

概要版

元気ふじさわ健康プラン 藤沢市健康増進計画(第2次)

中間評価報告書



藤沢市



計画の概要

計画策定の趣旨

本計画は、第1次計画(2010年度～2014年度)をふまえて、市民が主体の計画として行動目標を明示するとともに、地域や行政、関係機関が市民の健康づくりを支援し、地域全体で健康づくりにつながるしくみや、社会環境を整えることをめざし、生涯にわたる市民の健康づくりの指針として2015年(平成27年)3月に策定しました。

計画期間

2015年度(平成27年度)から2024年度(令和6年度)まで 10か年計画

計画の位置づけ

健康増進法第8条に基づく市民の健康の増進に関する計画として、国の「健康日本21(第2次)」や県の「かながわ健康プラン21(第2次)」を勘案して策定し、「藤沢市市政運営の総合指針」に基づき、その他の計画とも整合性を図りながら進めています。

また、「藤沢市歯科保健推進計画」を本計画の「歯・口腔」の分野の基本的な方針として位置づけるとともに、「藤沢市食育推進計画」を本計画の「栄養・食生活」の分野を担うものとしています。

基本理念

「私たちの藤沢 健康都市宣言(2010年(平成22年)10月1日)」を基本理念とし、すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けるために、市民・地域と行政がともに手を携え、健康を育むしくみをつくり、今も未来も生きがいや夢の持てる充実した健康都市を実現することをめざします。

到達目標

「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を到達目標とします。

基本方針

- 1 市民一人ひとりが自ら取り組む健康づくりをすすめます
- 2 みんなで取り組む健康づくりをすすめます ～ソーシャルキャピタルの活用～
- 3 健康づくりのための社会環境を整えます
- 4 ライフステージごとの健康課題に応じた健康づくりをすすめます

推進体制

いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気でいきいきと暮らし続けることをめざし、市民、地域の健康づくりを、関係機関や行政等が後押しすることで、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向かって進めています。



◆◆推進イメージ図◆◆



基本方針に基づく取組の推進

ライフステージごとの健康課題に応じた、市民一人ひとりが取り組む健康づくり

市民一人ひとりが自ら取り組む健康づくり、及びライフステージごとの健康課題に応じた健康づくりの推進として、ライフステージごとのめざす姿と市民の行動目標を示し、7分野の取組を推進しています。

<ライフステージごとのめざす姿と市民の行動目標>

ライフステージごとのめざす姿	乳幼児期・青少年期	成人期	高齢期
分野と行動目標	～健やかな成長のために～ 生活習慣の基礎を身につけるとともに、健康的な生活習慣を自ら選択し実践できる力をつけます。家庭や学校など地域で育みます。 	～いきいきとした生活のために～ 定期的に健康診断を受けるなど自らの健康状態を確認するとともに、生活習慣病予防のために、自ら健康づくりに取り組み、健康的な生活習慣を実践します。 	～充実した生活のために～ 自分の健康状態に合わせた生活習慣を実践するとともに、社会とのつながりを持ち、積極的に地域活動に参加します。 
栄養・食生活	1日3回、規則正しく食事をする バランスのよい食事をする よく噛んで味わって食べる うす味に慣れる 塩分を控えめに、野菜を多く摂る		
身体活動・運動	日常生活の中で、意識してからだを動かす 通学などで積極的に歩く・自転車を利用する 通勤や買い物などで積極的に歩く・自転車を利用する 積極的に歩く・地域の活動に参加する 毎日からだを楽しく動かす 定期的に運動をする		
歯・口腔	定期的に歯科健康診査を受ける 毎食後、歯を磨く習慣を身につける デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、健康な歯ぐきを守る 口の機能を保つために、お口の体操等続ける		
喫煙	タバコについての正しい知識を身につける タバコについての正しい知識をもつ 喫煙をしない 喫煙者は禁煙にチャレンジ 受動喫煙を受けない 受動喫煙をさける		
飲酒	飲酒について正しい知識を身につける 飲酒について正しい知識をもつ 飲酒をしない お酒を飲む人は適量の飲酒をする		
休養・こころ	心の健康について正しい知識を身につける ストレス解消法をもつ 早寝・早起きをする 良い睡眠でしっかり休養をとる		
生活習慣病予防の取組	規則正しい生活を身につける やせすぎや太りすぎにならない 適正体重を維持する 定期的に健康診断を受ける 1年に1回定期健康診断や特定健康診査等を受ける 定期的ながん検診を受ける		

みんなで取り組む健康づくり

「みんなで取り組む健康づくり」の推進として、市民、地域団体、飲食店等、様々な主体との連携により、市民の健康づくりを推進するしくみとして「健康づくり応援団事業」を展開しています。

さらに、マルチパートナーシップの推進として、協定締結企業や健康づくりに取り組む企業など、市民の健康づくりを応援する多様な主体とも連携しながら、みんなで取り組む健康づくりを進めています。



健康づくり応援団

マルチパートナーシップの推進

市民の健康づくりを
応援するボランティア

サポーター

地域で健康づくりに
取り組む団体等

協力隊

市民の健康づくりに
協力する店舗

協力店

- 協定企業、大学、団体
- ふじさわ夢チャレンジ応援企業
- ふじさわ夢チャレンジ表彰

社会環境の整備

「健康づくりのための社会環境の整備」として、公園内健康遊具の設置及び活用や、「藤沢市公共的施設等における受動喫煙防止を推進するためのガイドライン」に基づく受動喫煙防止対策の推進など、庁内の横断的な連携体制のもと、身近な地域で健康づくりに取り組みやすい環境の整備を図っています。



コラム 健康寿命日本一をめざすリーディングプロジェクト

「湘南の元気都市～健康寿命日本一のまちふじさわ」をめざし、平成29年度にリーディングプロジェクトを策定しました。

このプロジェクトは、庁内の横断的な連携を図りながら、本計画に基づく取組のさらなる拡充を図るもので、令和2年度までの重点的な取組として、「健康を楽しく！」をキーワードに、5つのテーマを推進しています。



中間評価から見えること

指標項目の達成状況や取組を振り返ることで、本計画の進捗状況や課題を把握し、到達目標である健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けた、計画後半の取組の方向性を検討するため、令和元年度に中間評価を行いました。

乳幼児期・青少年期

乳幼児期・青少年期の指標項目は、栄養・食生活、飲酒、休養・こころの分野などを中心に、約半数が改善していました。一方で、朝食の摂取の減少や、やせや肥満の増加など課題がみられました。

この時期は、早寝・早起き・朝ごはんの習慣や、体を動かすことなど、基本的な生活習慣を身につけること、自らの健康に関心を持つことが大切です。家庭、学校、地域等、さまざまな主体と連携を図りながら、子どもや保護者に向けたさらなる啓発を図る必要があります。

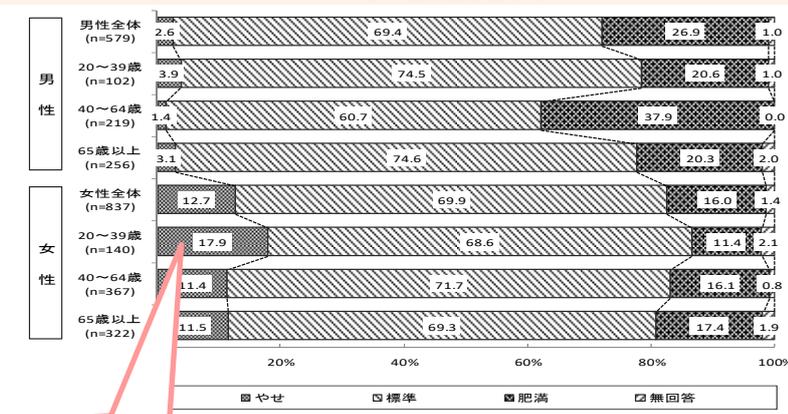


成人期

成人期の指標項目は、栄養・食生活、歯・口腔、喫煙などの分野を中心に、約2割で改善がみられました。一方で、肥満の人の割合の増加、身体を動かしている人の割合の減少傾向、歯周病を有する人の割合の増加、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増加、一部の健診・がん検診受診率の低下がみられており、生活習慣病予防や身体活動促進の取組をより一層推進する必要があります。

成人期は、子育てや就労などで時間がとりづらい時期でもあるため、日常生活の中で継続して健康的な生活習慣を実践できるようなしくみや環境整備を図るとともに、職域との連携も図りながら取り組む必要があります。

BMI(体格指数)(成人)



40~64歳男性では、約4割が肥満！



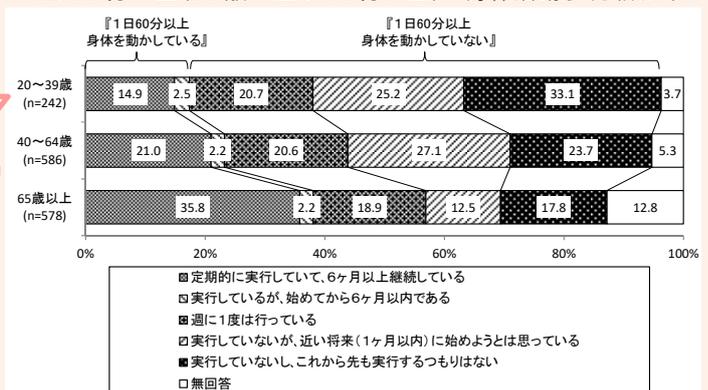
20~39歳女性では、約2割がやせ！



1日60分以上身体を動かしていない人の割合は20~39歳で最も多い！



1日60分以上(65歳以上は40分以上)の身体活動状況(成人)



資料：平成30年度藤沢市健康増進計画(第2次)の中間評価及び第2次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケート調査より

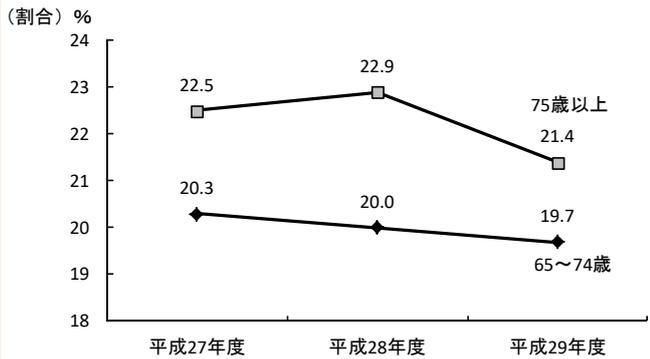
中間評価から見えること

高齢期

高齢期の指標項目は、歯・口腔、喫煙の分野を中心に約3割で改善がみられました。一方で、成人期と同様に、肥満の人の割合が増え、身体を動かしている人の割合の減少傾向がみられました。

また、女性のやせの増加傾向もみられており、身近な場で介護予防や健康づくりに取り組める環境整備を図るとともに、適正体重の維持とあわせて、早期から低栄養やフレイルの予防の取組を推進することが必要です。

65歳以上の低栄養傾向(BMI20以下)の割合



資料：藤沢市こほ健康診査受診者データ
藤沢市後期高齢者等健康診査受診者データ



フレイルとは

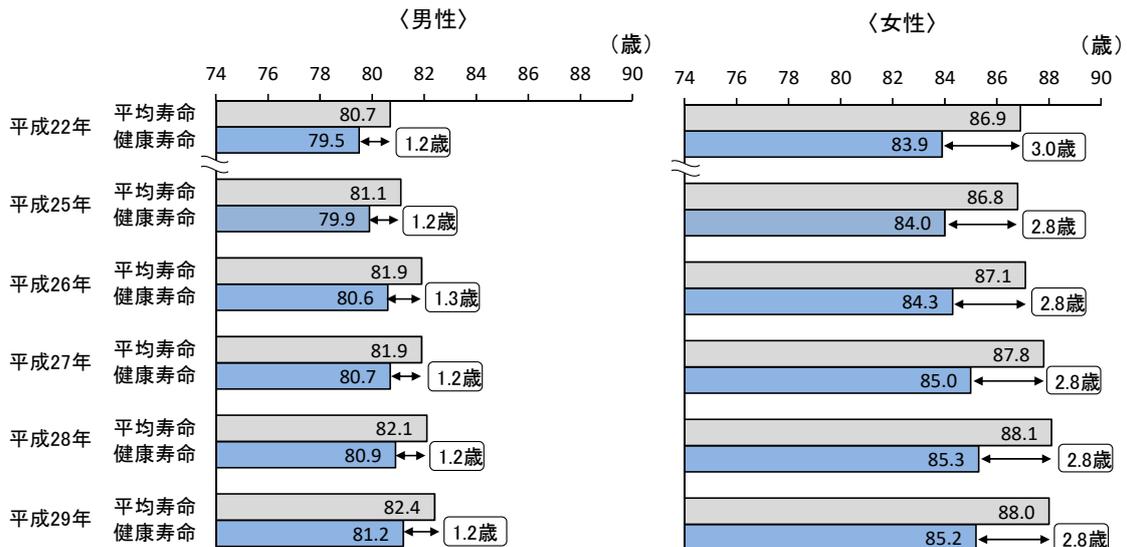
加齢に伴い、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を言います。フレイルが進行すると、介護が必要な状態に陥りやすくなります。フレイル予防のためには、バランスの良い食事をとり、口腔機能を維持すること、身体を動かして筋力を落とさないこと、趣味やボランティア、就労、地域との交流など社会参加を積極的に行うことが大切です。

コラム 平均寿命と健康寿命

藤沢市民の平均寿命、健康寿命は男女とも伸びています。平成29年度の平均寿命は、男性82.4歳、女性88.0歳であり、健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)は、男性81.2歳、女性85.2歳となっています。

また、平均寿命との差は男性1.2歳、女性2.8歳であり、男性、女性ともに横ばいで推移しています。

藤沢市の平均寿命と健康寿命の年次推移



資料：厚生労働科学研究「健康寿命算出プログラム」を用いて藤沢市が算出。
※住民基本台帳(各年10月1日)、人口動態統計、介護事業状況報告を利用。
※算出に当たって必要な全国の基礎資料は、総務省「人口推計」(各年10月1日)、各年の厚生労働省「人口動態統計(各定数)」、各年の厚生労働省「簡易生命表」を活用。

計画後半の推進

計画後半は、今回の中間評価及び国の動向や社会情勢などを踏まえ、健康寿命のさらなる延伸に向けて今までの取組を引き続き推進するとともに、重点的に取り組むべき方向性を「生涯を通じて自立した生活を送るための健康づくり」「次世代を含めたすべての市民の健やかな生活習慣形成」「身体活動促進対策の強化」「受動喫煙防止対策の強化」「生活習慣病対策の強化」とし、市民や地域、関係機関、行政等が一体となって推進します。

計画後半の推進イメージ図

【めざす姿】

すべての市民が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けることができる



【到達目標】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

【計画後半で重点的に取り組む方向性】

【新たな視点】

生涯を通じて自立した生活をおくるための健康づくり

次世代を含めたすべての市民の健やかな生活習慣形成

【強化すべき取組】



身体活動促進対策の強化

受動喫煙防止対策の強化

生活習慣病対策の強化

【藤沢市健康増進計画(第2次)】

7分野の取組

栄養・
食生活

身体活動・
運動

歯・口腔

喫煙

飲酒

休養・
こころ

生活習慣病
予防の取組

<基本方針>

- ① 市民一人ひとりが自ら取り組む健康づくりをすすめます
- ② みんなで取り組む健康づくりをすすめます ～ソーシャルキャピタルの活用～
- ③ 健康づくりのための社会環境を整えます
- ④ ライフステージごとの健康課題に応じた健康づくりをすすめます

指標項目一覧

分野	指標項目	対象	目標値 R6	策定時 H25	直近値 H30
栄養・食生活	朝食を食べている人の割合	3歳6か月児	100%に近づける	96.5%	95.2%
		小学6年生		94.6%	94.1%
		中学2年生		91.2%	93.6%
		20～39歳	85%	79.5%	83.5%
		40～64歳	90%	87.3%	88.9%
	主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている(2食以上)人の割合	3歳6か月児	85%	74.2%	81.1%
		小学6年生	80%	73.5%	75.2%
		中学2年生		72.6%	74.6%
		20～39歳	80%	63.1%	63.2%
		40～64歳		78.0%	75.1%
	65歳以上	90%		91.5%	88.4%
	よく噛んで食べる人の割合	小学6年生	70%	52.0%	67.7%
		中学2年生		49.2%	63.3%
		20～39歳	50%	—	42.2%
40～64歳	—	36.5%			
65歳以上	60%	—		55.9%	
1日に野菜料理を3皿(210g)以上食べている市民の割合	20歳以上	30%	—	24.6%	
塩分を控える人の割合	20～39歳	25%	—	21.5%	
	40～64歳	45%	—	41.5%	
	65歳以上	65%	—	58.0%	
生活習慣病予防のために普段から気をつけた食生活を実践している人の割合	20～39歳	50%	—	45.4%	
	40～64歳	65%	—	60.3%	
	65歳以上	75%	—	72.9%	
身体活動・運動	運動やスポーツをする人の割合 ※1週間の総運動時間60分未満の割合	小学5年生	減少	—	8.4%
		中学2年生		—	13.8%
	運動を含めて1日60分以上元気に身体を動かしている人の割合(65歳以上は1日40分)※6か月以上または6か月以内の人の割合	20～39歳	30%	20.4%	17.4%
		40～64歳	34%	24.2%	23.2%
		65歳以上	52%	41.6%	38.0%
日頃運動をしている人の割合 ※週に1～2日以上運動している人の割合	20～39歳	54%	43.8%	38.9%	
	40～64歳	68%	58.3%	46.7%	
65歳以上	現状維持	75.9%	63.9%		
歯・口腔	う蝕のない人の割合	3歳6か月児	90%	85.3%	87.6%
		小学1年生	75%	63.4%	65.5%
	定期的に歯科健康診査を受ける人の割合	20～39歳	70%	23.7%	33.1%
		40～64歳		30.3%	41.1%
		65歳以上		35.9%	46.4%
	デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合	20～39歳	50%	29.2%	40.3%
		40～64歳		45.9%	49.9%
	40歳代で進行した歯周病を有する人の割合	40歳代	25%	38.7%	43.7%
	60歳代で進行した歯周病を有する人の割合	60歳代	45%	55.7%	51.6%
	60歳代における咀嚼良好者の割合	60歳代	85%	—	82.3%
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	55～64歳	90%	81.7%	89.2%	
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	75～84歳	60%	40.2%	50.4%	

分野	指標項目	対象	目標値 R6	策定時 H25	直近値 H30
喫煙	妊婦の喫煙率	妊婦	0%	—	1.1%
	未成年期の喫煙率	小学6年生	0%	H28 0.5%	0.2%
		中学2年生		H28 1.9%	0.9%
	未成年者と同居する大人の喫煙率	3歳6か月児	0%	—	26.6%
		小学6年生		—	37.2%
		中学2年生		—	40.2%
	成人喫煙率	20歳以上	0%に近づける	13.4%	10.7%
		男性20～39歳		28.9%	24.5%
		男性40～64歳		26.3%	22.4%
		女性20～39歳		9.7%	4.3%
		女性40～64歳		10.0%	8.7%
		65歳以上		6.9%	6.2%
	禁煙支援機関数	禁煙支援ネットワーク登録機関数	増加	61機関 (平成28年3月末)	123機関 (平成31年3月末)
		COPD認知率	20歳以上	増加	29.8%
受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少 ※家庭…毎日 ※職場、飲食店、行政機関、医療機関…月1回以上	行政機関	0%に近づける	—	6.1%	
			医療機関	—	3.8%
	職場		—	29.5%	
	家庭		—	7.8%	
	飲食店		—	45.1%	
飲酒	飲酒経験のある人の割合	小学6年生	0%	H28 15.3%	8.6%
		中学2年生		H28 17.7%	8.1%
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している(1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上)人の割合	男性40～74歳	減少	H24 12.0%	H29 13.3%
女性40～74歳	H24 5.0%	H29 5.8%			
休養・こころ	睡眠時間6時間以上の人の割合	小学5年生男子	増加	94.0%	97.1%
		小学5年生女子		95.6%	98.3%
		中学2年生男子		86.2%	91.5%
		中学2年生女子		81.1%	93.5%
	ストレス解消法をもっている人の割合	20歳以上	増加	61.1%	57.8%
6時間以上睡眠する人の割合	20～39歳	増加	46.6%	55.7%	
	40～64歳		46.6%	45.9%	
	65歳以上		66.9%	64.0%	
生活習慣病予防の取組	肥満度—20%以下の人の割合	小学5年生	減少	3.5%	5.1%
		中学2年生		3.4%	3.5%
	肥満度30%以上の人の割合	小学5年生	減少	2.0%	3.2%
		中学2年生		2.8%	2.6%
	BMI18.5未満の人の割合	男性20～39歳	減少	2.6%	3.9%
		男性40～64歳		4.1%	1.4%
		女性20～39歳		21.2%	17.9%
		女性40～64歳		14.3%	11.4%
		男性65歳以上		4.9%	3.1%
		女性65歳以上		11.3%	11.5%
BMI25.0以上の人の割合	男性20～39歳	減少	21.9%	20.6%	
	男性40～64歳		26.8%	37.9%	
	女性20～39歳		6.7%	11.4%	
	女性40～64歳		10.7%	16.1%	
	男性65歳以上		16.8%	20.3%	
女性65歳以上	10.4%	17.4%			
藤沢市こころ健康診査(特定健康診査)受診率	40～74歳	60%	41.9%	H29 40.8%	
がん検診受診率	胃がん	40歳以上	40%	8.1%	5.7%
	肺がん	40歳以上	50%	48.4%	44.4%
	大腸がん	40歳以上	50%	44.7%	39.2%
	子宮頸がん	20歳以上	50%	27.5%	28.2%
	乳がん	40歳以上	50%	20.6%	25.3%

元気ふじさわ健康プラン 藤沢市健康増進計画(第2次)

中間評価報告書概要版 令和2年3月

発行:藤沢市 福祉健康部 保健所 健康増進課

〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1

TEL 0466-25-1111(代表)