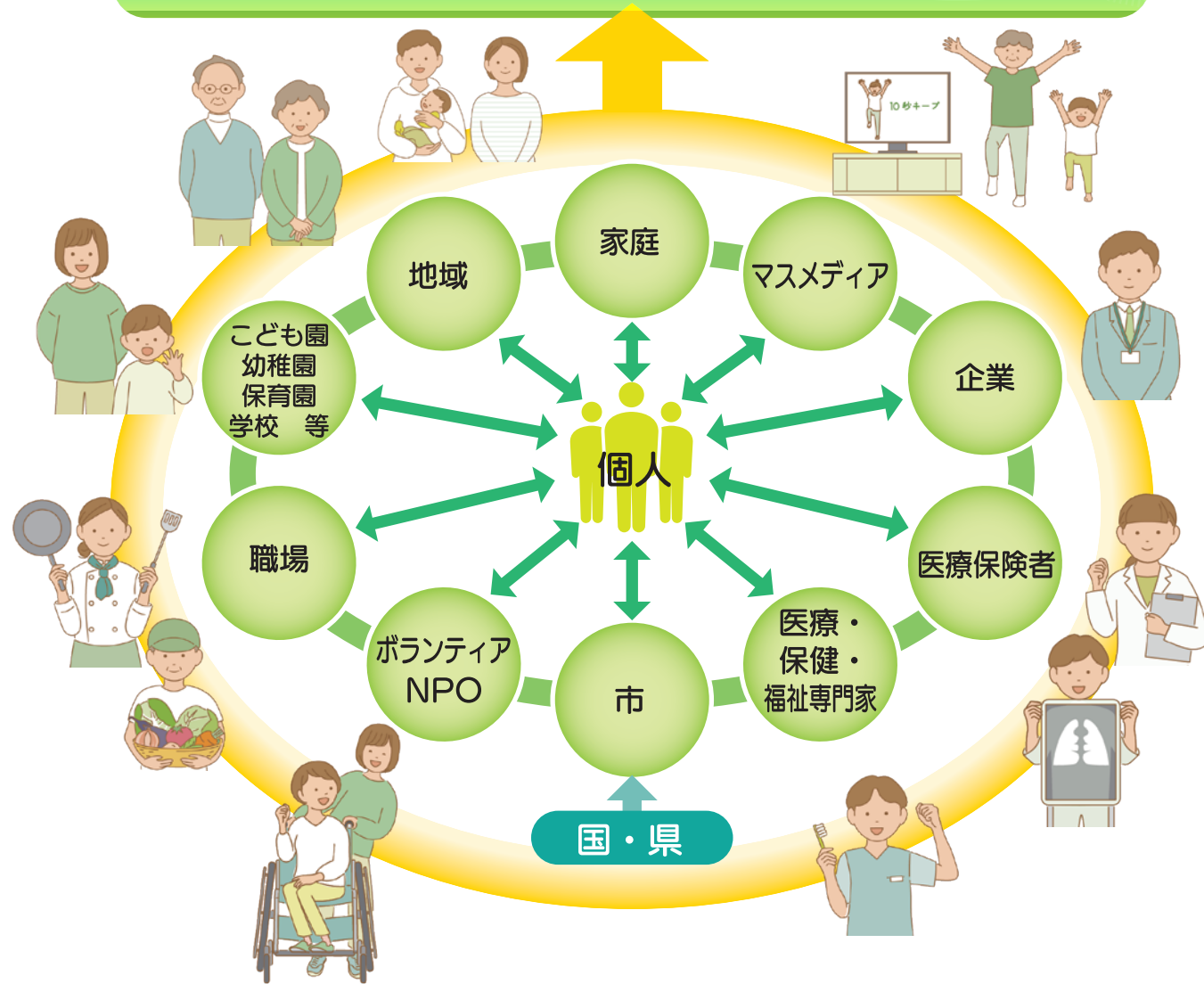


健康づくりを支援する仕組み

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。

各関係団体がそれぞれ健康づくりに関する取組を進め相互に連携することで、市全体で市民の健康づくりを支え、「生涯を通じて、生きがいを持ち、健康な人が満ちあふれ、次世代にも笑顔が続くまち」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、
次世代にも笑顔が続くまち



らんまん 静岡市健康爛漫計画

【第3次】

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、
次世代にも笑顔が続くまち



静岡市健康爛漫計画【第3次】 概要版

発行年月：令和6年3月

編集・発行：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番1号

TEL：054-221-1376

FAX：054-251-0035

令和6年3月



【基本理念】

生涯を通じて、生きがいを持ち、健康な人が満ちあふれ、次世代にも笑顔が続くまち

たとえ障がいや病気を抱えていても、いきいきと生活し、人やものに支えられ、住み慣れた地域で安心して生活でき、誰もが充実して笑顔でいられるまちが次の世代にも続いていくようにすることが本計画の目的です。

計画の策定方針

① 誰一人取り残さない健康づくり

多様化する社会において集団に加え個人の特性も重視し、誰一人取り残さない健康づくりを進めます。

② より実効性をもつ取組の推進

実効性を持つ取組を推進し、より効果的に健康増進の取組を進めます。

計画期間

12年間

令和6年度
～
令和17年度

目 標

健康寿命の延伸

【令和17年目標】

男性 **75.4** 歳

女性 **78.2** 歳

基本的な方向

① 個人の行動と健康状態の改善

生活習慣改善に加え、生活習慣病発症予防・重症化予防に継続して取り組みます。

② 社会環境の質の向上

健康に関心の少ない人も含め、誰もが自然に健康になれる環境づくりを推進し、行政だけでなく市民・企業・教育機関等多様な主体が協働・連携して健康づくりを進めます。

③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

胎児期から高齢期まで人の生涯を連続的にとらえた健康づくりを進めます。

重点取組

① 生活習慣病予防・重症化予防

大学等の研究機関と連携して市民の健康状態に関する分析を実施し、施策に反映することで、若い世代からの健康づくり支援を一層充実させ、将来の生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。

② 誰もが健康になれる環境づくり

ICTを活用した情報発信や飲食関係者への健康的なメニュー提供等、健康に関心の薄い人を含めより多くの人に情報が届くようなアプローチを実施していきます。

③ 関係機関との連携と協働

子ども・若者世代においては教育機関、働き盛り世代においては保険者・企業等との連携を図り、各健康分野・ライフステージの健康づくりを推進していきます。

分野ごとの現状と課題

栄養・食生活

分野

<現状>

1

- 朝食欠食率の増加（青年期：27.8%→29.9%）
- 肥満者の増加（20～64歳男性：25.7%→28.9%）
- 野菜摂取量は、国目標350gに対し、251.5gと少ない（成人）
- 小学生の孤食の増加（朝食：5.3%→9.5%）

課題

- ▶ 適切な食習慣の獲得・バランスの良い食事を選択するための取組が必要です。

健康診査・生活習慣病

分野

<現状>

2

- 糖尿病有病者割合の増加（男性：8.6%→13.0%）
- 高血圧症有病者割合の増加（女性：22.7%→25.4%）
- メタボリックシンドローム該当者の増加（13.9%→21.1%）
- がん検診受診率の減少（肺がん男性：19.7%→15.9%）

課題

- ▶ 生活習慣病有病者の減少に向けた取組が必要です。

歯と口

分野

<現状>

3

- 歯科健診受診率は増加しているが、青年期が最も低い(37.1%)

課題

- ▶ 歯科健診受診を含めた口腔ケアの習慣化のための取組が必要です。

身体活動・運動

分野

<現状>

4

- 1日1時間以上運動する子どもの割合の減少（4歳～就学前：18.7%→8.8%）
- 20～64歳の運動習慣者（1日30分、週2回以上）は、男性で26.5%、女性で24.9%
- 転倒経験のある人の増加（前期高齢者：14.0%→18.0%）

課題

- ▶ 筋力低下による転倒や身体活動量の不足による肥満を予防するため、運動の習慣化や身体活動量を増やす取組が必要です。

タバコ・酒・薬物

分野

<現状>

5

- 20歳以上の喫煙率の減少（18.0%→14.9%）
- 高校～青年期の6割以上が受動喫煙の経験あり
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の増加（女性2合以上：16.3%→18.3%）

課題

- ▶ 健康被害を予防するため、タバコ・酒の依存性や、くすりの使い方に関する正しい知識を伝える必要があります。
- ▶ 20歳未満の喫煙・飲酒の防止のための取組が必要です。

こころの健康・休養

分野

<現状>

6

- 睡眠による十分な休養がとれていない人の割合の増加（中年期：41.5%→52.7%）
- 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減少（65歳以上：57.2%→54.4%）
- 産後に気分が沈んだ事のある人の割合の増加（1～3歳保護者：36.5%→44.7%）

課題

- ▶ 誰もがこころの悩みを相談できる環境づくりが必要です。
- ▶ 睡眠により十分な休養がとれるための支援が必要です。
- ▶ 孤立を防ぎ、生きがいを持って暮らすための支援が必要です。

次世代につながる健康

分野

<現状>

7

- 20代女性の約4人に1人がやせ（24.1%）
- 性感染症に関する知識を有する人の割合の減少（中学生：30.5%→21.3%）
- 1日1時間以上運動する子どもの割合の減少（4歳～就学前：18.7%→8.8%）（再掲）

課題

- ▶ 将来の生活習慣病の発症予防を見据え、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけるための取組が必要です。
- ▶ 性・妊娠・出産に関する正しい知識を持つことができる取組が必要です。

分野 1 栄養・食生活

【分野目標】すべての年代でバランスのとれた適切な食生活を楽しむことができる

取組方針

- ① すべての世代での食育の推進
望ましい食習慣の定着支援、食に興味を持ち食事を楽しむための情報発信
- ② 栄養バランスの取れた食事を選択するための周知啓発の強化
自分に合った食事量・バランスに関する情報発信、生活に取り入れやすいメニューの提示
- ③ 栄養・食生活を充実させるための環境整備
課題解決のための関係機関との連携、適切な食事を選びやすい環境づくり、自然に健康になれる食環境の推進

関連事業

- ・ヘルシー食 de ブランディング
飲食関係者向け専門講座 **NEW**
- ・新社会人に向けた出張型食育教室 **NEW**
- ・ヘルシーメニュー普及促進事業 **NEW**
- ・親子食育講座 など

分野 2 健康診査・生活習慣病

【分野目標】脳血管疾患や糖尿病、がん等の生活習慣病有病者が減少する

取組方針

- ① 特定健診・がん検診受診率向上の推進
受診しやすい健診・検診体制の整備、健診・検診の受診啓発、未受診者への受診勧奨
- ② 糖尿病・高血圧症等生活習慣病対策の強化
生活習慣の見直し支援、医療機関との連携、大学との共同研究や連携、企業等との連携によるデジタルデバイスを活用した糖尿病の発症予防実施
- ③ 若い世代からの生活習慣改善の推進
健康的な生活習慣定着のためのきっかけづくりと情報発信、職域保険者及び企業との連携・健康経営支援

関連事業

- ・地域・職域連携事業 **NEW**
- ・糖尿病発症予防支援事業 **NEW**
- ・静岡市国保 特定健康診査の実施と受診率向上対策
- ・がん検診（胃、子宮頸部、乳房、大腸、肺、前立腺）
- ・成人健康教育（65歳未満） など

分野 3 歯と口

【分野目標】歯周病になり、歯を失う人が減少する

取組方針

- ① 歯科健診の受診率向上の推進
かかりつけ歯科医の推奨、定期的な歯科健診受診の啓発
- ② 口腔内環境や口腔機能を維持・改善するための支援
歯周病検診の啓発、オーラルフレイルに関する情報発信、子どもから高齢者までの歯周病予防の支援

関連事業

- ・1歳頃のむし歯予防事業 **NEW**
- ・学童期・思春期の歯科口腔保健支援事業 **NEW**
- ・歯周病検診
- ・歯と口の健康に関する普及啓発事業 など

分野 4 身体活動・運動

【分野目標】身体を動かす習慣を身につけ、筋力の低下、肥満が予防できる

取組方針

- ① 子どもへの身体を動かす遊びやスポーツの機会の提供
楽しみながら体を動かすことができる機会の提供、こども園・学校等と連携した運動習慣獲得のための情報発信
- ② 若い世代から高齢期までの身体を動かす習慣づくりの推進
気軽に参加できる教室・イベントの開催、活動量増加や身体機能維持のための情報発信、女性特有の健康リスクに関する情報発信
- ③ 自然と身体を動かすことができる環境づくりの推進
子どもが体を動かせる環境の整備、歩行や自転車等の利用促進

関連事業

- ・市民スポーツ大会の開催
- ・体力テスト会の開催
- ・フィットネス講座
- ・「Sport in Life プロジェクト」による「する」スポーツの推進 など



ライフステージ別の健康づくり

将来の自分が健康で過ごせるように今取り組めることをライフステージ別にまとめました

	妊娠・出産期	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年期 (20～29歳)	壮年期 (30～44歳)	中年期 (45～64歳)	前期高齢期 (65～74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
栄養・食生活		朝食を食べる習慣を身につけます	家族や友達などまわりの人と楽しんで食事をとります	自分にあった適切な量	・バランスの食事をとります	朝食を食べます	野菜を多くとります	塩分・糖分のとりすぎに気をつけます	フレイル予防のためにたんぱく質(肉・魚・卵・乳・大豆製品など)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	生活習慣と健康について、正しい知識を身につけます	定期的に健診を受けます	健康診査・がん検診をすすんで受け、自分の健康状態を定期的に把握します	生活習慣を整え、健康について正しい知識を持ちます			
歯と口	妊婦歯科健診を受けます 歯周病の症状に注意します	定期的な歯検診を受け、歯周病の症状に注意します	生活習慣と健康について、正しい知識を身につけます	かかりつけ医を持ち、定期的に健診を受けます	定期的に健診を受けます	歯周病の症状に注意します		“噛む”“飲み込む”ことに気をつけます	
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	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			
タバコ・酒・薬物	妊娠中は飲酒・喫煙しません	20歳未満は飲酒・喫煙しません	タバコ・酒・薬物の健康への影響について学びます	受動喫煙を防止します	服用の仕方を守ります	タバコをやめたい人は禁煙支援を受けてやめます	お酒を飲む人は休肝日をもち適度に飲むことを心がけます		
こころの健康・休養	不安や悩み等を抱えず相談します	養育者は育児の悩み・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	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	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			
次世代につながる健康			家族みんな	生活習慣を整えます	食事や運動に気を付けて生活し、しっかりと健診を受け、次世代の健康づくりの手本になります				



分野 5 タバコ・酒・薬物

【分野目標】タバコ・アルコール・薬物の健康被害がなくなる

取組方針

- ① 喫煙・受動喫煙の害について正しい知識の普及と禁煙支援
喫煙・受動喫煙のリスクの啓発、タバコをやめたいと思う人への禁煙支援
- ② 受動喫煙防止の環境整備の推進
適切に禁煙・分煙するための情報提供
- ③ アルコール・薬物によるリスクの周知・啓発
健康を保つための飲酒習慣に関する情報発信、子どもへの酒・薬物と健康についての正しい知識の周知、依存症の当事者・周囲の人に対する相談体制の整備

関連事業

- ・喫煙防止教室
- ・受動喫煙防止対策
- ・薬物乱用防止のための薬学講座
- ・精神保健福祉相談事業酒害相談 など

分野 6 こころの健康・休養

【分野目標】十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合いながらこころの健康を維持することができる

取組方針

- ① こころの健康を保つための支援の充実
誰もが悩みを相談できる体制の整備と情報発信、ライフステージ特有のこころの変化に関する情報発信と支援
- ② 十分な睡眠・休養がとれる生活リズムの推進
睡眠・休養と健康に関する正しい知識や情報の発信、睡眠・休養が十分にとれる生活習慣の定着支援
- ③ 誰も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推進
高齢者の生きがいづくりや孤立防止の支援、ボランティア確保等地域活動への参加促進と地域活動継続支援

関連事業

- ・「生きる！を支える」総合相談会 **NEW**
- ・地域学校協働活動推進事業 **NEW**
- ・まちは劇場コンサート事業 **NEW**
- ・スクールカウンセリング事業
- ・こころの健康づくり普及啓発事業 など

分野 7 次世代につながる健康

【分野目標】子ども達が生涯にわたり健康でいられるよう、できるだけ早い時期から健康づくりに取り組むことができる

取組方針

- ① 妊娠前・妊娠中の健康づくりへの支援
子どもを迎える前からの適切な生活習慣の定着支援
- ② 子どもの健康的な生活習慣獲得のための支援
生活習慣病予防について親子で考えるきっかけの提供、こども園や学校と連携した情報発信
- ③ 性に関する正しい知識の普及・啓発
性と生殖に関する正しい知識の提供、女性の健康に関する情報発信

関連事業

- ・女性の健康づくり普及啓発事業 **NEW**
- ・学校出前講座
- ・エイズ・性感染症予防講座
- ・妊娠向け教室 など

