

## 評価指標

### 疾病の発症・重症化予防

	現状値(R1)	目標値(R7)
乳幼児健康診査受診率（4か月児・1歳6か月児・3歳児）	96～99%	98～100%
予防接種の接種率	95～99%	100%
がん検診受診率（胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん）	21～38%	30～40%
健康診査受診率（国民健康保険特定健康診査）	36.5%	60%

### よい良い生活習慣の確立

	現状値(R1)	目標値(R7)
毎日外で遊んでいる幼児の割合	82.9%	85%
運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	43.5%	48%
喫煙している人の割合	10.5%	10%
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（男性）	11.9%	10%
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（女性）	4.3%	3%
睡眠で休養が充分とれている人の割合	77.4%	80%

### 食育の推進（食育推進計画）

	現状値(R1)	目標値(R7)
規則正しく3食食べる幼児の割合	90.1%	93%
肥満の幼児の割合	4.6%	4%
中年期の肥満者の割合（男性）	38.3%	36%
中年期の肥満者の割合（女性）	21.9%	20%
低栄養傾向（BMI20以下）の割合（高齢期）	17.9%	16%
食育に関心のある人の割合	74.1%	80%

### 歯と口の健康づくり（歯科口腔保健計画）

	現状値(R1)	目標値(R7)
むし歯のない幼児の割合	89.0%	92%
毎日仕上げみがきをしている保護者の割合（5歳児）	52.0%	55%
毎食後、歯をみがく人の割合	38.3%	43%
オーラルフレイルを知っている人の割合	26.4%	50%

### 健康を守り支え合う社会環境の整備

	現状値(R1)	目標値(R7)
健康マイレージ事業に取組み、生活改善した人の割合	87.8%	92%
健康づくりを推進する人（養成人数）	36人	50人

## 第6次富士宮市健康増進計画 第4次富士宮市食育推進計画 富士宮市歯科口腔保健計画

令和3年度～令和7年度

### こころかるやか からだいきいき 地域でささえる健康づくり

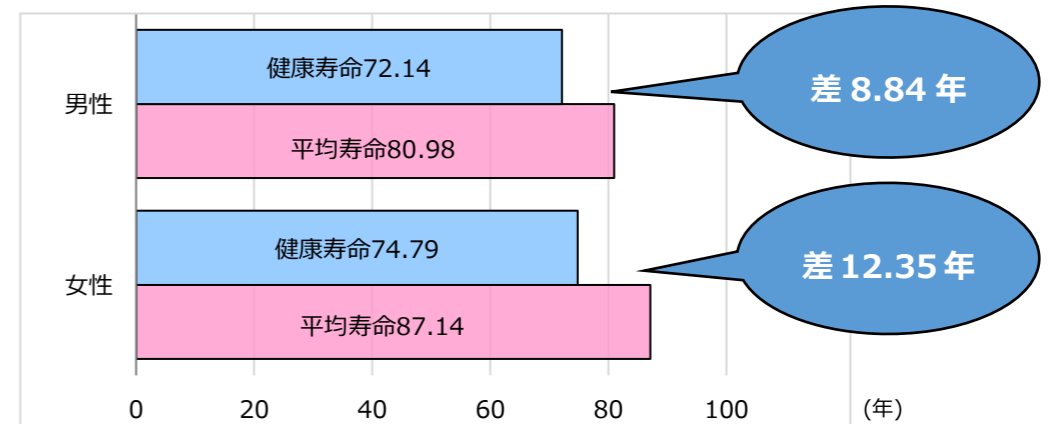
市民の皆様が生涯を通じ、健やかで心豊かな生活が送れるよう、計画を策定しました。健康づくりは市民（家庭）、地域・団体、関係部署の連携・協働のもと進めていくことが大切です。健康づくりに取組む人が増えることで、自分だけでなく、家族や身近な人が地域でいきいきと健康で暮らせる富士宮市を目指します。



©富士宮市さくやちゃん

市には健康づくりに取組む団体として、保健委員、筋トレ応援隊、食育ボランティアななくさ会、8020推進員、脳トレの会、スロトレ指導者等がいます。健康について学習し、学んだことを地域で普及・啓発しています。

健康寿命と平均寿命（厚生労働省平成30年健康日本21推進専門委員会資料）



自分らしい生活を長く楽しむには、健康寿命（介護等を必要としないで元気に日常生活を送ることができる期間）を延ばすことが重要です。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患の危険因子で、要介護状態の原因である生活習慣病※を予防する事が大切です。

「健康的な生活習慣を身につける＝健康づくり」で健康寿命を延ばしましょう。

※遺伝的要素をもとに食・運動習慣、喫煙・飲酒、休養等毎日の生活習慣の偏りが加わって起こる病気



# 楽しく続けよう 健康づくり

## 健康診査・がん検診を受けよう

### 自分の体に関心を持ち、まずは健康診査

- 年に1回は健康診査を受けよう
- 結果を見て生活習慣を改善しよう・必要な場合は受診しよう
- 糖尿病などの生活習慣病について正しい知識を身につけ行動しよう

### 死亡原因の第1位はがん！

- 年に1回は、がん検診を受けよう（乳がん・子宮頸がんは2年に1回）
- 精密検査は必ず受診しよう

特定健康診査の受け方は加入している医療保険者に確認してください



検診情報はこちら

## 定期的に運動をしよう

身体を動かすことは、体力向上だけでなく、「生活習慣病の発症・重症化予防」「免疫力アップ」「ストレス解消」等の様々な効果あり！

- 楽しく身体を動かそう
- 自分に合った運動を見つけて続けよう（目標：1回30分以上、週2日以上）
- 日常生活の中で意識してこまめに身体を動かそう

朝10分のラジオ体操をしたりなるべく階段を使うようにしているよ



「仲間と」「アプリや歩数計を使い一人で」等、楽しく続けられる工夫を見つけよう



自宅で行える運動の資料はこちら

## 周りの人の不調をサポート&困ったらSOS

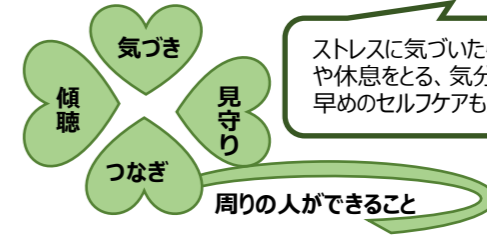


イラスト：細川碧々

いきいきと自分らしく生きるためには

こころの健康を保つことが大切！

- 自分のストレスに気づいて、上手に付き合おう
- 困ったときは誰かに相談しよう
- 身近な人の不調に気づき、声をかけよう



ストレスに気づいたら十分な睡眠や休息をとる、気分転換をする等早めのセルフケアも大切！



こころの健康情報はこちら

## バランス良く、楽しく共食しよう（食育推進計画）

- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を1日2回以上食べよう
- 定期的に体重を測定しよう（体重を食事と運動でコントロール）



食育情報はこちら

### 朝食

一緒に食べることで朝食の欠食がなくなります

### 夕食

料理の品数が増えて自然と栄養バランスが整います 家庭の味や日本の食文化を継承できます

家族や仲間との共食を通して体もこころも健康に



一緒に食べる とおいしいね

相手の体調を気づかうことができます



### 昼食

お手伝い ありがとう



### 休日

食農体験やお手伝いを通して 食への感謝の気持ちを育みます

## たばこの害から身を守ろう

たばこ(加熱式たばこ等を含む)はがんだけでなく歯周病や糖尿病・感染症等全身の病気のリスクを高める

- 禁煙に取組もう(禁煙外来や禁煙グッズの活用)

受動喫煙は、たばこを吸わない家族や子どもにも悪影響あり！

- 吸わない人は、受動喫煙予防を心がけ、たばこの煙がある所には近づかないようにしましょう



禁煙情報はこちら

## お酒と上手に付き合おう

過度な飲酒(適量の2倍以上)は生活習慣病等のリスクを高める

- お酒の適量を守ろう

◆1日の適量の目安：純アルコール20g程度◆



ビールなら 500ml



日本酒なら 1合



ワインなら 200ml

女性・高齢者の適量は この半量！

## いつまでも健口な生活を送ろう（歯科口腔保健計画）



歯の喪失の2大原因は「むし歯」と「歯周病」

生涯自分の歯で食事をしたり、楽しく話をするために健口な生活を送ろう

- よく噛んで食べる習慣を身につけよう
- 毎食後の歯みがきを習慣にしよう（小学校低学年頃までは毎日仕上げみがきをしよう）
- フッ化物を適切に利用しよう
- 定期的に歯科健診を受けよう
- お口や舌の体操等でオーラルフレイルを予防・改善しよう

「オーラルフレイル」とは、口腔機能のわずかな低下や食の偏り等を含む身体の衰えの1つです



ふじの山体操はこちら(健口体操)



## 健康マイレージ

健康的な生活習慣でポイントを貯める



申請する



カードを使う

健康も特典もゲット



健康マイレージ情報はこちら