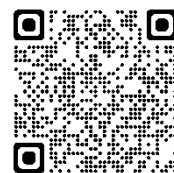


第7次富士宮市健康増進計画 第5次富士宮市食育推進計画 第2次富士宮市歯科口腔保健計画

(令和8年度～令和12年度)



詳細はこちら

基本理念

わたしが始める みんなで取り組む 健康をつくるまち ふじのみや

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。市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、それを地域全体で支え合うことで、健やかに暮らせる富士宮市を目指します。

1 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフコースアプローチとは、人の生涯を胎児期から高齢期に至るまでの経時的な視点で考え、それぞれのライフステージにおいて、健康に影響を与える要因を重視して健康づくりを図るアプローチです。この視点を通じて、人の生涯全体にわたって健康の維持・改善を図る取組を強化していくことを目的としています。

◎ 重点的に推進したい健康づくり ◎

次世代（0～19歳）

妊娠・周産期（胎児期）

乳幼児期

学童・思春期

生活習慣の
形成

働き盛り世代（20～64歳）

青・壮年期

中年期

生活習慣病予防・
重症化予防

高齢者世代（65歳以上）

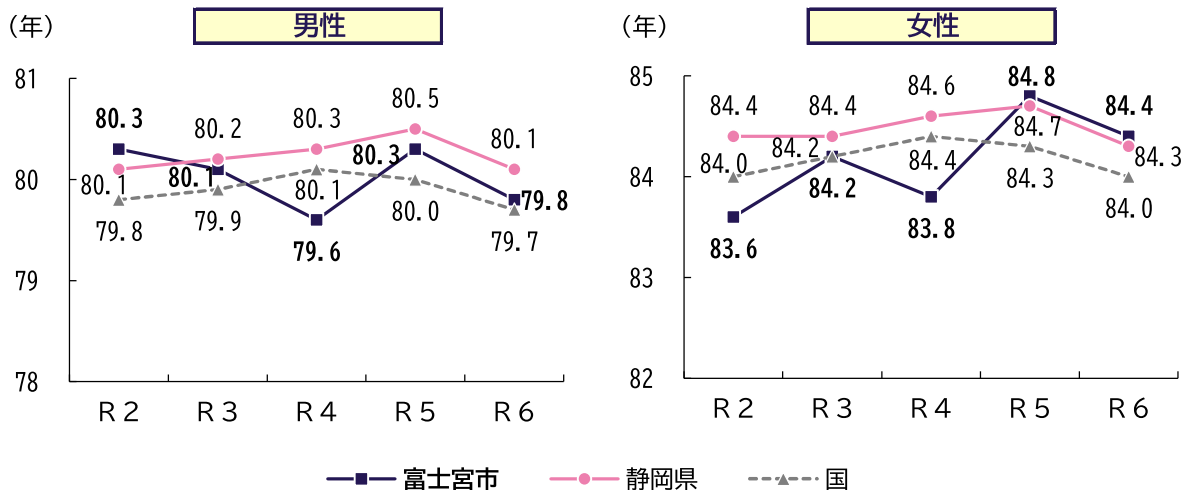
高齢期

生活機能の
維持・向上

2 健康寿命に関する富士宮市の現状

健康寿命（平均自立期間）の推移・比較

健康寿命（平均自立期間）の推移をみると、令和2年以降、男性は80年前後、女性は83～85年程度で推移しており、女性の方がやや長くなっています。静岡県・国と比較すると、男性は、ほとんどの年で静岡県を下回り、国を上回っています。女性は、令和4年までは静岡県・国の数値以下でしたが、令和5年以降においてはいずれも上回っています。

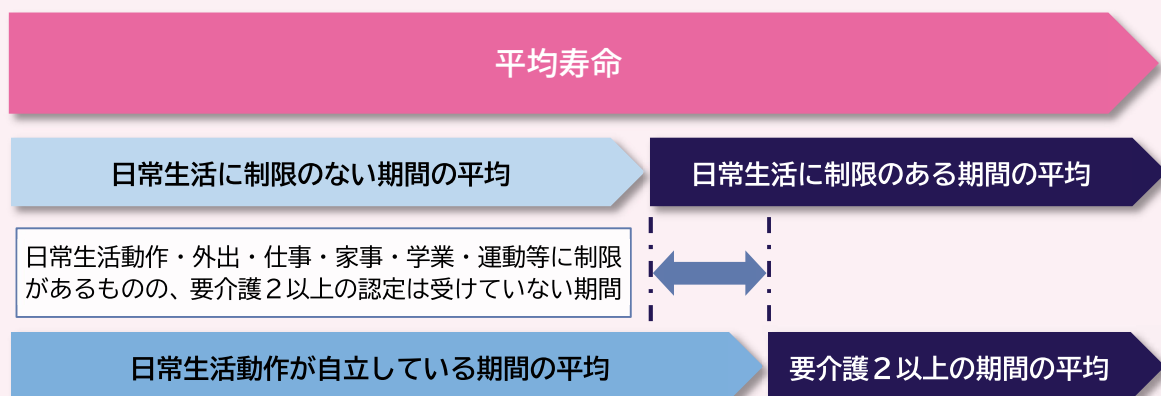


資料：KDB 地域の全体像の把握

健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。どの指標を使って算出するかによって、意味合いや数値が異なりますが、本市では平均自立期間を使用しています。

- 平均自立期間…日常生活動作の制限はあるが、自立している期間の平均です。要介護2から5を「不健康」とし、それ以外を「健康（自立）」な状態と定義しており、客観性の高い指標といえます。



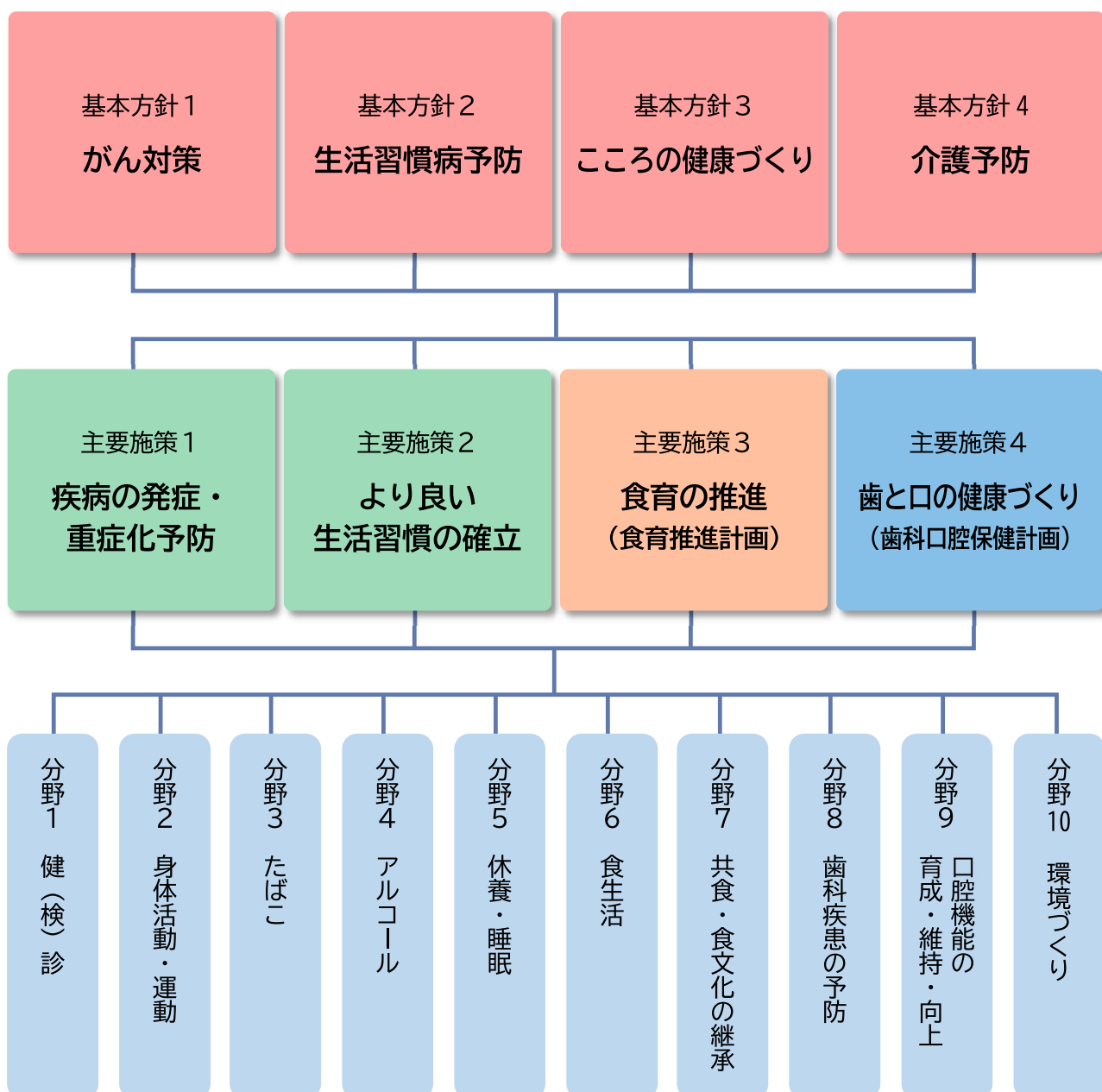
3 施策の体系

本市においては、健康寿命の延伸の実現に向けて、「わたしが始める みんなで取り組む 健康をつくるまち ふじのみや」を基本理念に、それぞれの分野において求められる取組を推進します。

大目標：健康寿命の延伸

重点的な取組

1. 健康状態改善に向けた個人行動の支援
2. 健康を守り支え合う社会環境の整備



課題と取組

分野1 健（検）診

市民の取組

- 定期的に健（検）診を受診し、結果をみて生活習慣を見直し、必要に応じて改善しましょう。また、健（検）診の結果、精密検査が必要になった場合は必ず受診しましょう。
- 自分の健康状態に関心を持ち、がん、高血圧症や糖尿病、メタボリックシンドローム等の生活習慣病についての正しい知識を身につけ、生活を見直し、改善につなげましょう。
- 自分の健康状態について相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

富士宮市の取組

①各種健（検）診等の実施

がん検診の実施／各種健康診査の実施／健康診査事後指導の実施

②受診勧奨の実施・啓発活動の推進

がん検診・特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診勧奨／健康相談の実施／情報発信

| 評価指標（抜粋） | 現状値 (R6年度) | 目標値 (R12年度) |
|--|---------------|----------------|
| 健康診査受診率 | | |
| ・国民健康保険特定健康診査 | 36.0% | 60.0% |
| ・後期高齢者健康診査 | 33.5% | 37.0% |
| 幼児（肥満度+15%以上）・小学生・中学生 （肥満度+20%以上）の肥満の割合 | | |
| ・3歳児 | 6.1% | 4.6% |
| ・小学生 | 9.9% | 8.0% |
| ・中学生 | 10.8% | 8.4% |
| 中年期の肥満者（BMI 25以上）の割合 | | |
| ・男性 | 41.8% | 39.5% |
| ・女性 | 22.6% | 20.5% |
| 低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合 | | |
| ・高齢期 | 20.1% | 18.0% |

分野2 身体活動・運動

市民の取組

- 身体を使って、楽しく遊びましょう。
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上行い、定期的に運動をする習慣をつけましょう。
- 高齢者世代は、自分の健康状態に適した運動を生活に取り入れ、体力の維持に努めましょう。特に足腰を鍛え、転倒・骨折を予防しましょう。

富士宮市の取組

①啓発活動の推進

健康教育・健康相談の機会を通じた啓発／フレイル予防・認知機能低下予防講座の実施

②運動に親しむ機会の充実

親子ふれあい教室の実施／地域における運動の場の提供／各種スポーツイベントの実施／運動する機会の確保

| 評価指標 | 現状値 (R6年度) | 目標値 (R12年度) |
|------------------------------------|---------------|----------------|
| 毎日外で遊んでいる幼児の割合 | 82.0% | 85.0% |
| 運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合 (75歳未満) | 43.7% | 48.0% |
| フレイル予防に関する健康教育実施回数 | 419回 | 420回 |

分野3 たばこ

市民の取組

- 妊婦やこどもの近くで喫煙しないようにしましょう。
- 病院（禁煙外来）や禁煙グッズ等を活用して、禁煙に取り組みましょう。
- たばこ・加熱式たばこが身体にもたらす害について、正しい知識を身につけましょう。

| 評価指標（抜粋） | 現状値 （R6年度） | 目標値 （R12年度） |
|-----------------|---------------|----------------|
| 妊娠中に喫煙していた人の割合 | 1.6% | 0% |
| 幼児期の両親が喫煙している割合 | | |
| ・父親 | 38.2% | 30.0% |
| ・母親 | 8.2% | 6.0% |
| 喫煙している人の割合 | 10.1% | 9.8% |

富士宮市の取組

①啓発活動の推進

妊産婦・家族への啓発／健康教育・健康相談の機会を通じた啓発

分野4 アルコール

市民の取組

- 節度ある適度な飲酒についての正しい知識を身につけ、多量飲酒はやめましょう。
- アルコールが身体にもたらす害について、正しい知識を身につけましょう。

| 評価指標（抜粋） | 現状値 （R6年度） | 目標値 （R12年度） |
|---------------------------|---------------|----------------|
| 妊娠中に飲酒していた人の割合 | 0.0% | 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 | | |
| ・男性 | 11.8% | 10.0% |
| ・女性 | 4.6% | 3.0% |

富士宮市の取組

①啓発活動の推進

妊産婦への啓発／健康教育・健康相談の機会を通じた啓発

分野5 休養・睡眠

市民の取組

- 規則正しい生活を心がけ、睡眠による十分な休養をとりましょう。
- 運動や趣味、仲間との交流等、自分なりのリラックス方法・ストレス発散方法を身につけましょう。
- 不眠や食欲低下、体重減少等の心身の不調に気づいたら、専門機関に相談しましょう。

| 評価指標（抜粋） | 現状値 （R6年度） | 目標値 （R12年度） |
|-------------------|---------------|----------------|
| 睡眠で休養が十分とれている人の割合 | 73.3% | 80.0% |

富士宮市の取組

①啓発活動の推進

健康教育・健康相談の機会を通じた啓発／小学生・中学生への啓発

分野6 食生活

市民の取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、規則正しく3食食べましょう。
- 減塩や、野菜を多くとることを心がけましょう。
- ゆっくりよく噛んで味わって食べる習慣を身につけましょう。

富士宮市の取組

①望ましい食生活の実践に向けた取組の推進

食事指導・栄養相談の実施／栄養教諭による食育指導の実施／食育に関するイベントの実施

②啓発活動の推進

子育て世代に向けた周知・啓発／健康教育・健康相談の機会を通じた啓発／食情報の発信

| 評価指標（抜粋） | 現状値 （R6年度） | 目標値 （R12年度） |
|-------------------------|---------------|----------------|
| 規則正しく3食食べる幼児の割合 | | |
| ・3歳児 | 90.0% | 91.0% |
| 朝食を食べている小学生・中学生の割合 | | |
| ・小学生 | 96.3% | 100.0% |
| ・中学生 | 94.0% | 100.0% |
| 生活習慣病予防の食生活に関する健康教育実施回数 | 154回 | 160回 |
| 減塩・野菜摂取向上キャンペーンの実施回数 | 5回 | 6回 |

分野7 共食・食文化の継承

市民の取組

- 家族や仲間等と一緒に食事を作ったり食べたりする機会を持ち、食の楽しみにふれましょう。
- 食事の準備の手伝いや農作物を育てること等の、食農体験の機会を増やしましょう。
- 日頃の食事において、地場産品を積極的に活用しましょう。

富士宮市の取組

①食に関する体験活動

食農体験の充実／食文化の継承に向けた取組の推進／食品ロス削減に向けた取組の推進

②啓発活動の推進

食情報の発信／食に関するイベントの実施／共食の推進

| 評価指標（抜粋） | 現状値 （R6年度） | 目標値 （R12年度） |
|---|---------------|----------------|
| 食育推進活動の実施回数 | 398回 | 400回 |
| 学校給食に使用された全品目のうち、地場産品（静岡県内産）の使用率（金額ベース） | 70.2% | 70.5% |
| 学校給食に使用された全品目のうち、国産品の使用率（金額ベース） | 94.9% | 96.0% |

フレイル・オーラルフレイル

「フレイル」は、加齢により心身の状態が老い衰え、健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置する状態のことです。早い時期に予防や治療を行うことで、より健康な状態に戻ることが期待されます。

「オーラルフレイル」は、口の機能の軽微な低下や食の偏り等を含む身体の衰え（＝フレイル）の一つです。口の筋力を維持することが「食べる力」「生きる力」を支えます。

分野8 歯科疾患の予防

市民の取組

- 小学校低学年頃まで、保護者はこどもの仕上げみがきを毎日行い、むし歯を予防しましょう。
- フッ化物入り歯みがき剤を使用したり、フッ化物塗布・フッ化物洗口等の、フッ化物を利用してむし歯を予防しましょう。
- 自分や家族の歯と口腔の健康に関心を持ち、定期的に歯科健診を受診しましょう。

富士宮市の取組

①歯科健診の実施

歯科健診の実施／受診率向上に向けた取組

②歯科疾患の予防及び重症化予防

歯科受診勧奨／フッ化物利用の推進／むし歯多発児対策

③啓発活動の推進

情報提供・発信／歯科保健についての実態把握と実態を踏まえた啓発／歯と口の健康週間事業

④通院困難な人への支援

歯科疾患の予防に役立つ取組／多職種・関係機関との連携

| 評価指標（抜粋） | 現状値 （R6年度） | 目標値 （R12年度） |
|--------------------|---------------|----------------|
| 5本以上のむし歯のある児の割合 | | |
| ・5歳児 | 6.9% | 5.0% |
| 哺乳瓶の使用率 | | |
| ・1歳6か月児 | 12.2% | 10.0% |
| 歯肉炎をもつ中学生の割合 | | |
| ・中学3年生 | 8.4% | 7.0% |
| 定期的に歯科検診を受けている人の割合 | 38.7% | 48.0% |
| 歯周病検診で歯周病に該当する人の割合 | 40.7% | 35.0% |

分野9 口腔機能の育成・維持・向上

市民の取組

- 何でもよく噛んで食べる習慣をつけましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診するとともに、専門的なケアを受けましょう。
- 生涯を通じて会話や食事を楽しむことができるよう、お口の体操等を実践しましょう。

富士宮市の取組

①口腔機能の獲得に向けた支援

乳幼児健康診査の場での支援／園・学校での啓発

②オーラルフレイル予防の推進

教室・講座の実施／一人ひとりの実践に向けた周知・啓発

| 評価指標（抜粋） | 現状値 （R6年度） | 目標値 （R12年度） |
|--------------------|---------------|----------------|
| 60歳代における咀嚼良好者の割合 | 87.3% | 88.0% |
| オーラルフレイルを知っている人の割合 | 39.1% | 50.0% |

分野 10 環境づくり

市民の取組

- 災害発生時に健康を損なうことのないよう、必要な食料・飲料水のほか、歯みがき用品や常備薬、携帯トイレ等についても備蓄をしましょう。
- 地域で市民同士が集まる場に参加することで、気軽に話し合える仲間をつくりましょう。
- 感染症の感染予防のために、予防接種を受けましょう。

| 評価指標（抜粋） | 現状値 （R6年度） | 目標値 （R12年度） |
|-----------------|---------------|----------------|
| 予防接種の接種率（麻疹・風疹） | 88.0% | 95.0% |
| 地域における健康教育実施回数 | 495回 | 500回 |

富士宮市の取組

①地域における健康づくり活動の推進

健康づくりを行う場の提供・支援／各地区の健康課題の整理・把握／人材育成（ボランティアの養成・育成）

②地域における市民同士のつながりの促進

地域寄り合い処の充実／地域における子育て家庭の交流拠点の充実

③健康危機管理の推進

感染症対策の推進／災害時における健康の保持に向けた対策／熱中症予防に向けた対策

計画の推進体制と評価

市民一人ひとりの健康増進のために、各機関・団体の代表者を委員とする「富士宮市健康づくり推進専門委員会」等において関係者と協議の上、健康づくりに関する施策を展開します。

本計画については、「富士宮市健康づくり推進専門委員会」に計画の進捗状況を報告し検証を受けるとともに、社会情勢の変化や地域ニーズを捉えながら見直しを行います。

また、計画（Plan）→実行（Do）→点検・評価（Check）→見直し・改善（Action）の「PDCAサイクル」を構築し、継続的な改善に努めます。



第7次富士宮市健康増進計画
第5次富士宮市食育推進計画
第2次富士宮市歯科口腔保健計画
【概要版】
(令和8年度～令和12年度)

令和8年3月
発行：富士宮市 保健福祉部 健康増進課
〒418-0005 静岡県富士宮市宮原12番地の1
TEL：0544-22-2727/FAX：0544-28-0267