

概要版

らん まん

静岡市健康爛漫計画

(第2次)



生涯を通じて、生きがいを持つ、

健康な人が満ちあふれるまち

平成25年3月



計画策定の趣旨と背景

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、一人ひとりの取り組みに加えて、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。そこで本市では、健康を取り巻く環境の変化や、国・県の動向にも配慮しつつ、これまでの健康に関する取り組みを一層推進し、一人ひとりの健康づくりに関する意識を高め、市民・行政・健康づくりに関する団体等が協働して健康づくりを進めていきます。

計画期間及び対象

- 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 年間とします。
- 社会情勢の変化等に対応するため、5 年後の平成 29 年度には中間評価を、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。

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個別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「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。

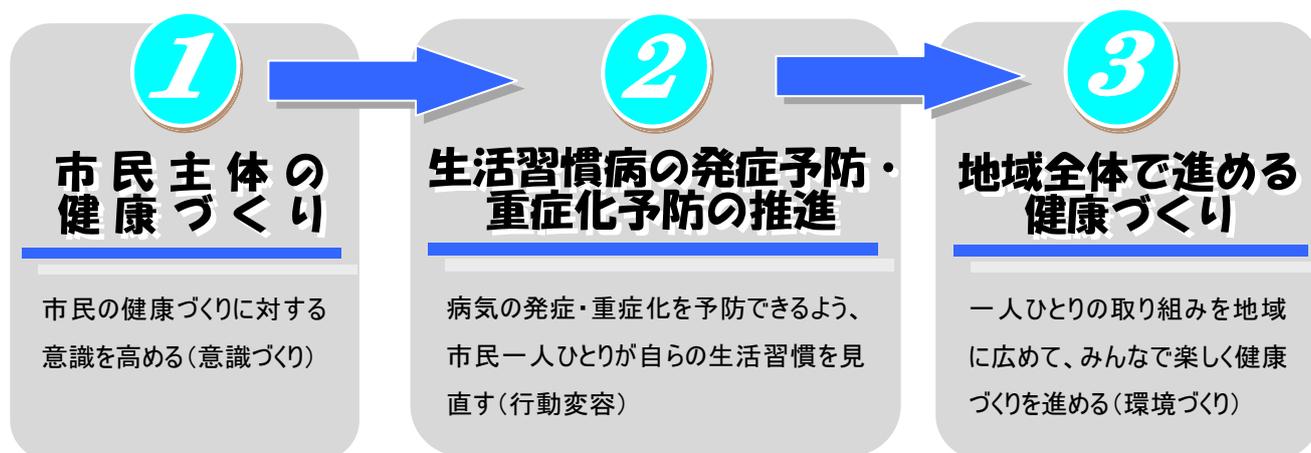
計画の基本理念

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。

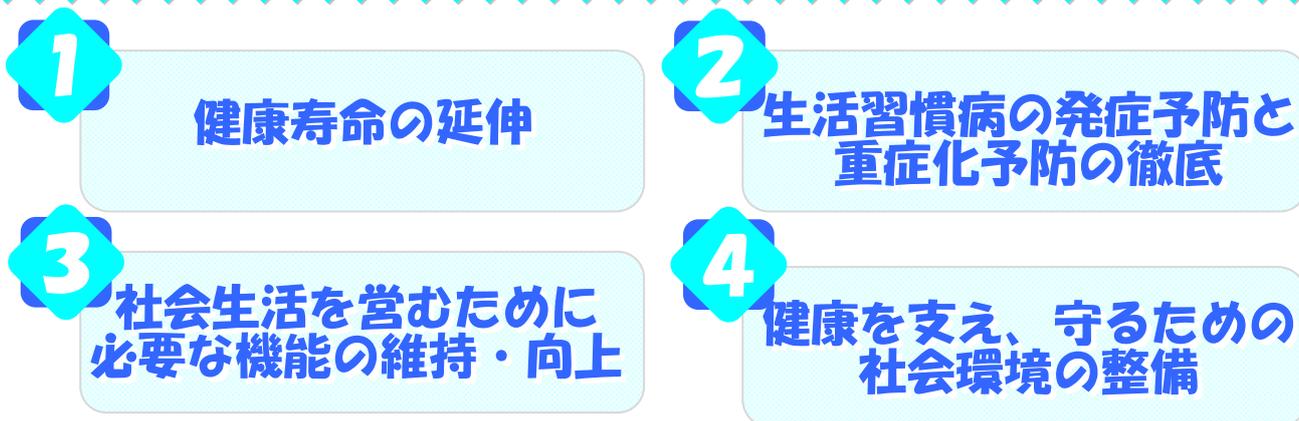
生涯を通じて、生きがいを持ち、
健康な人が満ちあふれるまち



計画の基本方針



重点施策





栄養・食生活

方向性

- 妊娠・出産期、乳幼児期からの食育の推進
- 食に関する情報提供の充実
- 栄養・食生活を充実するための環境整備

評価指標

指標	対象	市の現状値	中間目標値	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%	0.0%	
	学童期	3.2%	2.0%	0.0%	
	思春期	9.3%	5.0%	0.0%	
	青年期	27.8%	15.0%以下	10.0%以下	
	壮年期	20.1%	10.0%以下	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%	23.0%	
	45～64 歳女性 (肥満者)	17.5%	16.0%	15.0%	
	20 歳代女性 (やせ)	28.6%	25.0%	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%	51.0%	
	学童期	53.5%	58.0%	63.0%	
	思春期	22.2%	24.0%	26.0%	
	青年期	23.8%	26.0%	28.0%	
	壮年期	25.7%	28.0%	30.0%	
	中年期	36.5%	40.0%	43.0%	
	65 歳以上	54.1%	58.0%	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	減少傾向
		夕食	0.2%	減少傾向	減少傾向
食塩摂取量の減少	成人	10.4 g	9.0 g	8.0 g	
野菜摂取量の増加	成人	246.4 g	270.0 g	350.0 g	
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%	10.0%	
外食料理成分表示店の数の増加	—	146 店舗	170 店舗	200 店舗	

取り組み内容

※各分野の「市民の取り組み」「地域・団体・職場等の取り組み」における★印は、市民ワークショップ（平成24年8月実施）からの意見の反映です。

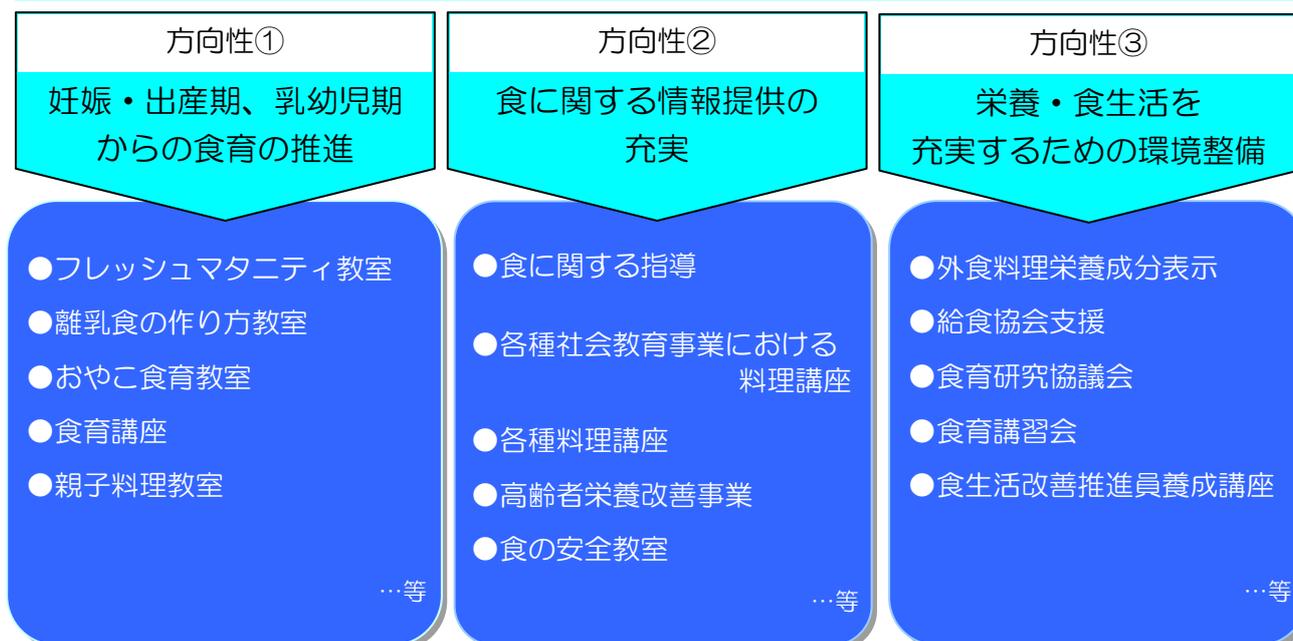
市民の取り組み

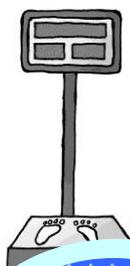
- ★家族そろって食事をし、一家団らんを楽しみます。
- 時間にゆとりを持ち、朝食をとるようにします。
- 簡単に手早くでき、栄養面に配慮されたレシピを参考にし、食事をつくります。
- 男性も家事に参加し、料理をつくります。
- 地域・季節の食材を使った料理教室へ参加し、郷土料理の大切さを次の世代に伝えます。
- 栄養バランスに気をつけた食事をします。

地域・団体・職場等の取り組み

- ★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。
- 飲食店、小売店などが食事バランスガイドの掲示やヘルシーメニューの紹介などを行い、市民の主体的な食育の実践を支援します。
- 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。

行政の取り組み





健康診査・生活習慣病

方向性

- 健康診査・検診の受診勧奨
- 生活習慣病予防への支援
- 健康診査等実施後の継続的な支援

評価指標

指標		対象	市の現状値	中間目標値	最終目標値
高血圧者の割合の減少 (収)140以上または (拡)90以上		特定健康診査 対象者の男性	30.8%	28.0%	26.0%
		特定健康診査 対象者の女性	22.7%	22.0%	21.0%
脂質異常者の割合の減少 (LDL160以上)		特定健康診査 対象者の男性	10.8%	9.0%	8.0%
		特定健康診査 対象者の女性	15.0%	13.0%	11.0%
糖尿病有病者の割合の減少 (HbA1c6.1以上)		特定健康診査 対象者の男性	8.6%	8.0%	7.0%
		特定健康診査 対象者の女性	4.1%	3.5%	3.0%
がん検診 の受診率 の向上	胃がん	40歳以上男性	10.1%	20.0%	40.0%
		40歳以上女性	8.8%	20.0%	40.0%
	肺がん	40歳以上男性	19.7%	30.0%	40.0%
		40歳以上女性	19.8%	30.0%	40.0%
	大腸がん	40歳以上男性	20.6%	30.0%	40.0%
		40歳以上女性	17.6%	30.0%	40.0%
	子宮頸がん	20歳以上女性 (隔年)	41.8%	45.0%	50.0%
乳がん	40歳以上女性 (隔年)	35.6%	45.0%	50.0%	
特定健康診査受診率・ 特定保健指導実施率の向上		特定健康診査の 受診率	19.1%	60.0%※ (H29)	
		特定保健指導の 実施率	21.3%	60.0%※ (H29)	
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		該当者	13.9%	12.0%	10.0%
		予備群	10.2%	9.0%	8.0%

※国が市町村国保へ示す目標値

取り組み内容

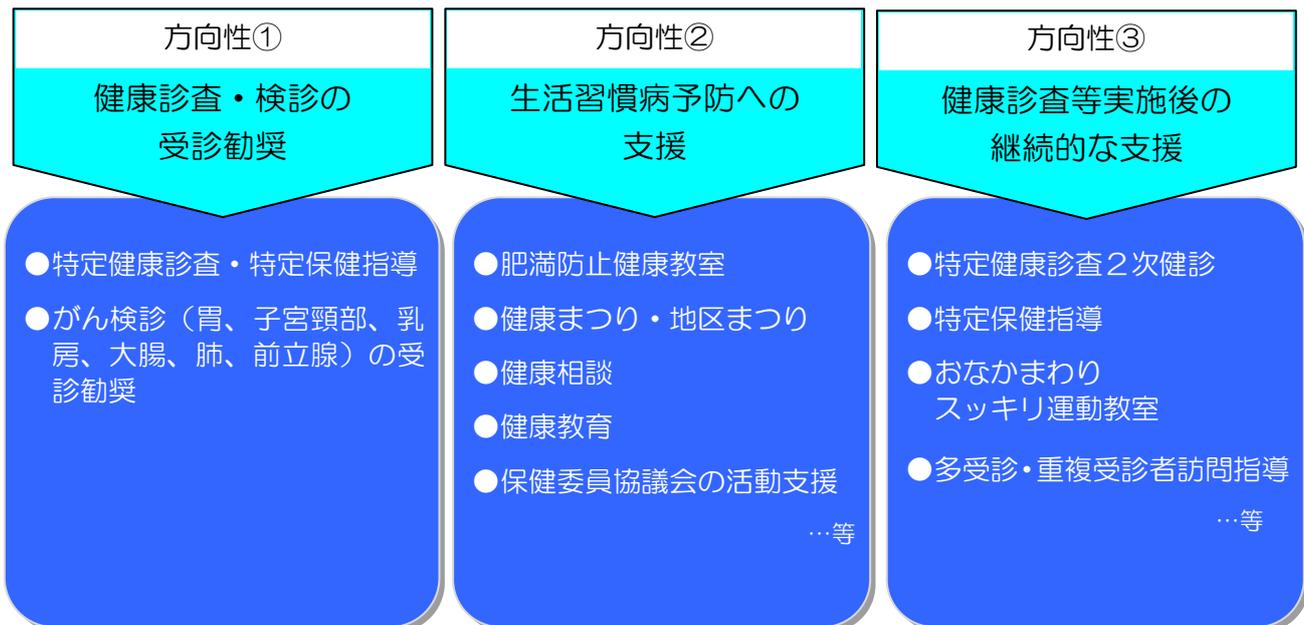
市民の取り組み

- ★健康診査を忘れずに受けます。
- 特定健康診査やがん検診の結果をしっかりと確認し、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、広報紙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。

地域・団体・職場等の取り組み

- 職場では、特定健康診査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。
- 市が実施する健康診査や健康づくり事業について、情報交換したり地域で声を掛け合って受診・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。

行政の取り組み





歯と口

方向性

- 乳幼児期からのむし歯予防の促進
- 歯周疾患予防に向けた支援
- 高齢者・障がいのある人への口腔ケア支援

評価指標

指標	対象	市の現状値	中間目標値	最終目標値
歯科健診受診率の向上	妊娠期	44.6%	55.0%	65.0%
	思春期	55.2%	60.0%	65.0%
	青年期	18.5%	25.0%	30.0%
	壮年期	31.8%	37.0%	42.0%
	中年期	34.2%	40.0%	45.0%
	前期高齢期	48.6%	55.0%	60.0%
	後期高齢期	42.7%	50.0%	55.0%
3歳でむし歯のない子どもの割合の増加	3歳	83.0%	85.0%	87.0%
12歳でむし歯のない子どもの割合の増加	12歳	67.5%	70.0%	72.5%
歯肉炎のある児童・生徒の割合の減少	学童期	3.9%	3.0%	2.5%
	思春期	4.0%	3.5%	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%	58.0%
	壮年期	80.1%	67.0%	54.0%
	中年期	78.7%	72.0%	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%	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%	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%	59.0%

取り組み内容

市民の取り組み

- ★幼児期から定期的にフッ化物塗布、フッ化物入り歯みがき剤を利用し、むし歯を予防します。
- むし歯、歯周病予防について正しい知識を持ち、実践する力を身につけます。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診や歯石除去を受けます。
- 自分の歯を一本でも多く保てるよう心がけ、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・職場等の取り組み

- 市が実施する歯科保健事業に、地域で声を掛け合って積極的に参加します。
- 歯科医師会は歯の大切さを啓発する活動に積極的に取り組むとともに、歯科健診を推進し、むし歯や歯周疾患の予防等を勧めます。

行政の取り組み





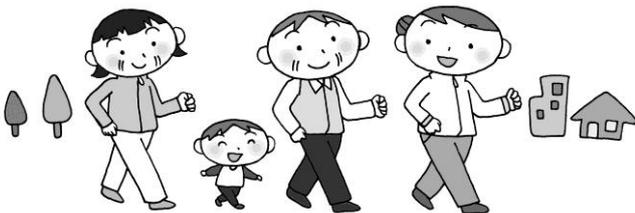
身体活動・運動

方向性

- 子どもから大人まで身体活動を行うための機会の提供
- 身体活動に取り組みやすい環境の整備
- 体力の維持を図るための高齢者の身体活動への支援

評価指標

指標	対象	市の現状値	中間目標値	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	増加
	小学低学年	22.0%	増加	増加
	小学高学年	27.8%	増加	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%	35.0%
	20～64歳 女性	22.2%	25.0%	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	60.0分
	後期高齢期	45.0分	53.0分	60.0分
過去1年に転倒したことがある人の割合(65歳以上)の減少	前期高齢期	14.0%	10.0%	7.0%
	後期高齢期	27.8%	21.0%	14.0%



取り組み内容

市民の取り組み

- ★通勤・通学時はできる限り徒歩、あるいは自転車を利用します。
- ★バスや電車に乗るときは、目的地の1つ、2つ前で降り歩くなど、自主的な運動を心がけます。
- ★ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※の予防に取り組みます。
 - 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に積極的に参加します。

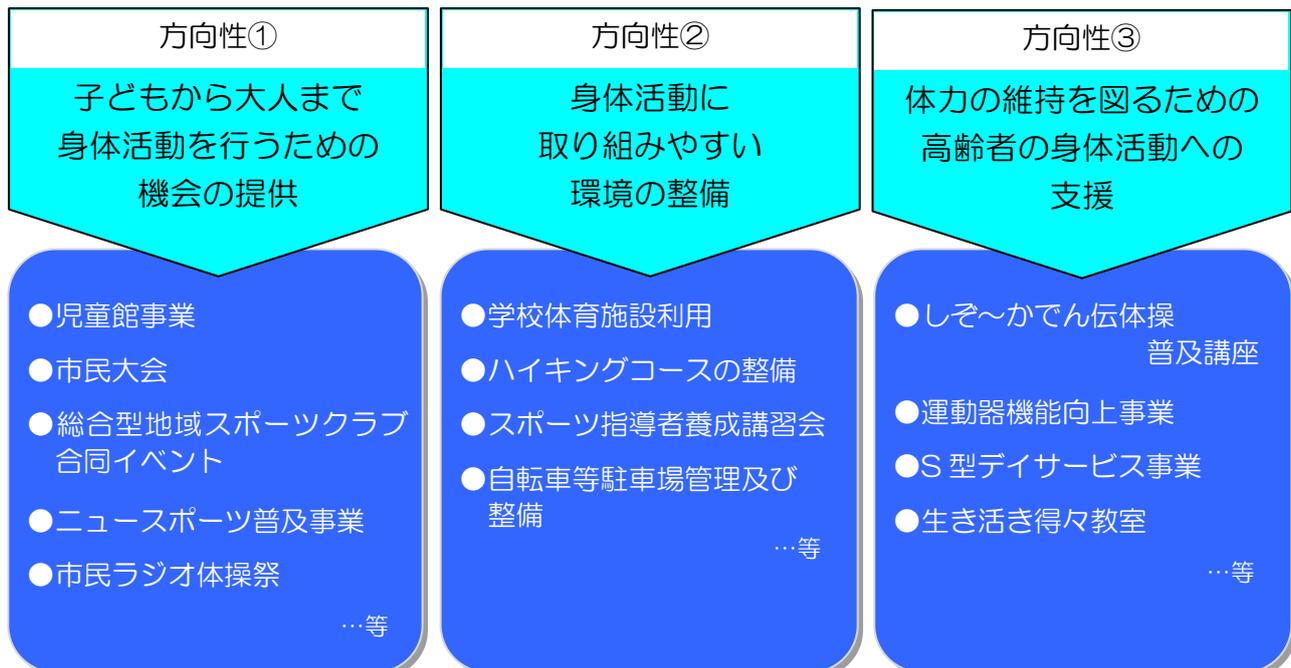
※ロコモティブシンドローム…運動器の障害により要介護になるリスクが高い状態になること。

地域・団体・職場等の取り組み

- ★親子で参加できる講座を増やします。
- ★初めて施設を利用する人が参加しやすい仕組みづくりを進めます。
 - 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、運動器※の機能向上を図ります。
 - スポーツ推進委員や体育協会と連携・協働しながら、市民一人1スポーツの推進を図ります。

※運動器…身体活動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称。

行政の取り組み





タバコ

方向性

- 未成年者の喫煙防止対策の推進
- 受動喫煙防止のための環境整備
- 喫煙・受動喫煙による健康被害の周知と禁煙への支援

評価指標

指標	対象	市の現状値	中間目標値	最終目標値
妊娠中の喫煙をなくす	妊婦	4.2%	2.1%	0.0%
未成年者の喫煙をなくす	中学生	男子	0.8%	0.4%
		女子	1.0%	0.5%
	高校生	男子	1.4%	0.7%
		女子	0.0%	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%	3.0%
成人の喫煙率の減少	成人	18.0%	15.0%	12.0%
公共施設での禁煙・分煙実施率の増加	公共施設	90.0%	95.0%	100.0%

取り組み内容

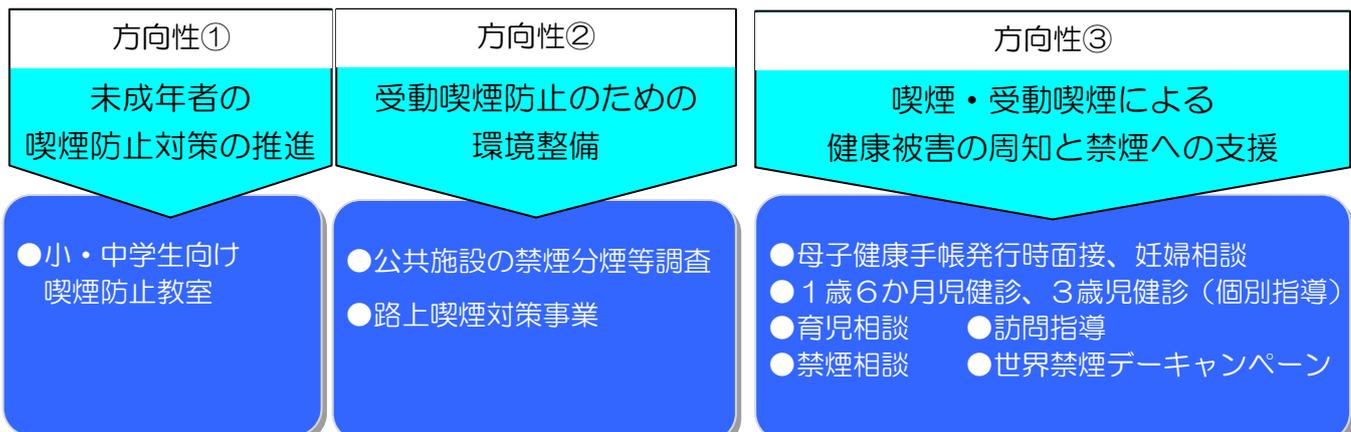
市民の取り組み

- ★ タバコをやめたい人は、自分の意思でタバコをやめます。
- 赤ちゃんの健やかな成長のため、妊娠したらタバコをやめます。
- 家庭で受動喫煙防止に努めます。

地域・団体・職場等の取り組み

- ★ 飲食店での分煙対策を図ります。
- 喫煙している未成年者を見かけたら、注意します。
- 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。

行政の取り組み





酒・薬物

方向性

- アルコール依存・薬物乱用対策の推進
- 酒・薬物についての知識の普及

評価指標

指標	対象	市の現状値	中間目標値	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%	0.0%
		女子	10.0%	5.0%	0.0%
	高校生	男子	16.7%	8.0%	0.0%
		女子	22.5%	10.0%	0.0%
妊娠中の飲酒をなくす	妊婦	20.6%	10.0%	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%	8.8%	
	20～64歳女性 (2合以上)	16.3%	15.0%	13.9%	
薬学講座への参加学校数の増加	小学校	93.3% (90校中84校)	97.0%	100.0%	
	中学校	92.9% (56校中52校)	97.0%	100.0%	

取り組み内容

市民の取り組み

- ★ 多量飲酒が及ぼす健康被害について正しく理解します。
- 休肝日をつくるなど、適正飲酒を心がけます。
- 薬物乱用の恐ろしさを理解し、興味本位で手を出さないようにします。
- 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ます。

地域・団体・職場等の取り組み

- 酒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みかけたら、注意します。
- お酒を売る際には必ず年齢確認をし、未成年者にお酒を売らないことを徹底します。

行政の取り組み

方向性①

アルコール依存・薬物乱用対策の推進

- 酒害相談
- 薬物依存症の家族教室

方向性②

酒・薬物についての知識の普及

- 母子健康手帳発行時面接、妊婦相談
- アルコール関連問題講演会
- 薬物乱用などの薬学講座
- 薬物乱用防止キャンペーン
…等



こころの健康・休養

方向性

- こころの健康を保つための支援の充実
- こころの健康に関する情報提供の充実
- 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

評価指標

指標	対象	市の現状値	中間目標値	最終目標値
自殺による死亡率の減少 (人口10万対)	全市民	24.7 (H23)	22.2	19.8
ストレスのあった人の割合の減少	青年期	71.5%	65.0%	61.0%
	壮年期	82.4%	76.0%	72.0%
	中年期	75.2%	70.0%	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%	28.0%
	壮年期	55.3%	50.0%	45.0%
	中年期	41.5%	37.0%	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%	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%	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%	100.0%
	65歳以上	41.1%	70.0%	100.0%



取り組み内容

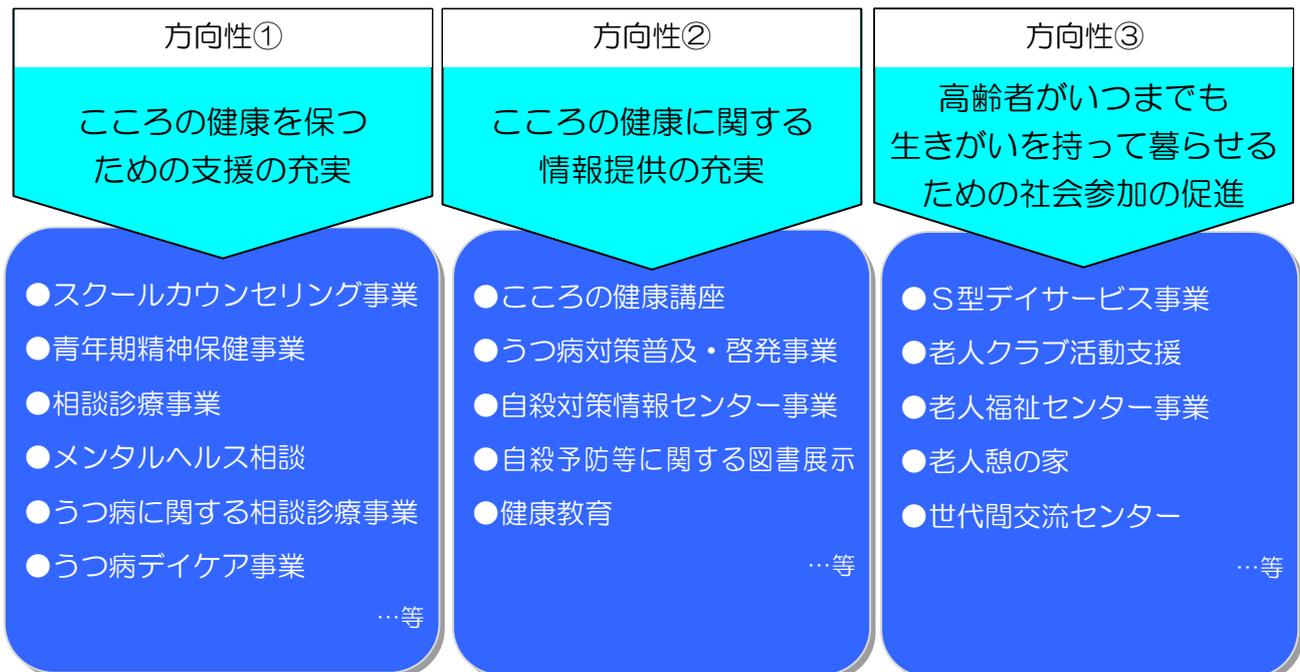
市民の取り組み

- ★趣味や生きがいを持ちます。
- 自分に合ったストレス解消法を持ちます。
- 早めの就寝を心がけ、睡眠による休養を確保するようにします。
- 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・職場等の取り組み

- ★ストレス解消法についての情報提供を促進します。
- ★会社内で職員同士が話す機会をつくれます。
- 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。

行政の取り組み





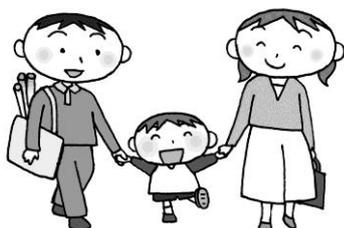
性・妊娠・子育て

方向性

- 思春期の頃からの女性の健康づくり
- 安心して妊娠・出産できるための支援
- 安心して子育てができるための支援

評価指標

指標	対象	市の現状値	中間目標値	最終目標値
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	—	9.6% (H22)	減少傾向	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	減少傾向
20歳未満の人工死産数の減少 (人工妊娠中絶数)	20歳未満の女性	112件 (H24) <small>(全体の10.9%)</small>	減少	減少
不慮の事故による死亡児数 (乳幼児期)の減少	乳幼児期(0～4歳)	2.7人 (H21～23)	半減	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%	100.0%
	高校生	64.5%	80.0%	100.0%
	大学生等	79.7%	90.0%	100.0%
育児に自信がもてない人の割合の減少	1～3歳保護者	7.5%	5.0%	3.0%
	4歳～就学前保護者	11.0%	7.0%	5.0%
	小学生保護者	9.1%	7.0%	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歳保護者	80.9%	90.0%	100.0%



取り組み内容

市民の取り組み

- 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。
- 性感染症の予防に関する正しい知識を身につけます。
- 家庭内の危険な物、場所を見直し、子どもの事故防止に努めます。

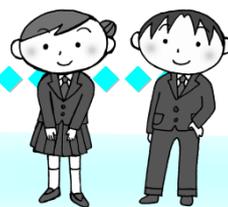
地域・団体・職場等の取り組み

- ★子育て中の働く女性に対する様々なイベントでの託児施設を充実します。
- 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女性を支援します。
- 医療機関では、母子の健康状態を確認して、必要な場合その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。

行政の取り組み



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、心と身体的基础をつくります。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。

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”※をとります

朝食を食べます
“6群”※をとります

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
毎日歯磨きします

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

未成年者は飲酒をしません。

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

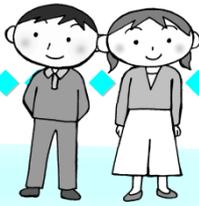
命を大切にします
困ったら誰かに相談します

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



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の発症がしやすい時期です。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
塩分を控えます

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、歯周疾患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自分の意思でやめます

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。

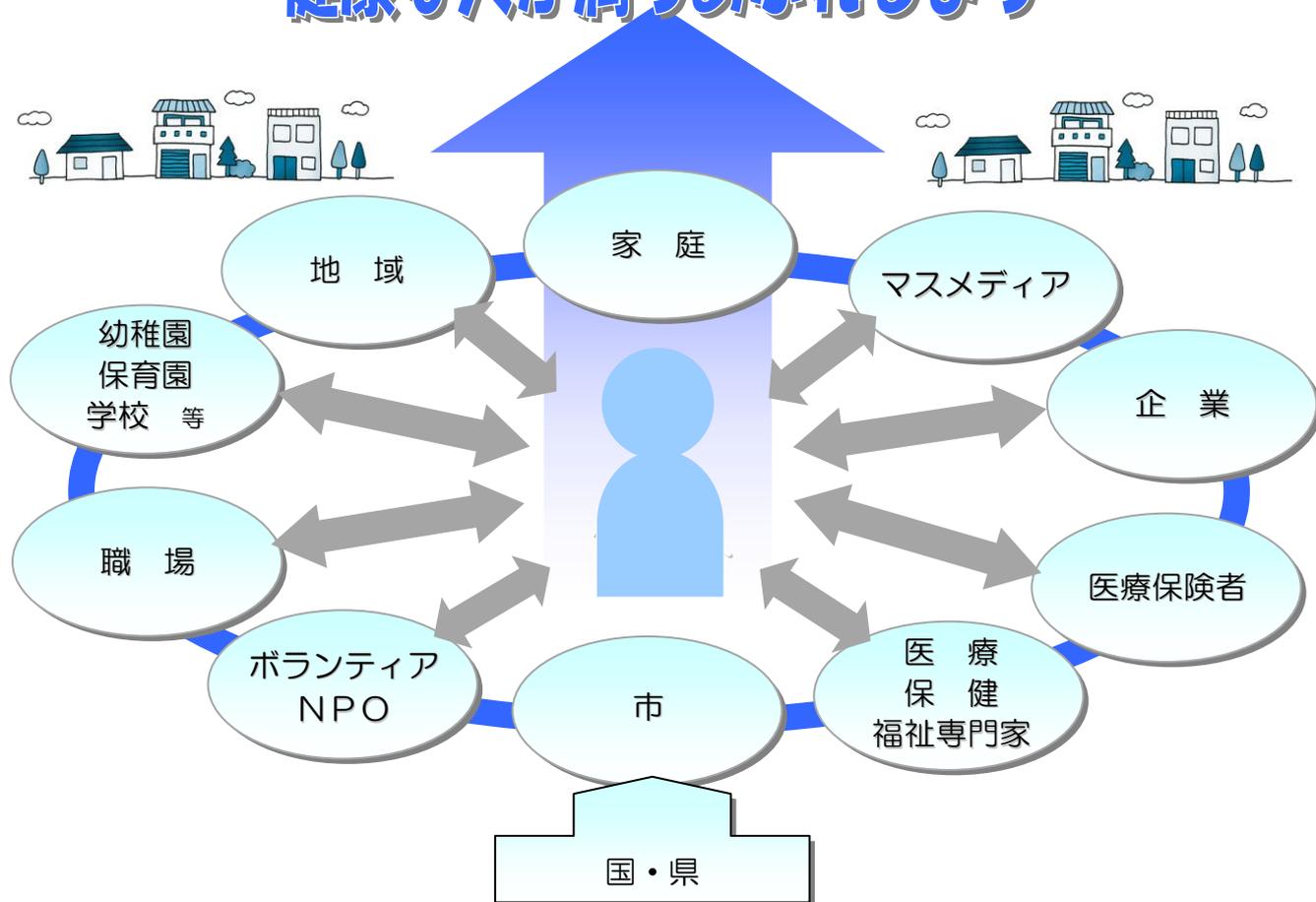
野菜。4群(VitC)…淡色野菜、果物。5群(糖質)…穀類、いも類、砂糖。6群(脂肪)…油脂類、脂肪の多い食品。

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)

発行: 静岡市

編集: 静岡市保健福祉局保健衛生部
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 25 年 3 月