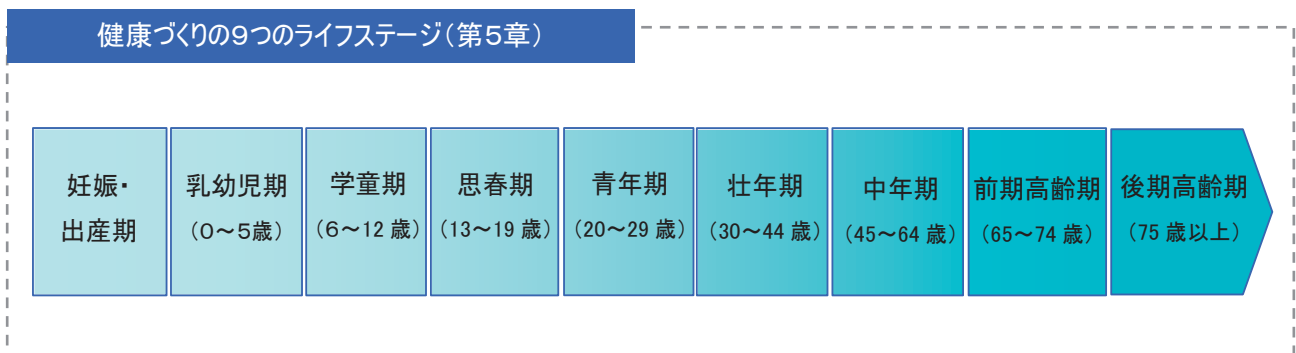
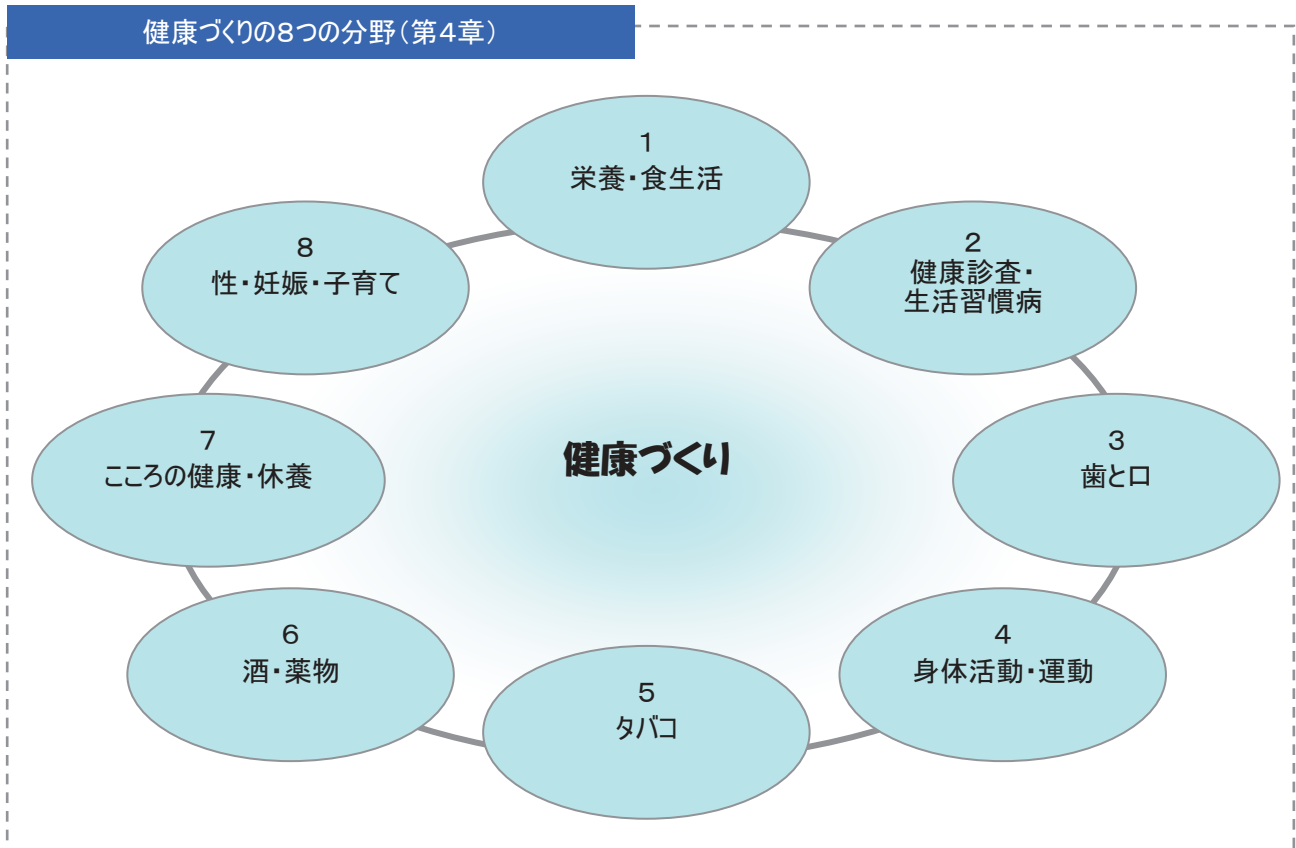


この3つの施策に取り組むことにより、健康寿命 75 歳を目標に、健康長寿のまちの実現を目指します

## 4 分野・ライフステージの構成

本計画では、8つの健康分野を設定し、それぞれに指標を設定するとともに、市民、地域等、行政の取組を明示することで、市民主体の健康づくりを進めています。

また、健康問題はライフステージによって、抱える課題やそれに対応するための取組が大きく異なってきます。より一人ひとりの課題に即した実践的な計画とするため、9つのライフステージごとの市民の取組を掲載します。



## 第3章 静岡市の健康課題

### 1 健康課題 (中間評価・中間見直しにより、以下の健康課題が分かりました)

#### 栄養・食生活

- ◆朝食を食べない思春期、青年期、壮年期の人が増えています。  
(5年前と比べ約3～5%増加)
- ◆20歳代女性のやせが増えています。(5年前と比べ約2%増加)

#### 健康診査・生活習慣病

- ◆メタボリックシンドローム、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病の人が静岡県平均と比べて多い状況です。
- ◆糖尿病有病者の割合が増えています。(5年前と比べ男性約3%、女性約2%増加)

#### 歯と口

- ◆歯肉炎のある思春期の生徒が増えています。(5年前と比べ約3%増加)

#### 身体活動・運動

- ◆4歳～就学前の子どもの運動が不足しています。  
(5年前と比べ約4%運動不足が増加)
- ◆青年期～働き盛り世代である壮年期、中年期の運動が不足しています。  
(1日30分以上の運動をほとんどしていない人が4～5割います)
- ◆転倒したことのある高齢者が1～3割います。

#### こころの健康・休養

- ◆ストレスのある人が壮年期、中年期で多い状況です。(5年前と比べ約4～6割増加)
- ◆相談相手のいない男性や、ストレス解消法として好きな趣味や運動等をするより、飲酒をする男性が、壮年期・中年期で目立ちます。(ストレス解消法に飲酒という男性が3～4割います)

#### 性・妊娠・子育て

- ◆性感染症の正しい知識をもつ中高生が少ない状況です。  
(現在中学生約16%、高校生54%、5年前と比べ1割以上減少)
- ◆産後に気分が沈んだ人が約4割、育児に自信がないという1～3歳児を持つ親が約1割と多い状況です。(5年前と比べ約4%増加)

## 第4章 計画の進捗状況と各分野の具体的な取組

### 1 第2次計画の進捗状況

平成25年度～34年度を計画期間とする「静岡市健康爛漫計画（第2次）」について、各分野において5年間で実施してきた取組や、各分野に掲載した目標値104項目について、「健康に関する意識・生活アンケート調査（平成28年度実施）」「国民健康・栄養調査」「静岡市の保健衛生」等をもとに、直近の実績値を把握し、平成25年度の計画策定時の値と比較して、改善もしくは悪化の傾向を評価しました。

評価	基準
達成	平成25年度に設定した中間目標値に達した
改善	中間目標値に達していないが、改善傾向にある
維持	変わらない（平成25年度の数値と比べ±5%以内の場合）
悪化	平成25年度の数値と比べ悪化した

#### （1）全体の達成状況

数値目標については、「中間目標値に達した」と「中間目標値に達していないが、改善傾向にある」を合わせた改善割合が104項目中60項目で57.7%となっています。

	達成	改善	維持	悪化	合計
項目数	38	22	18	26	104
割合	36.5%	21.2%	17.3%	25.0%	100%

改善割合（達成+改善/項目数）

57.7%

#### （2）分野別評価

分野別では、「身体活動・運動」「こころの健康・休養」「性・妊娠・子育て」の中間目標改善割合が3～4割と低い状況です。

「身体活動・運動」では、壮年期や後期高齢期の歩行時間が減るなどの課題があり、「こころの健康・休養」では、青年期から中年期のストレス、睡眠による休養も青年期、中年期で十分にとれていないこと、こころの悩み等の相談機関を知らない後期高齢者が多いなどの課題もあります。また「性・妊娠・子育て」では産後気分が沈んだ人の割合の増加や育児に自信が持てないという1～3歳児を持つ親の増加、性感染症に対する正しい知識の理解が中高生で低いなどの課題があります。この3分野については、特に今後取組の強化が必要です。

分野	中間目標改善割合
1. 栄養・食生活	66.7%
2. 健康診査・生活習慣病	61.1%
3. 歯と口	58.8%
4. 身体活動・運動	44.4%
5. タバコ	75.0%
6. 酒・薬物	88.9%
7. こころの健康・休養	27.3%
8. 性・妊娠・子育て	36.4%

## 2 分野別評価(中間評価)と具体的な取組

### 1 栄養・食生活



#### ◆評価指標の達成状況

指 標	対 象	ベースライン値 (または参考値)	中間目標値	中間実績値(H28) または直近実績値	達成 状況	最終 目標値
朝食を欠食する人の 割合の減少	乳幼児期	4.1%	2.0%	2.1%	改善	0.0%
	学童期	3.2%	2.0%	2.7%	改善	0.0%
	思春期	9.3%	5.0%	12.7%	悪化	0.0%
	青年期	27.8%	15.0%以下	30.7%	悪化	10.0%以下
	壮年期	20.1%	10.0%以下	24.9%	悪化	7.0%以下
適正体重を維持して いる人の増加 (肥満者・やせの割合 の減少)	20～64歳 男性(肥満者)	25.7%	24.0%	23.2%	達成	23.0%
	45～64歳 女性(肥満者)	17.5%	16.0%	13.2%	達成	15.0%
	20歳代女性 (やせ)	28.6%	25.0%	30.4%	悪化	20.0%
栄養のバランスに 気をつけている人の 割合の増加	乳幼児期	43.8%	47.0%	51.7%	達成	51.0%
	学童期	53.5%	58.0%	55.9%	維持	63.0%
	思春期	22.2%	24.0%	25.5%	達成	26.0%
	青年期	23.8%	26.0%	31.6%	達成	28.0%
	壮年期	25.7%	28.0%	33.3%	達成	30.0%
栄養のバランスに 気をつけている人の 割合の増加	中年期	36.5%	40.0%	48.0%	達成	43.0%
	65歳以上	54.1%	58.0%	59.5%	達成	63.0%
共食の増加(食事を 1人で食べる子ども の割合の減少)	小学生(朝食)	5.3%	減少傾向	5.3%	維持	減少傾向
	小学生(夕食)	0.2%	減少傾向	0.0%	達成	減少傾向
食塩摂取量の減少 *1	成人	10.4g	9.0g	9.6g	改善	8.0g
野菜摂取量の増加 *2	成人	246.4g	270.0g	280.6g	達成	350.0g
1日の食事に果物を 全く摂取していない 人の割合の減少	20～64歳	19.6%	15.0%	31.0%	悪化	10.0%
外食料理成分表示店 の数の増加 *3	—	146店舗	170店舗	213店舗	達成	200店舗

指標の\*1,\*2は国民健康・栄養調査、\*3は栄養成分表示のあるお店パンフレット(食品衛生課)、それ以外は健康に関する意識・生活アンケート調査の数値、なお\*3の評価指標は中間評価をもって終了

#### ◆今後の方向性

※下線部は中間見直しで変更した点です。

##### 1. 妊娠・出産期、乳幼児期からの食育の推進

乳幼児期から、朝食を欠食する割合がみられるなど、子どもの食習慣の乱れを改善することが必要です。

子どもの頃から適切な食習慣を身につけ生活習慣病の予防をしていくため、妊娠・出産期から保護者に向けた栄養・食生活に関する指導を充実するとともに、親子で体験できる料理講座を実施し、共食や家庭生活における食育の推進を図ります。



## 2. 食に関する情報提供の充実

朝食欠食率が上がる青年期の一步手前の思春期については、学校等と連携した食育の推進をしていきます。あわせて若い女性のやせの問題や、どの世代もコンビニや外食による食事がある程度選択しているにも関わらず、栄養成分表示などの指標を参考としている人が少ないため、知識の保有のみならず、栄養バランスを考慮した食の選択を、実践に移すことができる支援をしていく必要があります。

また、高血圧有病者が多く、糖尿病有病者も増加傾向にあるため、あらゆる場面で塩分や糖質の摂りすぎに注意が必要であることについても具体的に伝えていきます。

## 3. 栄養・食生活を充実するための環境整備

全市的に食育を推進していくためには、これまで以上に民間企業・団体・行政の連携を強化する必要があります。スーパーマーケット・コンビニ等食品販売業者や飲食店、大学・専門学校等の教育機関、食育ボランティア団体等による普及啓発や情報発信に加え、官民協働事業の実施等により、食生活改善への環境整備を進めていきます。

### ◆取組内容

※「市民の取組」「地域・団体・職場等の取組」における★印は市民討議会からの意見の反映、○印は計画策定時からの取組、◎印は追加の取組です。

#### 市民の取組

- ★栄養バランスのいい食事をします。
- ★まず野菜から食べる、野菜を多く食べるように心がけます。
- ★朝食をとるようにします。
- ★腹八分で食べ過ぎに気をつけます。
- ★1日3回、ゆっくり噛んで食べます。
- ★塩分や脂肪を控えた食事を心がけます。
- ◎1日1回、果物をとるように心がけます。
- 地域・季節の食材を使った料理教室参加し、郷土料理の大切さを次の世代に伝えます。

#### 地域・団体・職場等の取組

- ★PTAで食育講座等を実施します。
- ボランティアなどにより、郷土料理のレシピを作成し、紹介します。
- 農業や漁業などの関係団体が体験型学習を通じて、食育を推進します。
- 地域で声を掛け合い、高齢者の食事や買物のサポートをします。

#### 行政の取組



## 2 健康診査・生活習慣病



### ◆評価指標の達成状況

指 標		対 象	ベースライン値 (または参考値)	中間目標値	中間実績値(H28) または直近実績値	達成 状況	最終 目標値
高血圧者の割合の減少 (収縮期) 140 以上または (拡張期) 90 以上 *4		特定健康診査 対象者の男性	30.8%	28.0%	30.0%	維持	26.0%
		特定健康診査 対象者の女性	22.7%	22.0%	22.1%	維持	21.0%
脂質異常者の割合の 減少 (LDL160 以上) *5		特定健康診査 対象者の男性	10.8%	9.0%	9.2%	改善	8.0%
		特定健康診査 対象者の女性	15.0%	13.0%	12.3%	達成	11.0%
糖尿病有病者の割合の 減少 (HbA1c6.1 以上) ⇒H25 年度～NGSP 値のた め 6.5 以上 *6		特定健康診査 対象者の男性	8.6%	8.0%	11.4%	悪化	7.0%
		特定健康診査 対象者の女性	4.1%	3.5%	6.2%	悪化	3.0%
がん検診 受診率の 向上 *7	胃がん	40 歳以上 男性	10.1%	20.0%	14.5%	改善	40.0%
		40 歳以上 女性	8.8%	20.0%	12.6%	改善	40.0%
	肺がん	40 歳以上 男性	19.7%	30.0%	22.8%	改善	40.0%
		40 歳以上 女性	19.8%	30.0%	23.1%	改善	40.0%
	大腸 がん	40 歳以上 男性	20.6%	30.0%	23.7%	改善	40.0%
		40 歳以上 女性	17.6%	30.0%	24.0%	改善	40.0%
	子宮頸 がん	20 歳以上 女性 (隔年)	41.8%	45.0%	41.4%	維持	50.0%
乳がん	40 歳以上 女性 (隔年)	35.6%	45.0%	37.7%	改善	50.0%	
特定健康診査受診率・ 特定保健指導実施率の 向上 (静岡市国保) *8		特定健康診査 の受診率	19.1%	60.0% (H29) ※	32.6%	改善	60.0% ※
		特定保健指導 の実施率	21.3%	60.0% (H29) ※	28.6%	改善	60.0% ※
メタボリックシンドロ ームの該当者及び 予備群の割合の減少 *9		該当者	13.9%	12.0%	17.7%	悪化	10.0%
		予備群	10.2%	9.0%	10.1%	維持	8.0%

※国が市町村国保へ示す目標値

指標の\*4, \*5, \*6 は特定健診等データ管理システム FKAC131, 164, 167、\*8, \*9 は特定健診・特定保健指導法定報告 (保険年金管理課)、\*7 はがん検診等実績報告書 (健康づくり推進課) の数値

### ◆今後の方向性

※下線部は中間見直しで変更した点です。

#### 1. 健康診査・検診の受診勧奨

積極的な周知・広報の拡充をしていくことが重要です。市のホームページや広報紙での周知活動の継続や、企業等と連携した普及・啓発を進め、土日検診、育児中の女性も受けやすい託児付検診、特定保健指導と組み合わせたがん検診など、一度で検診・保健指導が実施できる機会を設け、受診率向上に努めます。特に、未受診者への受診勧奨を積極的に行い、対象者への健診受診を促し、疾病の早期発見・早期治療を目指します。また、がん検診においては、効果的な検診方法について国などの動向を注視しながら検討していきます。

## 2. 生活習慣病予防への支援

メタボリックシンドローム、高血圧症や脂質異常症有病者の割合が県と比べて多い状況であり、糖尿病有病者の割合は男女とも増加しているため、身体活動、食生活、喫煙等に関する不適切な生活習慣が引き金となり、肥満、血糖高値、血圧高値、動脈硬化症から起こる虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病に対する個別保健指導に重点をおいて実施します。また、生活習慣病予防の大切さを地域、職域、学校に向けて健康教育や健康相談を通して伝えていきます。

## 3. 健康診査等実施後の継続的な支援

特定健康診査受診後、健診結果に応じて受診勧奨等の指導・助言を行い、対象者の生活習慣の改善と病気の発症、重症化予防に取り組みます。

「静岡市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を推進し、各保険者も市民のためのプログラムとして取り組むような周知・支援をし、糖尿病性腎症の早期発見及び重症化を予防して、新規人工透析の導入患者の減少を目指します。

※「市民の取組」「地域・団体・職場等の取組」における★印は市民討議会、●印はパブリックコメントからの意見の反映、○印は計画策定時からの取組、◎印は追加の取組です。

### ◆取組内容

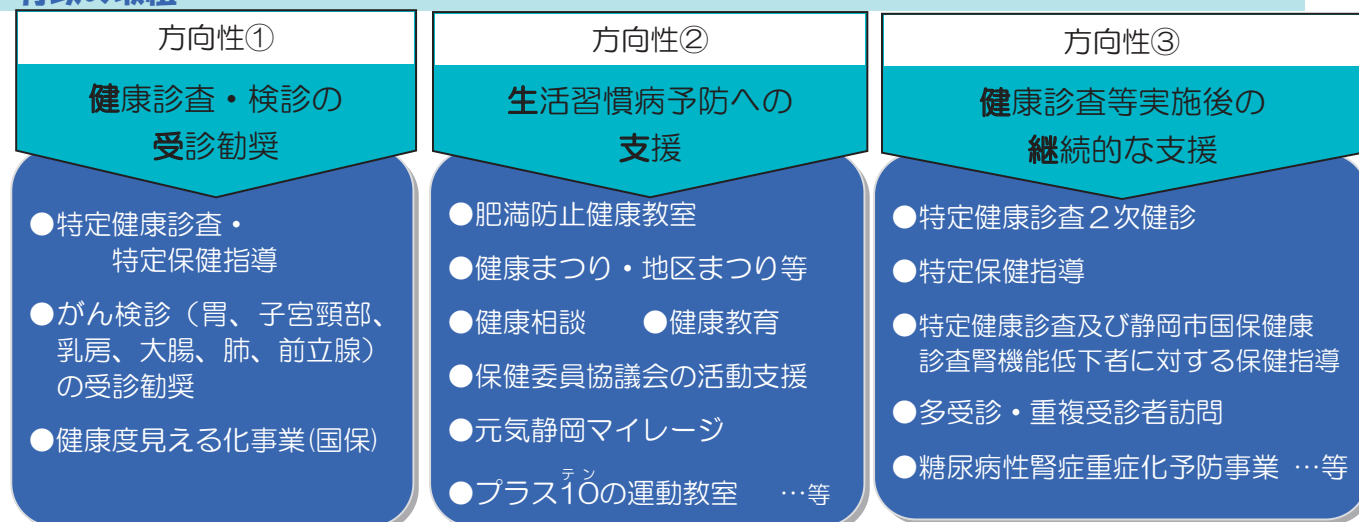
#### 市民の取組

- ★体重計に毎日乗って健康意識を高めます。
- ★自分の状態を知ることが大切なので、健診は毎年受けます。
- 年に一回、特定健診やがん検診を受け、周りの人にも受診を勧めます。
- 健診（検診）受診後は、結果を確認し、生活習慣の改善や精密検査などが必要な場合は保健指導を受け、必要な医療機関を受診します。
- 健康相談や保健指導、広報等を活用して健康づくりの知識を得ます。
- 自らの生活習慣を見直し、病気の予防を心がけます。
- ◎市で実施する健診や健康づくり事業、イベントなどに参加し、日常生活の中で主体的に健康づくりに取り組みます。
- ◎かかりつけ医を持つことにより、生活習慣全般についてのアドバイスを受けて実行します。

#### 地域・団体・職場等の取組

- 職場では、特定健診やメンタルヘルスなどをはじめ、従業員等の健康管理に努めます。
- 市が実施する健診や健康づくり事業について、情報交換したり地域で声をかけあって、受診・参加するように心がけます。
- 行政との協働により、地域における健康づくりに関する啓発活動に取り組みます。
- ◎職場での健診（検診）の受診機会を充実します。
- ◎各保険者は「静岡市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を取り組みます。

#### 行政の取組



### 3 歯と口



#### ◆評価指標の達成状況

指 標	対 象	ベースライン値 (または参考値)	中間目標値	中間実績値 (H28) または直近実績値	達成 状況	最終 目標値
歯科健診受診率の向上	妊娠期	44.6%	55.0%	64.7%	達成	65.0%
	思春期	55.2%	60.0%	57.4%	維持	65.0%
	青年期	18.5%	25.0%	28.2%	達成	30.0%
	壮年期	31.8%	37.0%	40.2%	達成	42.0%
	中年期	34.2%	40.0%	40.7%	達成	45.0%
	前期高齢期	48.6%	55.0%	47.5%	維持	60.0%
	後期高齢期	42.7%	50.0%	51.8%	達成	55.0%
3歳でむし歯のない 子どもの割合の増加*10	3歳	83.0%	85.0%	87.8%	達成	87.0%
12歳でむし歯のない 子どもの割合の増加*11	12歳	67.5%	70.0%	78.1%	達成	72.5%
歯肉炎のある児童・ 生徒の割合の減少 *12	学童期	3.9%	3.0%	1.8%	達成	2.5%
	思春期	4.0%	3.5%	6.7%	悪化	3.0%
歯周疾患に関する症状 がある人の割合の減少	青年期	73.5%	65.0%	72.6%	維持	58.0%
	壮年期	80.1%	67.0%	77.9%	維持	54.0%
	中年期	78.7%	72.0%	80.0%	維持	65.0%
60歳で24本以上自分の 歯を有する人の割合の 増加	55～64歳 (24本以上)	55.4%	60.0%	65.9%	達成	64.3%
80歳で20本以上自分の 歯を有する人の割合の 増加	75～84歳 (20本以上)	36.8%	55.0%	43.8%	改善	73.0%
口腔機能に関する症状 がない人の割合の増加	65歳以上	53.2%	56.0%	52.0%	維持	59.0%

指標の\*10は3歳児健診(健康づくり推進課)、\*11,\*12は学校歯科保健調査(学校教育課)、それ以外は健康に関する意識・生活アンケート調査の数値

#### ◆今後の方向性

※下線部は中間見直しで変更した点です。

##### 1. 乳幼児期からのむし歯予防の促進

家庭での規則的な食習慣や歯みがき習慣、フッ化物の利用などの正しい歯科保健行動の定着とあわせ、かかりつけ歯科での定期的な歯科健診受診を推進します。また、むし歯罹患傾向の高いハイリスク児に対し、様々な職種と連携した支援を強化するとともに、集団におけるフッ化物の利用方法について理解を深め、更なるむし歯予防に取り組みます。

生涯にわたる歯と口の健康を保つために、嚥んで飲み込む機能等への知識の普及に努めます。

##### 2. 歯周病予防に向けた支援

思春期の歯肉炎のある生徒が増加傾向にあるため、学校との連携により、思春期等に対する歯科保健教育の検討・充実を図るとともに、成人期の入り口でもある大学生等に対する歯周病対策に取り組みます。

かかりつけ歯科での定期的な歯科健診受診の推進とともに、地域や企業等との連携による歯と口の健康づくりに関する情報の発信や環境の整備に努めるほか、肥満や糖尿病等の生活習慣病や全身疾患との関連についても知識を普及します。

歯周病を原因とする胎児への影響を予防するためにも妊婦歯科健診・指導の啓発に努めます。

### 3. 高齢者・障がいのある人への口腔ケア支援

生涯にわたり「噛んで飲み込む機能（口腔機能）」を維持することは、充実した食生活を得られるとともに、生活の質が向上し「生きがい」にもつながります。

教室や講座を通して、口腔機能低下や口の中の細菌によって引き起こる「誤嚥性肺炎」予防のために、口腔ケアに関する知識の普及を図り、高齢者の主体的な取組を支援していきます。

要介護高齢者や障がいのある人が、地域で安心して歯科診療を受けることができるよう、環境の整備を図るとともに、歯と口の健康づくりの困難性や重要性について、地域の歯科医療関係者や支援者の知識を向上し、理解を深めるよう努めます。また、本人や支援者に対してもかかりつけ歯科を持つことの大切さを啓発します。

#### ◆取組内容

※「市民の取組」「地域・団体・職場等の取組」における○印は計画策定時からの取組、◎印は追加の取組です。

#### 市民の取組

- むし歯や歯周病の早期発見・予防のために、かかりつけ歯科での定期的な歯科健診を受け 8020 を目指します。
- 歯みがきや食生活など、むし歯予防のための正しい知識を持ち、基本的な生活習慣を身につけます。また、フッ化物に対する正しい理解を深め、積極的に利用します。
- ◎むし歯や歯周病が、生活習慣病であることを理解し、全身疾患への影響を防ぐために健康的な生活習慣に取り組みます。
- ◎よく噛んで食べることが、口腔機能の発達や肥満予防など全身の健康維持につながることを理解を深めます。
- ◎高齢期において、口の中の清潔を保ち、口腔機能を維持・向上することで、要介護状態の予防や認知症予防につながることを理解を深めます。また、誤嚥性肺炎の予防に積極的に取り組みます。
- 自分の歯を一本でも多く保てるように心がけ、食べ物を噛む力、飲み込む力を維持できるよう努めます。

#### 地域・団体・職場等の取組

- むし歯や歯周病の早期発見・予防のために、かかりつけ歯科での定期的な歯科健診受診を推進します。
- ◎歯科医療機関は、フッ化物の効果、安全性、利用方法について正しい知識の普及を図るとともに、フッ化物応用を実施します。
- ◎学校、関係機関・団体、家庭等が連携してむし歯や歯周病予防に取り組むことができるよう連携を深め、意識の啓発や教育に努めます。
- ◎よく噛んで食べることが、口腔機能の発達や、肥満予防などの全身の健康維持につながることに普及啓発に取り組みます。
- ◎事業所等における歯科健診を実施し、むし歯や歯周病予防のための取組を行うとともに、全身疾患への影響についても啓発します。
- ◎誤嚥の危険が高まる高齢期において、口腔内を清潔に保ち、口腔機能を維持・向上させることが要介護状態の予防や、認知症予防につながることに普及啓発に取り組みます。
- ◎医療機関と連携し、かかりつけ歯科として医療や保健指導を提供し、全身の健康維持に努めます。
- ◎訪問歯科診療等により、通院が困難な要介護者が定期的に歯科受診できるよう体制を整え、要介護者や介護者等に対し、定期歯科受診や在宅口腔ケアの大切さについて普及啓発に取り組みます。
- ◎障がいのある人が、地域で安心して歯科医療を受けられるよう、障がいの種類や特性について知識と理解を深め、積極的に支援します。

#### 行政の取組

方向性①	方向性②	方向性③
乳幼児期からのむし歯予防の促進	歯周病予防に向けた支援	高齢者・障がいのある人への口腔ケア支援
<ul style="list-style-type: none"><li>●妊婦歯科健診</li><li>●9か月児・2歳児歯の教室</li><li>●歯みがき巡回指導</li><li>●学童親子「歯」の教室</li><li>●フッ化物洗口法によるむし歯予防事業 …等</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●妊婦歯科健診</li><li>●歯科保健・歯みがき巡回指導</li><li>●歯並びと顎関節の相談会</li><li>●歯周病検診 …等</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●歯つらつ健口講座（歯っぴー☆スマイル体操の普及）</li><li>●口腔機能向上事業</li><li>●訪問歯科診療支援事業</li><li>●障がいのある人・児童に向けた歯科健診・保健活動</li><li>●障がい者歯科医療地域推進事業 …等</li></ul>



## 4 身体活動・運動

### ◆評価指標の達成状況

指 標	対 象	ベースライン値 (または参考値)	中間目標値	中間実績値(H28) または直近実績値	達成 状況	最終 目標値
1日1時間以上運動 する子どもの割合の 増加	4歳～ 就学前	18.7%	増加	14.8%	悪化	増加
	小学低学年	22.0%	増加	27.2%	達成	増加
	小学高学年	27.8%	増加	33.6%	達成	増加
運動習慣者の割合の 増加 (1日30分以上・ 週2回以上)	20～64歳 男性	24.8%	30.0%	28.6%	改善	35.0%
	20～64歳 女性	22.2%	25.0%	25.5%	達成	32.0%
日常生活における 歩行時間の増加	壮年期	43.5分	52.0分	39.30分	悪化	60.0分
	後期高齢期	45.0分	53.0分	41.98分	悪化	60.0分
過去1年に転倒した ことのある人の割合 (65歳以上)の減少	前期高齢期	14.0%	10.0%	15.8%	悪化	7.0%
	後期高齢期	27.8%	21.0%	24.6%	維持	14.0%

指標はすべて健康に関する意識・生活アンケート調査の数値



### ◆今後の方向性

※下線部は中間見直しで変更した点です。

#### 1. 子どもから大人まで身体活動を行うための機会の提供及び意識づけ

幼児期の運動不足に対し、生活習慣病予防の観点からも、生涯を通じて運動習慣を持てるよう子どもの頃からの意識づけが重要です。健診や相談などあらゆる場面で、運動習慣の重要性を伝えていきます。

働き盛り世代の運動不足に対し、運動習慣のインセンティブ（動機づけ）による運動意欲向上を図ります。学校のPTAや企業への出前講座等でも運動習慣の必要性を伝えていきます。

#### 2. 身体活動に取り組みやすい環境の整備

運動をしたくても、場所がなかったり、スポーツ施設の利用が難しかったりすることで運動に取り組みないという課題があることから、身近で運動できる環境を整備していく必要があります。引き続き市立小・中学校の体育施設利用事業を行い、誰もが身近な地域で気軽に、効果的に運動できる環境を整備します。

#### 3. 体力の維持を図るための高齢者の身体活動への支援

高齢者の転倒経験が前期高齢期で増加していることから、筋力維持向上に効果のある体操を普及していきながらフレイル（高齢者の虚弱）予防にも取り組んでいきます。

高齢者が歩いて行ける身近な場所で、S型デイサービスや小集団での集まり（自主グループ活動）への参加促進により、地域の人たちとの交流を促進し、高齢者の生活の質の向上にもつなげていきます。

## ◆取組内容

※「市民の取組」「地域・団体・職場等の取組」における★印は市民討議会、●印はパブリックコメント、  
■印は健康福祉審議会・健康づくり専門分科会からの意見の反映、○印は計画策定時からの取組、  
◎印は追加の取組です。

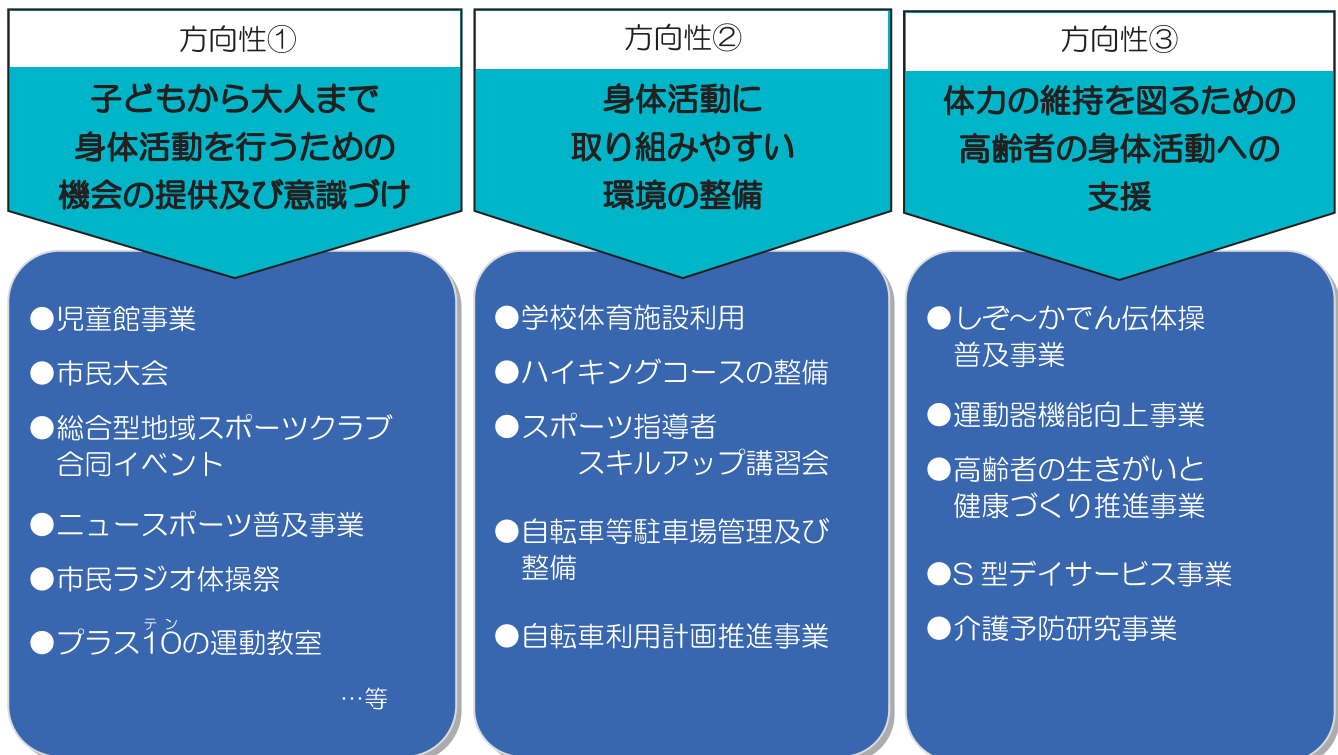
### 市民の取組

- ★通勤・通学は自転車を利用したり、歩くようにします。
- ★エレベーター、エスカレーターを使わず、階段を利用します。
- ★買い物は歩いて行く、バスや電車は1つ前の駅で降りて歩くなど、意識して運動するよう心がけます。
- ◎休日は家族で体を動かすことを心がけます。
- 一緒に運動する仲間をつくります。
- 職場の休憩時間などに軽い運動を取り入れます。
- 市で実施する運動イベントなどに積極的に参加します。
- 筋力が低下しないように体操をしたり、外に出かけるよう心がけます。

### 地域・団体・職場等の取組

- ★■会社内で運動を推進します。
- ★地域や職場などで声を掛け合い、運動の仲間を見つけ継続できるよう応援します。
- ◎地域ボランティアなどが、地域サロンやサークル活動の場で運動を推進し、高齢者の閉じこもりを防止するとともに、フレイル（高齢者の虚弱）予防のため筋力維持を図ります。
- ◎地域、職場においても声を掛け合い、市民一人1スポーツの推進を図ります。
- プレミアムフライデーや定時退社できる日には運動する時間をもつよう勧めます。
- 従業員に対して、階段の利用や体操などの業務の合間に簡単にできる身体活動の実践を勧めます。

### 行政の取組



## 5 タバコ



### ◆評価指標の達成状況

指 標	対 象	ベースライン値 (または参考値)	中間目標値	中間実績値(H28) または直近実績値	達成 状況	最終 目標値
妊娠中の喫煙をなくす *13	妊婦	4.2%	2.1%	2.5%	改善	0.0%
未成年者の喫煙を なくす	中学生男子	0.8%	0.4%	0.0%	達成	0.0%
	中学生女子	1.0%	0.5%	0.0%	達成	0.0%
	高校生男子	1.4%	0.7%	4.2%	悪化	0.0%
	高校生女子	0.0%	0.0%	0.0%	達成	0.0%
子どもの自宅における 受動喫煙の機会の減少	1～12歳	9.7%	6.0%	2.4%	達成	3.0%
成人の喫煙率の減少	成人	18.0%	15.0%	16.2%	改善	12.0%
公共施設での禁煙・ 分煙実施率の増加 *14	公共施設	90.0%	95.0%	93.1%	維持	100.0%

指標の\*13は妊娠届出書、\*14は庁舎等の禁煙分煙実施状況調査(健康づくり推進課)、それ以外は健康に関する意識・生活アンケート調査の数値

### ◆今後の方向性

※下線部は中間見直しで変更した点です。

#### 1. 未成年者の喫煙防止対策の推進

「小・中学生喫煙防止教室」は年々拡大してきていますが、未成年の喫煙防止教育の更なる徹底を図るためにも高校でモデル的に実施するなど対策を検討し、学校との連携を強化していきます。

#### 2. 受動喫煙防止のための環境整備

国の受動喫煙防止対策強化の流れを踏まえ、本市としても関係団体、県とも連携を図り、受動喫煙防止対策を強化していきます。

公共施設等の禁煙・分煙化の調査を通して、施設の対策の確認を行うとともに、情報提供をしてきましたが、今後は、医療施設、小中高、大学等や行政機関は「敷地内禁煙」とします。

#### 3. 喫煙・受動喫煙による健康被害の周知と禁煙への支援

妊婦の喫煙をなくすため、引き続き、母子健康手帳交付時や妊娠中の各種教室等での情報提供や相談を実施していきますが、妊娠前からの啓発方法についても検討していきます。

子どもへの受動喫煙防止の観点から、小児科医による親への禁煙指導を引き続き行うとともに、医療機関(歯科医院、小児科等)への禁煙治療等の資料配架を検討していきます。

受動喫煙防止の啓発資料を飲食店へ配付したり、健康まつりなどのイベントで啓発を行うなど、あらゆる機会  
会で啓発を行っていきます。



## ◆取組内容

※「市民の取組」「地域・団体・職場等の取組」における★印は市民討議会からの意見の反映、○印は計画策定時からの取組、◎印は追加の取組です。

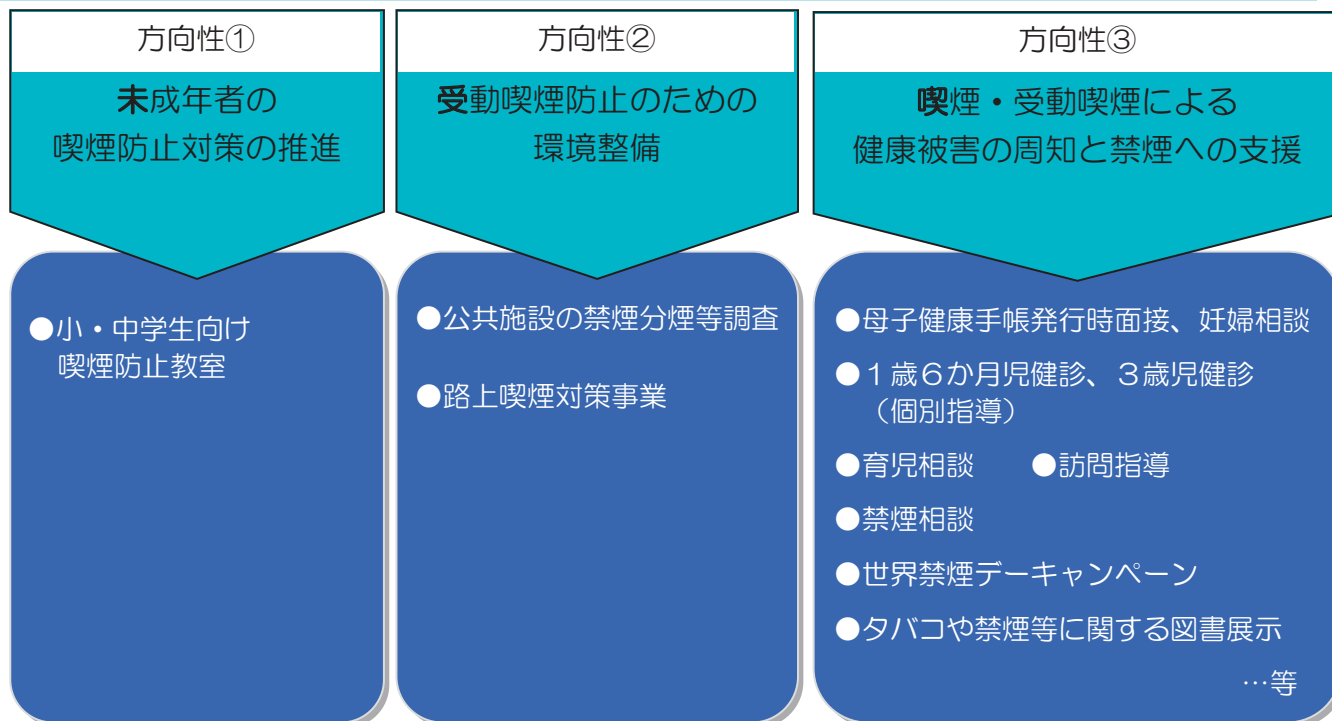
### 市民の取組

- ★タバコの煙を吸わないようにします。
- ◎家庭においても子どもの頃から喫煙が及ぼす健康被害についての教育をします。
- ◎赤ちゃんの健やかな成長のため、妊娠する前から喫煙しないようにします。
- ◎がんや脳血管疾患、心臓病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）といったタバコの害を理解し、喫煙しないようにします。
- 家庭で受動喫煙防止に努めます。
- ◎未成年者や妊産婦などの前で喫煙しないようにします。
- ◎路上喫煙はしないなど、喫煙マナーを守ります。

### 地域・団体・職場等の取組

- 喫煙している未成年者を見かけたら、注意します。
- ◎タバコを売る際には必ず年齢確認するなど、未成年者にタバコを売らないことを徹底します。
- 地域の医療機関や薬剤師等が協力し、禁煙希望者を支える環境づくりをします。
- ◎行政と地域・職場が連携し、受動喫煙防止の啓発に努めます。

### 行政の取組



## 6 酒・薬物



### ◆評価指標の達成状況

指 標	対 象	ベースライン値 (または参考値)	中間目標値	中間実績値 (H28) または直近実績値	達成 状況	最終 目標値
未成年者の飲酒を なくす	中学生 男子	10.0%	5.0%	6.0%	改善	0.0%
	中学生 女子	10.0%	5.0%	3.2%	達成	0.0%
	高校生 男子	16.7%	8.0%	15.3%	改善	0.0%
	高校生 女子	22.5%	10.0%	9.0%	達成	0.0%
妊娠中の飲酒をなくす *15	妊婦	20.6%	10.0%	1.2%	達成	0.0%
生活習慣病のリスクを 高める量を飲酒 している人の割合の 減少	20～64 歳 男性 (3合以上)	10.3%	9.0%	8.2%	達成	8.8%
	20～64 歳 女性 (2合以上)	16.3%	15.0%	17.9%	悪化	13.9%
薬学講座への参加 学校数の増加 *16	小学校	93.3% (90校中 84校)	97.0%	100% (90校中 90校)	達成	100.0%
	中学校	92.9% (56校中 52校)	97.0%	100% (56校中 56校)	達成	100.0%

指標の\*15 は妊娠届出書、\*16 は薬学講座実施状況(生活衛生課)、それ以外は健康に関する意識・生活アンケート調査の数値

### ◆今後の方向性

※下線部は中間見直しで変更した点です。

#### 1. アルコールによる健康障害の予防

依然としてアルコール摂取が日常化している人は、男性に多いですが、女性の常用飲酒が増加する傾向が認められます。アルコールを分解する能力が低く、脳や身体に与える影響が高い女性や高齢者を含めた適正飲酒への支援に取り組んでいく必要があります。

#### 2. アルコール依存・薬物乱用についての知識の普及

アルコールや薬物がもたらす健康障害や社会問題をはじめ、依存症という病気の理解について、若い世代から正しい知識を根付かせていく必要があります。また、地域でアルコール・薬物問題を相談できる場所を確保し、必要な支援が受けられるような体制整備が必要です。

## ◆取組内容

※「市民の取組」「地域・団体・職場等の取組」における★印は市民討議会からの意見の反映、○印は計画策定時からの取組、◎印は追加の取組です。

### 市民の取組

- ★飲酒量を控え、適正飲酒量を守り、休肝日を作ります。
- ◎多量飲酒が及ぼす健康被害について正しく理解します。
- ◎妊娠中の胎児へのアルコールの影響についての知識を身につけ、妊娠中は飲酒をしません。
- 薬物乱用の恐ろしさを理解し、使用しません。

### 地域・団体・職場等の取組

- アルコールや薬物についての正しい知識を普及・啓発します。
- 飲酒している未成年者を見かけたら、注意します。
- アルコールを売る際には必ず年齢確認するなど、未成年者にアルコールを売らないことを徹底します。

### 行政の取組

#### 方向性①

#### アルコールによる健康障害の予防

- 母子健康手帳発行時面接、妊婦相談

#### 方向性②

#### アルコール依存症・薬物乱用についての知識の普及

- アルコール関連問題講演会
  - 酒害相談
  - 依存症家族の教室
  - 薬物乱用などの薬学講座
  - 薬物乱用防止キャンペーン
- …等

## 7 こころの健康・休養



### ◆評価指標の達成状況

指 標	対 象	ベースライン値 (または参考値)	中間目標値	中間実績値(H28) または直近実績値	達成 状況	最終 目標値
自殺による死亡率の 減少(人口10万対)*17	全市民	24.7 (H23)	22.2	20.6	達成	19.8
ストレスのあった人の 割合の減少	青年期	71.5%	65.0%	78.6%	悪化	61.0%
	壮年期	82.4%	76.0%	86.7%	悪化	72.0%
	中年期	75.2%	70.0%	81.6%	悪化	65.0%
睡眠による休養が 十分にとれない人の 割合の減少	青年期	34.4%	31.0%	41.9%	悪化	28.0%
	壮年期	55.3%	50.0%	55.8%	維持	45.0%
	中年期	41.5%	37.0%	50.1%	悪化	34.0%
悩み等の相談相手の いる人の割合の増加	思春期	84.0%	92.0%	84.4%	維持	100.0%
地域の奉仕活動や 催し物へ自主参加して いる人の割合の増加	65歳以上	57.2%	66.0%	60.5%	改善	75.0%
こころの悩み・ 認知症・うつ病等の 相談機関を知っている 人の割合の増加	20~64歳	40.1%	70.0%	48.1%	改善	100.0%
	65歳以上	41.1%	70.0%	38.9%	悪化	100.0%

指標の\*17は「保健衛生年報」、それ以外は健康に関する意識・生活アンケート調査の数値

### ◆今後の方向性

※下線部は中間見直しで変更した点です。

#### 1. こころの健康を保つための支援の充実

様々なストレスを抱えながらも安定したこころの健康状態を保つために、多くの人がストレス解消に取り組んでいますが、適切なストレス対処行動がとれるよう、引き続き各種講座や相談事業等での対応を強化していきます。

こころの健康を保つ上で生活習慣が影響することについてもあらゆる場面で伝えていきます。

#### 2. こころの健康に関する情報提供の充実

こころの悩みや認知症・うつ病等の相談機関を知らない高齢者が多いので、高齢者が孤立しないよう相談機関についての周知をしていきます。

#### 3. 高齢者がいつまでも生きがいを持って暮らせるための社会参加の促進

高齢者自身がそれぞれの能力を活かして、介護予防や見守りなど地域の支え合い活動等に支える側として参加し、地域において役割を担うことを通じて、地域のためだけでなく、本人自身が生きがいを持って生活できるようにしていきます。



## ◆取組内容

※「市民の取組」「地域・団体・職場等の取組」における★印は市民討議会、●印はパブリックコメントからの意見の反映、○印は計画策定時からの取組、◎印は追加の取組です。

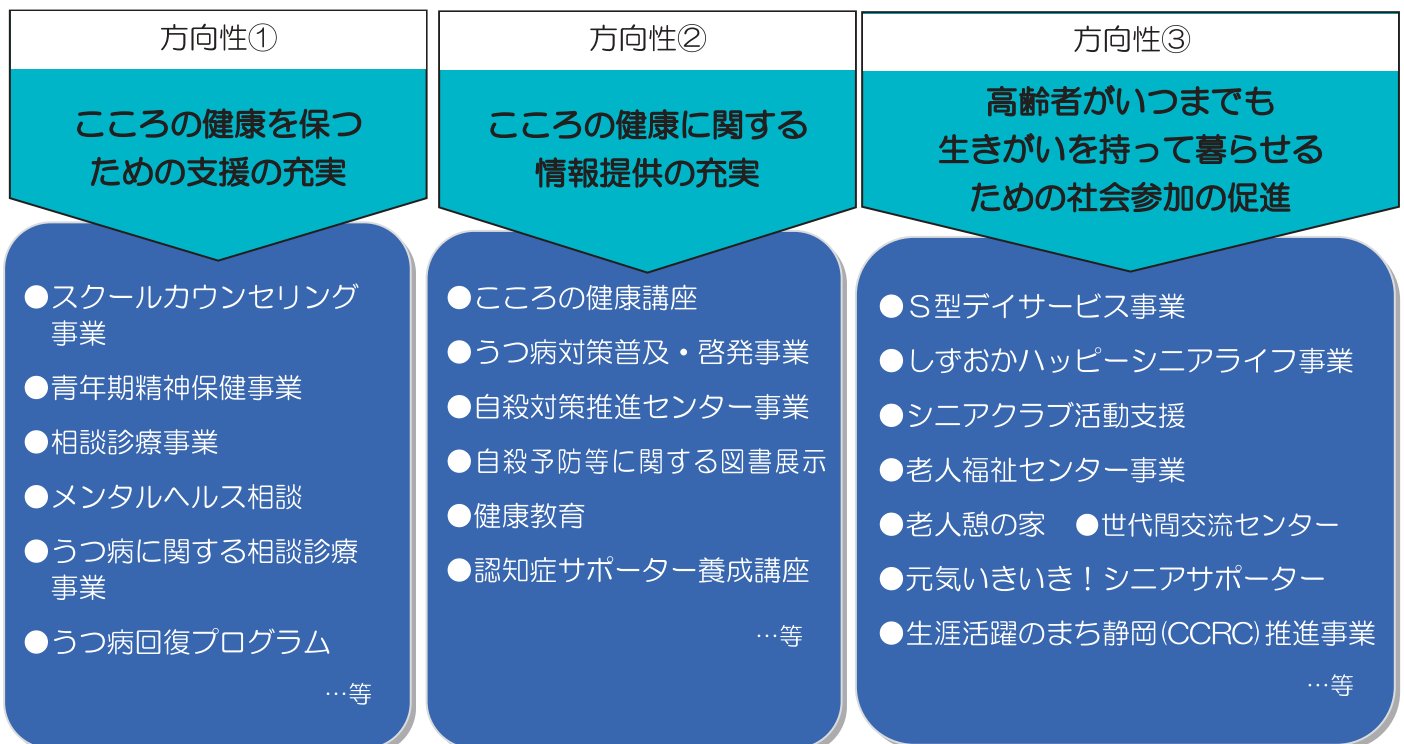
### 市民の取組

- ★多くの人と触れあって、怒らず、ポジティブに感謝の気持ちを持ちます。
- ★毎日おしゃれに気を遣います。
- ★シャワーではなく湯船につかるなど、リラックスする時間を作ります。
- ★早めの就寝を心がけ、睡眠による休養を確保します。
- ◎こころの健康について、積極的に情報収集し、理解を深めます。
- ◎悩みごとは、周りの人や専門家に早めに相談します。
- 自分にあったストレス解消法を持ちます。
- 家族や周りの人の変化に気配りし、悩みごとの相談にのるようにします。

### 地域・団体・職場等の取組

- ★家族、地域、自治会での会話（コミュニケーション）を心がけます。
- ◎困ったときの相談場所についての情報提供をします。
- ストレス解消法についての情報提供を促進します。
- ストレス解消法や、睡眠確保の方法について周知します。
- ストレスをためこんでいる人に対して、積極的に声を掛けたり傾聴し、医療機関や専門機関への相談ができるよう支援します。
- 地域で高齢者世帯や独居で閉じこもりがちな高齢者には見守りや声掛けをします。

### 行政の取組



## 8 性・妊娠・子育て



### ◆評価指標の達成状況

指 標	対 象	ベースライン値 (または参考値)	中間目標値	中間実績値(H28) または直近実績値	達成 状況	最終 目標値
全出生数中の低出生体重 児の割合の減少 *18	—	9.6% (H22)	減少傾向	10.4% (H27)	悪化	減少 傾向
産後に気分が沈んだ人の 割合の減少	1～3歳 保護者	36.5%	減少傾向	40.6%	悪化	減少 傾向
20歳未満の人工死産数の 減少(人工妊娠中絶数)*19	20歳未満 の女性	112件(H24) (全体の10.9%)	減少	51件(H28) (全体の8.2%)	達成	減少
不慮の事故による 死亡児数(乳幼児期)の 減少 *20	乳幼児期 (0～4歳)	2.7人 (H21～23)	半減	平均1.0人 (H25～27)	達成	半減
性感染症に対する正しい 知識をもつ人の割合の 増加	中学生	30.5%	65.0%	16.3%	悪化	100.0%
	高校生	64.5%	80.0%	54.0%	悪化	100.0%
	大学生等	79.7%	90.0%	78.3%	維持	100.0%
育児に自信がもてない人 の割合の減少	1～3歳	7.5%	5.0%	11.2%	悪化	3.0%
	4歳～就学前	11.0%	7.0%	4.2%	達成	5.0%
	小学生	9.1%	7.0%	9.4%	維持	5.0%
乳児家庭全戸訪問事業 (こんにちは赤ちゃん事業) を知っている人の割合の 増加	1～3歳	80.9%	90.0%	89.3%	改善	100.0%

指標の\*18, \*19, \*20 は静岡市の保健衛生年報、それ以外は健康に関する意識・生活アンケート調査の数値

### ◆今後の方向性

※下線部は中間見直しで変更した点です。

#### 1. 思春期の頃からの健康づくり

性感染症についての正しい知識を持つ中高生の割合が低いので、学校と連携し性教育を強化していくよう対応について検討していきます。

#### 2. 安心して妊娠・出産できるための支援

産後に気分が沈んだ人の割合が高くなっているため、妊娠期から相談できる場所の周知の徹底と気軽に相談できる関係づくり、産後も継続した支援ができるよう、より一層努めていきます。

#### 3. 安心して子育てができるための支援

子育てに自信が持てないと言う1～3歳児を持つ親が増えていることから、氾濫する情報社会の中で、様々な情報に惑わされず、自分に合った正しい情報を相談しながら選択ができるような支援の体制づくりと、メディアを活用して相談場所の周知や子育てに関する正しい情報を発信していきます。

子どもと親の孤立化を防ぎ、地域とのつながりをもって子育てが継続できるよう、虐待予防の観点からも親に寄り添った支援をしていきます。



## ◆取組内容

※「市民の取組」「地域・団体・職場等の取組」における●印はパブリックコメント、■印は健康福祉審議会・健康づくり専門分科会からの意見の反映、○印は計画策定時からの取組、◎印は追加の取組です。

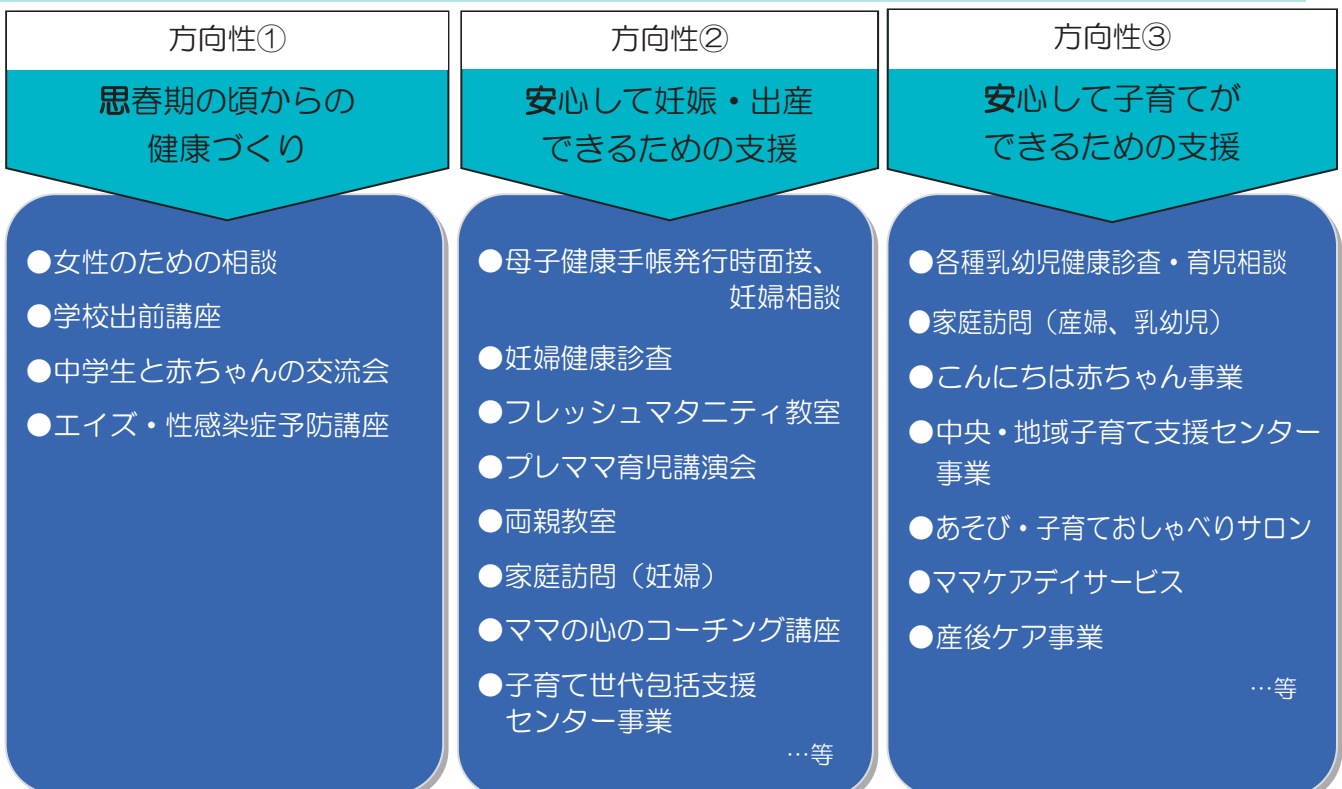
### 市民の取組

- ◎命の尊さを学び、自分を大切にできる意識を身につけます。
- 性感染症の予防に関する正しい知識を身につけます。
- ◎健康診査等を受診し、安心、安全に妊娠・出産ができるようにします。
- 妊娠中からマタニティ教室等に参加したり、相談しやすい人や場所の把握に努めます。
- 子育てに関する情報を得たり相談することで、その不安や悩み、ストレス等が解消できるよう努めます。
- 子育てサークル、子育て教室に参加します。
- 乳幼児健康相談や子育て支援センターを積極的に利用します。
- 家庭内の危険なもの、場所を見直し、子どもの事故予防に努めます。

### 地域・団体・職場等の取組

- 妊娠・出産・子育てに関する情報を発信し、その普及・啓発に努めます。
- 地域や職場において、安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援します。
- 医療機関では、母子の健康状態を確認して、必要に応じて助言とサービスの提供等を行います。
- NPO や助産師会等の既存団体では、妊娠中から子育ての情報提供や当事者間の交流を図ったり、行政と協働で活動します。
- ◎子育ての教室やイベント等では、多くの人たちと交流することで、不安を解消し、安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援します。
- ◎■子育て中の父母が集う場の提供とその周知を行います。

### 行政の取組



# 第5章 ライフステージ別の健康づくり



## 妊娠・出産期

## 乳幼児期

(0～5歳)

## 学童期

(6～12歳)

## 思春期

(13～19歳)

赤ちゃんを迎える準備をして、心身ともに安心して出産できる環境を整えます。

生活習慣の基礎をつくり、親子の信頼関係が育まれます。また、心と身体も成長します。

基本的な生活習慣を身につけ、心と身体の基本をつくります。命の大切さ等の知識を身につけます。

生活習慣を見直します。心身ともに大きく成長し、精神的に不安定になりやすくなります。

	妊娠・出産期	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)
栄養・食生活	いろいろな食品をバランスよく食べます	朝食を食べます 3色“赤”“緑”“黄色”※をとりま	朝食を食べます “6群”※をとりま	
健康診査・生活習慣病	妊婦健診を受けます	健診を受け、子どもの成長を確認します	健診を受け、自分の健康状態を知ります	
歯と口	妊婦歯科健診を受けます	歯科定期健診を受けます 規則的な食習慣と間食のとり方(回数・時間等)を工夫してむし歯を予防します 毎日歯みがきします		
身体活動・運動	身体と相談して歩きます	身体を使って外遊びを十分します		運動不足に気をつけます
タバコ	受動喫煙を防止します 妊娠中はタバコを吸いません	未成年者はタバコを吸いません		
酒・薬物	薬の正しい服用の仕方を守ります 妊娠中は飲酒しません	未成年者は飲酒しません		
こころの健康・休養	不安や悩み等を抱えず相談します	育児の悩み・ストレスをためないようにします	命を大切にします 困ったら誰かに相談します 早寝・早起きをします	
性・妊娠・子育て	夫や家族等と出産・子育ての準備をします	子どもの発達に合わせて、色々な情報を得て、“自分流”の子育てをします		性や妊娠等の正しい知識を身につけます

栄養・食生活【3色】赤(血や肉になる)…肉、魚、卵、大豆類、牛乳、乳製品。緑(体の調子をよくする)…緑黄色野菜、淡色野菜、果物、海藻類。  
【6群】1群(良質たんぱく質)…肉、魚、卵、大豆類。2群(カルシウム)…牛乳、乳製品、海藻類、小魚。3群(カロチン)…緑黄色





### 青年期

(20～29 歳)

社会人としての意識を確立します。生活環境が大きく変化するため、健康管理を自分で心がけ行動します。

### 壮年期

(30～44 歳)

仕事や家庭において活動的になります。病気を予防する知識を得て実践し、自分にあったストレス解消を図ります。

### 中年期

(45～64 歳)

加齢による老化現象や病気が発症しやすい時期です。健康増進と、睡眠を十分とって、こころの健康も図ります。

### 前期高齢期

(65～74 歳)

自分で健康管理を行い、生活の質を高めるよう図ります。また、生きがいを見つけたり、社会の役割を実感します。

### 後期高齢期

(75 歳以上)

老化等で健康問題が出たり介護が必要となることもあります。人生の完成期へ向けて心身の健康を維持します。

朝食を食べます  
野菜を多くとります

バランスに気をつけて食べます  
塩分、糖質のとりすぎに気をつけます

バランスに気をつけて食べます  
たんぱく質（肉、魚、卵、乳、大豆製品など）  
をとります

健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病予防、がんの予防をします

歯科健診を受け、歯周病の症状に注意します

歯科健診を受け、“噛む”“飲み込む”こと  
に気をつけます

歩くことを心がけます  
こまめに身体を動かします

転倒に気をつけます  
歩くことを心がけます

タバコをやめたい人は禁煙支援を受けてやめます

休肝日を持ち、適度に飲むことを心がけます

十分な睡眠の確保とストレスを解消して、こころの元気を保ちます  
生きがいを見つけます

育児の悩みを聴いたり、子育てへの協力や支援を行うなど、地域で子育てしている人達を見守り応援します

黄色(力や体温になる)…穀類、油脂類、砂糖。

野菜。4群(VitC)…淡色野菜、果物。5群(糖質)…穀類、いも類、砂糖。6群(脂肪)…油脂類、脂肪の多い食品。

## 第6章 計画の進め方

一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、主体的に健康づくりを進めていくためには、社会全体で個人の健康を守り、支える環境を整備していくことが重要です。

そのためにも計画の推進体制を整備し、連携・協働して健康づくりを支援し、基本理念である「生涯を通じて、生きがいを持ち、健康な人が満ちあふれるまち」の実現を目指します。

# 生涯を通じて、生きがいを持ち、 健康な人が満ちあふれるまち



静岡市健康爛漫計画(第2次)

中間評価・中間見直し 概要版

発行: 静岡市

編集: 静岡市保健福祉長寿局健康福祉部

健康づくり推進課

住所: 〒420-8602 静岡市葵区追手町5-1

TEL: 054-221-1571 FAX: 054-221-0035

発行年月: 平成30年3月

みんなの力で創る、静岡。