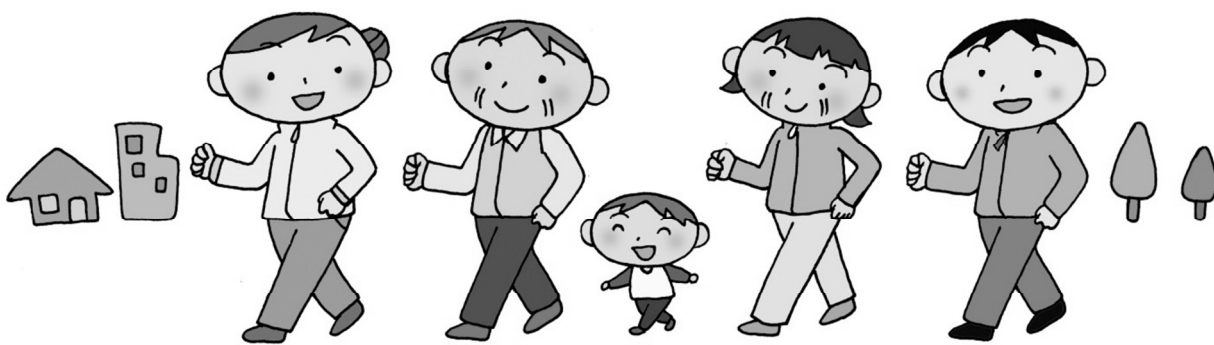


健康ライフ☆ふじみ

(富士見市健康増進計画・食育推進計画)

みんなで作る 健康長寿のまち 富士見



富士見市

平成28年3月

はじめに

一人ひとりが活躍できる毎日は、『健康ライフ』から



充実した人生を送るために、「健康」は欠かせないものです。また、生涯にわたり健やかで心豊かな毎日を過ごすことは、誰もが望む共通の願いでもあります。

本市では、「富士見市総合計画 第5次基本構想・中期基本計画」において、「ひととまちがキラリとかがやく市民文化交流都市～人と人との絆と和 地域が主役のまちづくり～」を将来都市像に掲げ、「健康で生きいき、相互に支えあう人のまち」を健康福祉分野の目標とし、誰もが健康で明るく元気に過ごせるまちの実現に向け、健康づくりを推進してまいりました。

分野毎の健康づくりの取組としては、平成26年2月に女子栄養大学と連携協力に関する包括協定を締結し、平成26年3月に「富士見市^{こうくう}歯と口腔の生涯健康づくり条例」、平成27年3月には「富士見市みんなで取り組む食育推進条例」・「富士見市歯科口腔保健推進計画～歯っぴーライフ☆ふじみ～」を策定いたしました。また、平成27年5月に開設したピアザ☆ふじみには、食育に関する健康づくりの拠点となる「食育推進室」を設置し、食育に関する情報の発信と事業展開を進めてまいりました。

現在、我が国では、少子高齢化が進展しており、本市の将来人口推計においても、年少人口や生産年齢人口の減少、75歳以上の老年人口の増加が見込まれています。今後は、人口構造の変化に伴い、がんや糖尿病をはじめとする生活習慣病や、要医療・要介護者の増加がさらに深刻な問題となることが想定され、あらゆる世代の市民一人ひとりが、望ましい生活習慣を身につけ、取り組むことが一層重要となります。

そこで、本市では、健康づくり施策を総合的かつ計画的に推進するため、健康増進と食育推進の2つの分野を柱とし、健康づくり施策を一体的に取りまとめた健康づくりの総合計画「健康ライフ☆ふじみ（富士見市健康増進計画・食育推進計画）」を策定いたしました。

健康づくりは、市民一人ひとりが主役となりますが、市民を取り巻く地域、関係機関、行政が一体となって取り組むことが重要です。基本理念である「みんなで作る健康長寿のまち富士見」を目指し、本計画を推進してまいりますので、市民の皆様をはじめ、関係諸団体の方々には、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画策定にあたり、アンケート・意識調査等にご協力いただきました市民の皆様、貴重なご意見・ご提案をいただきました富士見市健康づくり審議会の委員の皆様、心より感謝申し上げます。

平成28年3月

富士見市長 星野 信吾

目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
第1節 計画策定の背景・趣旨.....	2
第2節 計画の位置づけ.....	3
第3節 計画期間.....	4
第2章 富士見市の現状と課題.....	5
第1節 統計データ等からみる現状.....	6
1. 人口の状況.....	6
2. 主要死因の状況.....	8
3. 国民健康保険加入者の特定健康診査（特定健診）・特定保健指導の状況.....	9
4. がん検診の状況.....	9
第2節 アンケート調査結果の概要.....	10
1. 健康全般.....	11
2. 食生活.....	14
3. 運動.....	20
4. たばことアルコール.....	22
5. 休養・こころの健康.....	26
6. 歯と口の健康.....	29
7. 地域での活動.....	31
8. 健康づくりに関する調査結果の総括.....	33
第3章 計画の基本的な考え方.....	39
第1節 計画の基本理念.....	40
第2節 計画の基本目標.....	41
第3節 分野別の基本方針と施策の体系.....	42
第4章 具体的施策・事業の展開.....	45
第1節 栄養・食生活（食育推進計画）.....	46
第2節 身体活動・運動.....	52
第3節 健康管理.....	56
第4節 こころの健康.....	62
第5節 歯と口腔の健康.....	66
第5章 計画の推進.....	71
第1節 各主体の役割.....	72
第2節 計画の進行管理.....	74

資料編	75
1. 富士見市健康づくり審議会条例	76
2. 富士見市健康づくり審議会委員名簿	78
3. 富士見市健康づくり庁内検討委員会設置要綱	79
4. 富士見市健康づくり審議会開催経過	81
5. 富士見市みんなで取り組む食育推進条例	82
6. 富士見市歯と口腔の生涯健康づくり条例	85
7. 用語解説	87

注) 文中において * の記号がついている用語は、用語解説において五十音順に用語の解説をしています。

健康ライフ ☆ のたね



「早寝早起き朝ごはん」のすすめ	14
がん検診を定期的に受診しましょう	38
食育推進室からはじめる食育活動！	44
食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）をご存じですか？	44
「つきいち」（臨時農産物直売所）をご存じですか？	51
+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう	54
あなたは大丈夫？身体活動チェック	55
あなたの「適正体重」は？	59
あなたの飲酒量は本当に適量ですか？	60
健康づくりのための睡眠指針2014	64
「こころの体温計」を試してみませんか？	65
お口にこんな症状ありませんか？	66
元気な歯 = 歯みがき + 歯科健診	70

第1章
計画の策定にあたって

第1節 計画策定の背景・趣旨

我が国は、国民の生活水準や医療技術の向上により、世界でも有数の長寿国となりました。一方、社会経済構造が変化するなかで、人口の急速な高齢化やライフスタイルの多様化とともに、生活習慣を起因とするがん、心臓病、糖尿病などの生活習慣病*が増加しています。また、疾病や加齢にともなう、要医療・要介護者の増加が深刻な問題となっており、一人ひとりの生活の質の向上のため、健康寿命*の延伸に向けた取組が重要となっています。

疾病の発症との関連が深い食生活においても、我が国では、近年、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度のやせ志向などの問題に加え、食の安全性や食料自給率の低下などの問題が生じており、食生活や食の安全の面からも、一人ひとりに、食をはじめとした正しい知識の獲得や生活習慣の確立が求められています。

こうしたなか、国では健康増進法や食育基本法の施行とともに、第4次国民の健康づくり対策「健康日本21（第2次）」と「第2次食育推進基本計画」を策定し、国民全体の健康増進に向けた方針を打ち出しています。

これを受け、県でも、「健康埼玉21」を策定し、県民が心身ともに健康*で健やかな生活を送ることができるよう、「埼玉県健康長寿計画」を示しています。また、食育*の推進に向け、「埼玉県食育推進計画」を策定しています。

本市でも、現行の「富士見市総合計画 第5次基本構想」において、「ひととまちがキラリとかがやく市民文化交流都市～人と人との絆と和 地域が主役のまちづくり～」を将来都市像に掲げ、「健康で生きいき、相互に支えあう人のまち」を基本目標と位置づけ、施策を推進してきました。

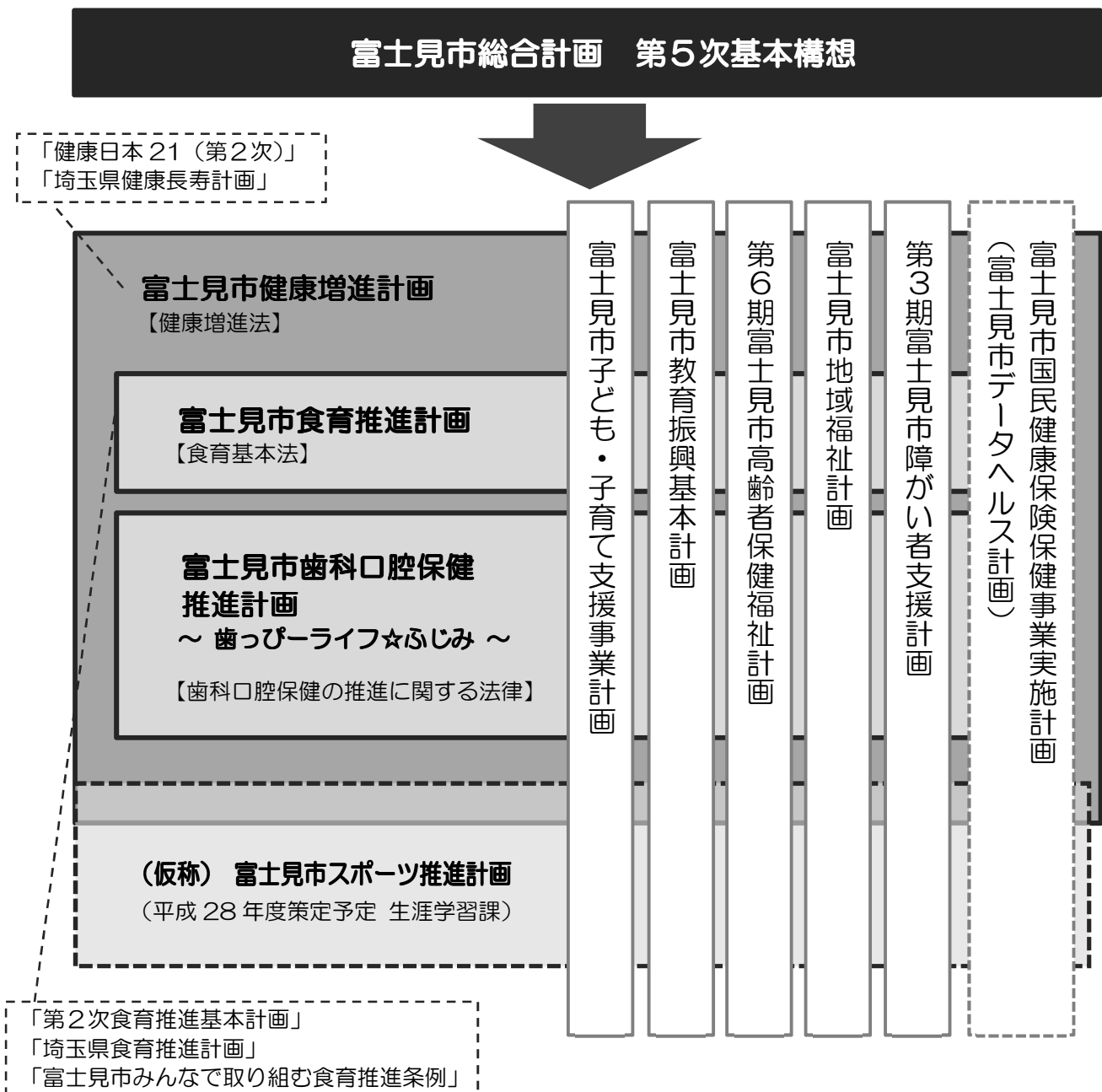
本市では、平成26年3月に「富士見市歯と口腔^{こうくう}の生涯健康づくり条例」、平成27年3月に「富士見市みんなで取り組む食育推進条例」・「富士見市歯科口腔保健推進計画」を策定し、分野ごとの健康づくりの取組を進めています。さらに健康づくり施策を総合的かつ計画的に推進できるよう、「栄養・食生活」や「歯と口腔の健康」の分野を包含^{ほうがん}した形で、市民一人ひとりが健康の重要性を認識し、主体的に健康な生活を送れるよう、「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的にとりまとめ、「健康ライフ☆ふじみ」を策定することとします。

第2節 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」に定める本市の「健康増進計画」として位置づけられ、国の「健康日本21（第2次）」や県の「埼玉県健康長寿計画」の方針や目標を踏まえるとともに、本市の地域特性や健康課題を捉えた総合的な健康づくり施策を推進するものです。なお、本計画は上位計画である「富士見市総合計画 第5次基本構想」との整合性を図るとともに、「食育基本法」や「富士見市みんなで取り組む食育推進条例」に定める、本市の「食育推進計画」として包含されるものと位置づけます。

計画の推進にあたっては、国・県・本市の上位計画、並びに「富士見市歯科口腔保健推進計画」や「(仮称) 富士見市スポーツ推進計画」をはじめとした関連計画との整合性を図りながら推進していきます。

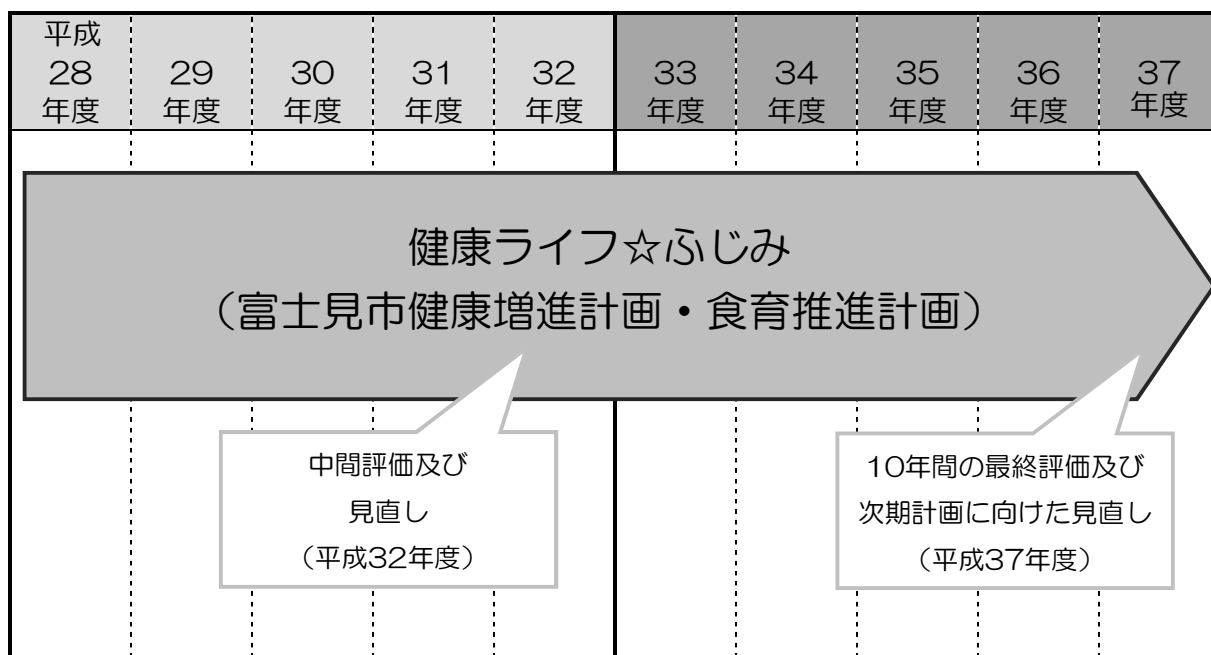
■計画の位置づけ



第3節 計画期間

本計画は、平成 28 年度から平成 37 年度までの 10 年間を計画期間とし、平成 32 年度に中間評価と必要な見直しを行い、平成 37 年度に最終評価と次期計画の策定に向けた見直しを行うこととします。また、国の動向や社会情勢の変化などへの対応が必要となった場合は、適宜見直しを行います。

■計画期間



第2章

富士見市の現状と課題

第1節 統計データ等からみる現状

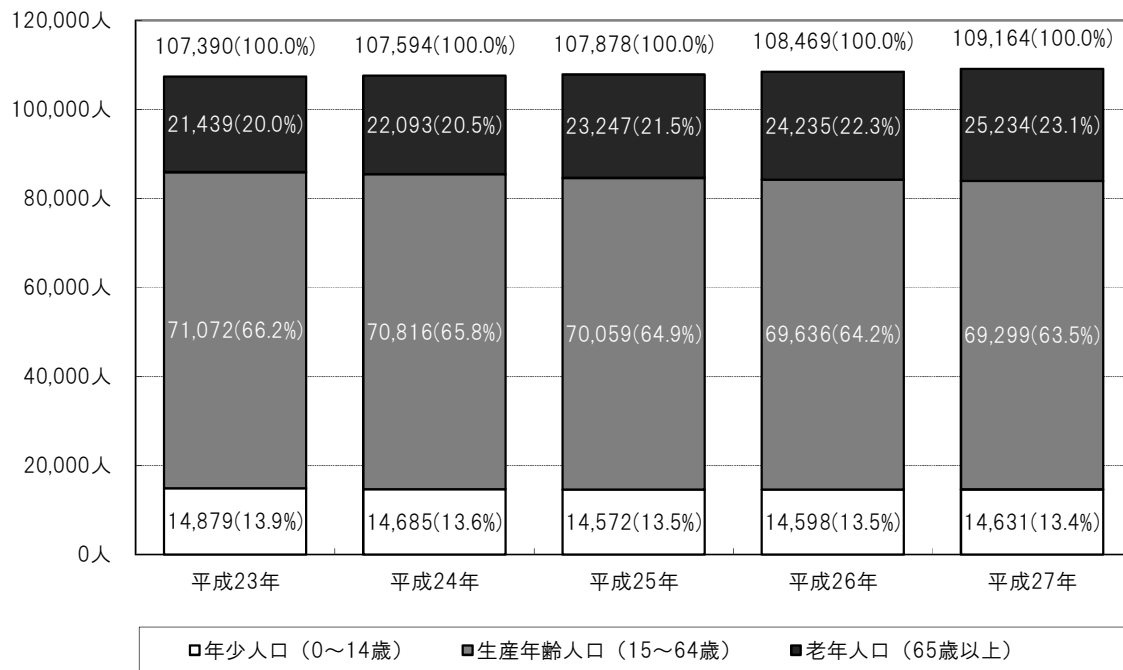
1. 人口の状況

本市の総人口は平成27年1月1日現在109,164人で、緩やかな増加傾向となっています。国全体の今後の推計にあるような、急激な減少は見込まれていません。

年齢3区分別人口の推移及び将来推計をみると、年少人口割合は緩やかに減少しています。しかし、生産年齢及び老年人口割合（高齢化率）は現状どおり推移していくことが予想されています。

国の人口ピラミッドと比較すると、60～74歳（団塊の世代（昭和22年～24年生まれ）を含む）と比べて、35～49歳（団塊ジュニアの世代（昭和46年～49年生まれ）を含む）が多くなっています。

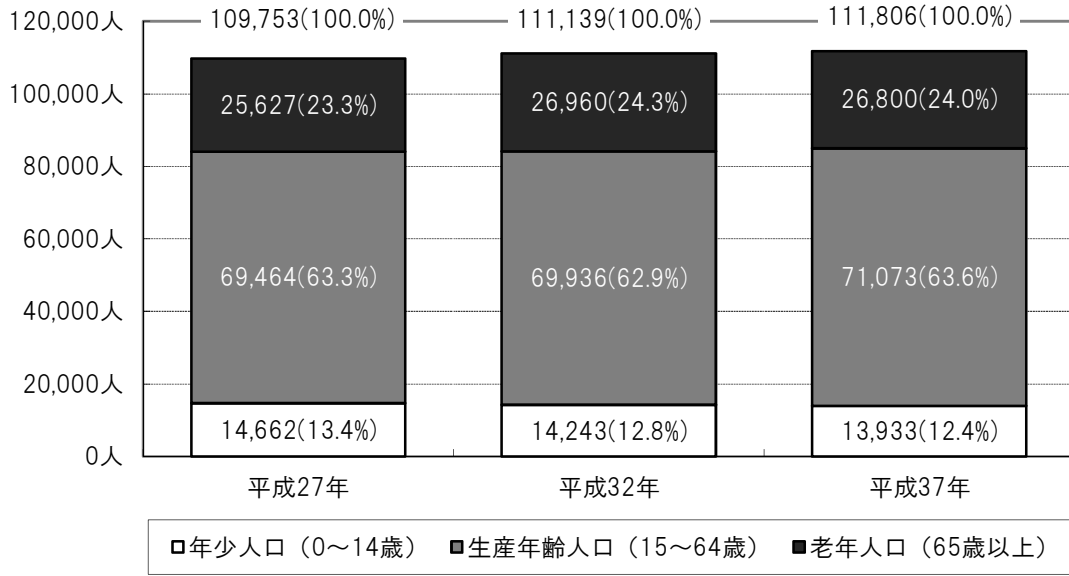
総人口と年齢3区分別人口の推移



資料：埼玉県町（丁）字別人口調査（各年1月1日現在）

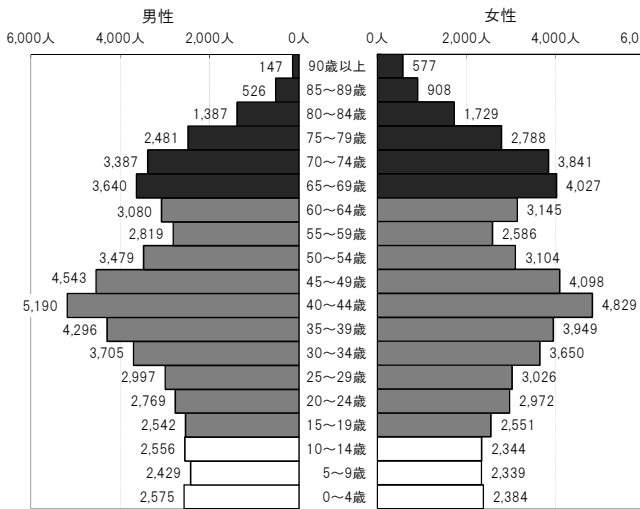
※年齢3区分別人口比率は、小数第2位を四捨五入して算出しています。そのため、各選択肢の合計が100.0%にならない場合があります。

総人口と年齢3区分別人口の将来推計



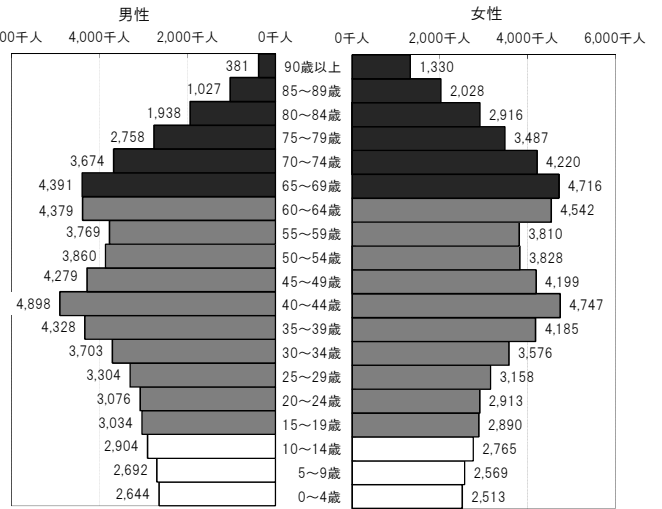
資料：富士見市キラリと輝く創生総合戦略による将来人口推計（抜粋）
（各年8月1日現在）

年齢別男女別の人口ピラミッド（富士見市）



資料：住民基本台帳（平成27年3月31日現在）

年齢別男女別の人口ピラミッド（国）



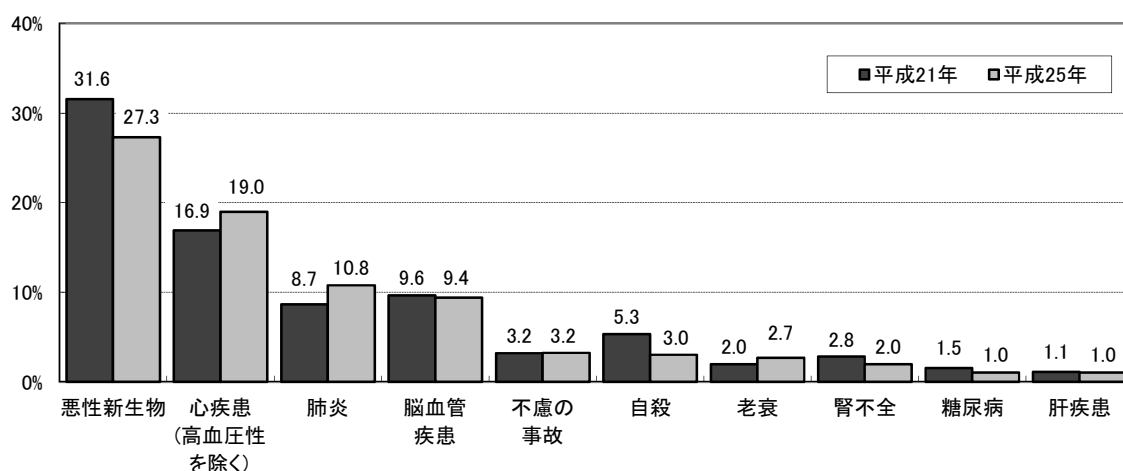
資料：平成26年人口動態統計

2. 主要死因の状況

本市の主要死因別死亡率の状況をみると、悪性新生物（がん）が突出して高くなっています。また、平成21年と平成25年を比較すると、心疾患、肺炎の割合が増えています。死亡率全体では、半数以上が生活習慣病に関する疾病で占められています。

平成25年の死因順位別死亡率をみると、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患、不慮の事故の順で高くなっています。死因順位についても、生活習慣病に関する疾病が上位となっています。

主要死因別死亡率の状況



資料：埼玉県保健統計年報より作成（平成21年・25年）

死因順位別死亡率¹⁾（人口10万対（人） 平成25年）

	1位	2位	3位	4位	5位
富士見市	悪性新生物 218.8	心疾患 ²⁾ 152.1	肺炎 86.2	脳血管疾患 75.1	不慮の事故 ³⁾ 26.0
埼玉県	悪性新生物 253.7	心疾患 142.8	肺炎 88.4	脳血管疾患 76.7	老衰 35.7
全国	悪性新生物 290.3	心疾患 156.5	肺炎 97.8	脳血管疾患 94.1	老衰 55.5

1) 死因別死亡率 = ある死因の死亡数 / 人口 × 100,000

2) 高血圧による心不全のような高血圧性心疾患は除く

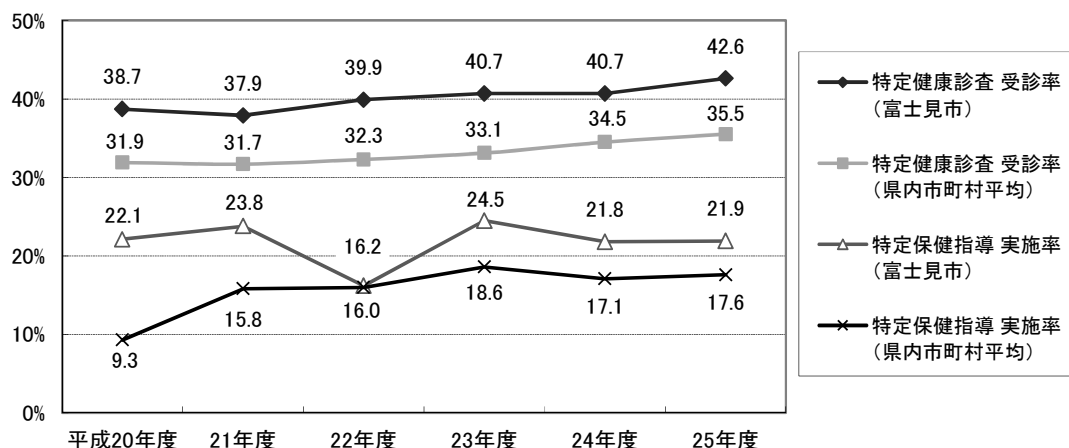
3) 窒息、転倒・転落、溺死及び溺水、交通事故等

資料：平成27年度版 保健所年報

3. 国民健康保険加入者の特定健康診査（特定健診）*・特定保健指導*の状況

本市の特定健診の受診率は約 40%、特定保健指導の実施率は約 20%で推移しており、いずれも県内の市町村平均を上回っています。

特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の推移

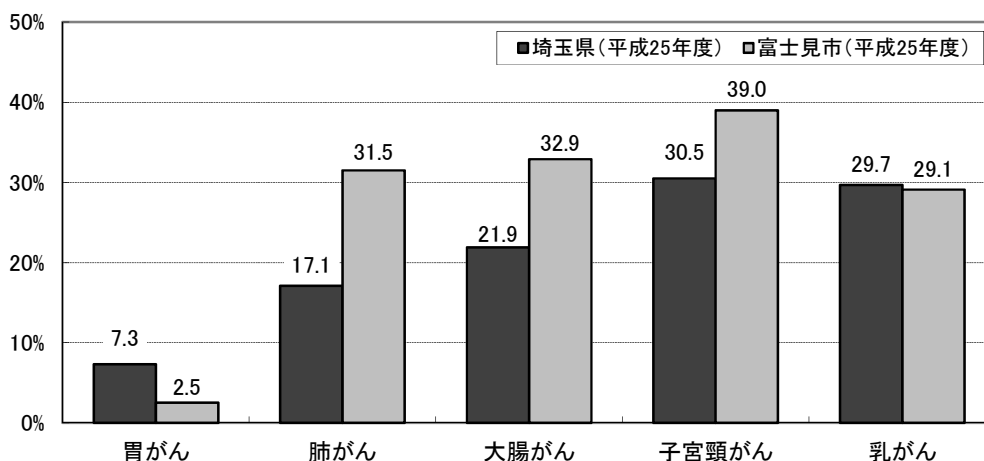


資料：特定健康診査等の実施状況に関する結果報告（法定報告）

4. がん検診の状況

本市のがん検診受診率は、「肺がん」「大腸がん」「子宮頸がん」では 30%を超え、県を上回る高い受診率となっていますが、「胃がん」では約5ポイント県を下回っています。

がん検診受診率



資料：平成 25 年度埼玉県地域保健・健康増進事業報告（県）

「がん対策推進基本計画」に基づき、がん検診の受診率の算定対象年齢を 40 歳から 69 歳（子宮頸がんは 20 歳から 69 歳）までとした。

対象者は、「人口から就労者人口を引いて農林漁業従事者を足したもの（厚生労働省報告書「我が国におけるがん検診事業評価の在り方について」（平成 20 年 3 月）で提案された方法により算出）、受診者は、「市で行った各々のがん検診受診者で、人間ドックや企業の健診受診者は含んでいない」、受診率は、「受診者数／対象者数×100」で算出している。

第2節 アンケート調査結果の概要

【アンケート調査の概要】

本市では、市民の健康状態や食習慣などについて尋ね、今後の健康づくり事業に役立てるとともに、本計画策定のための基礎資料を得ることを目的に、平成26年11月から12月にかけてアンケート調査を実施しました。

本調査の結果については、富士見市健康増進計画策定のためのアンケート調査報告書（平成27年3月）に詳細を示しており、本計画書ではその主な結果について記載します。

【調査の対象と回収結果】

調査区分	調査対象者数	回収数	有効回収数	有効回収率
①成人・高齢者調査	1,600	684	684	42.8%
②中学生（2年生）調査	211	211	211	100.0%
③小学生（5年生）調査	340	340	340	100.0%
④幼児保護者調査	400	241	241	60.3%

【調査結果の見方】

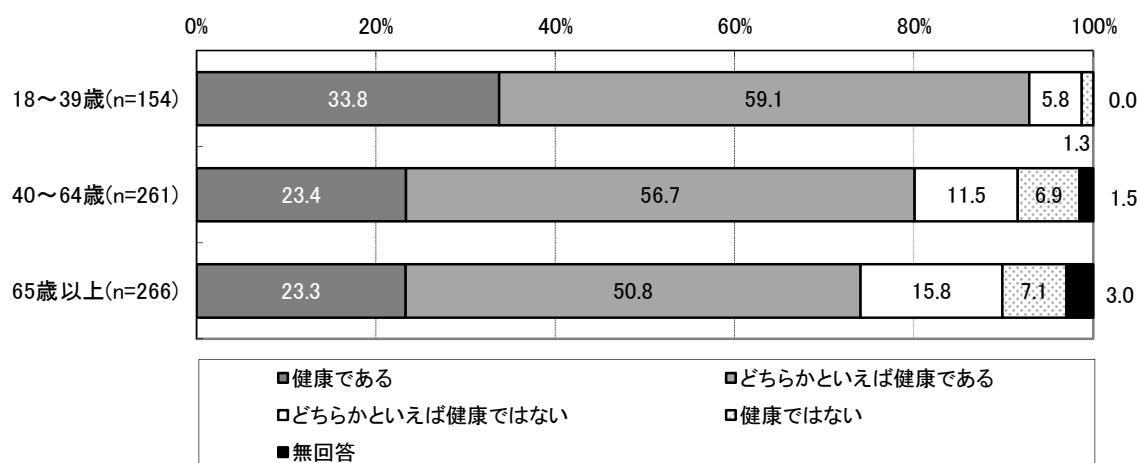
- 選択肢の語句が長い場合、本文や表・グラフ中では省略した表現を用いていることがあります。
- 表・グラフ中、整数は回答者数（単位：人）を、小数第1位までの数値は百分率（単位：%）を、それぞれ表しています。
- 調査結果の比率は、その質問の回答者数を基数（n）として、小数第2位を四捨五入して算出しています。そのため、各選択肢の合計が100%にならない場合があります。
- 複数回答形式の場合、回答比率の合計が100%を超える場合があります。

1. 健康全般

(1) ふだんの健康状態

ふだんの健康状態については、18～39歳では「健康である」と「どちらかといえば健康である」を合わせて92.9%ですが、40～64歳では80.1%、65歳以上では74.1%となっています。(成人・高齢者調査)

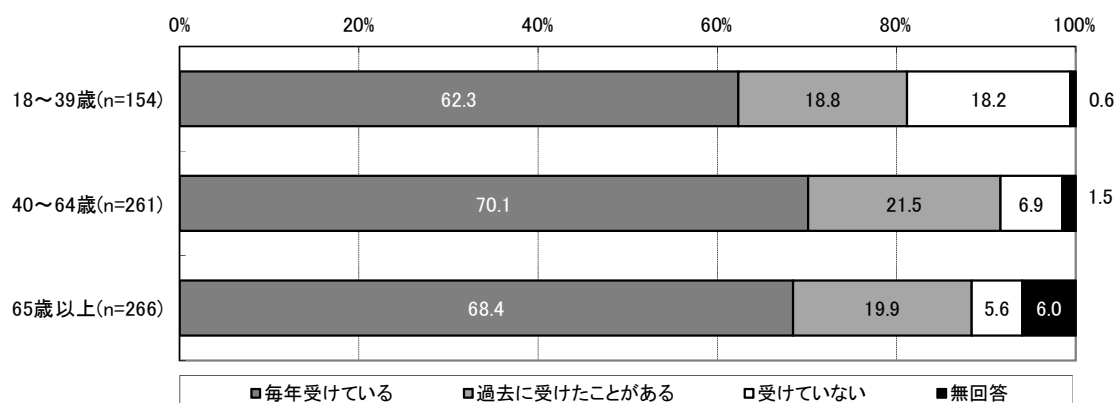
ふだんの健康状態 (単数回答)



(2) 健診*の受診状況

健診（がん検診を除く一般の健康診査）の受診については、「毎年受けている」が18～39歳で62.3%、40～64歳で70.1%、65歳以上で68.4%と、40歳以上の年代では約7割が毎年受診していると回答しています。(成人・高齢者調査)

健診の受診状況 (単数回答)

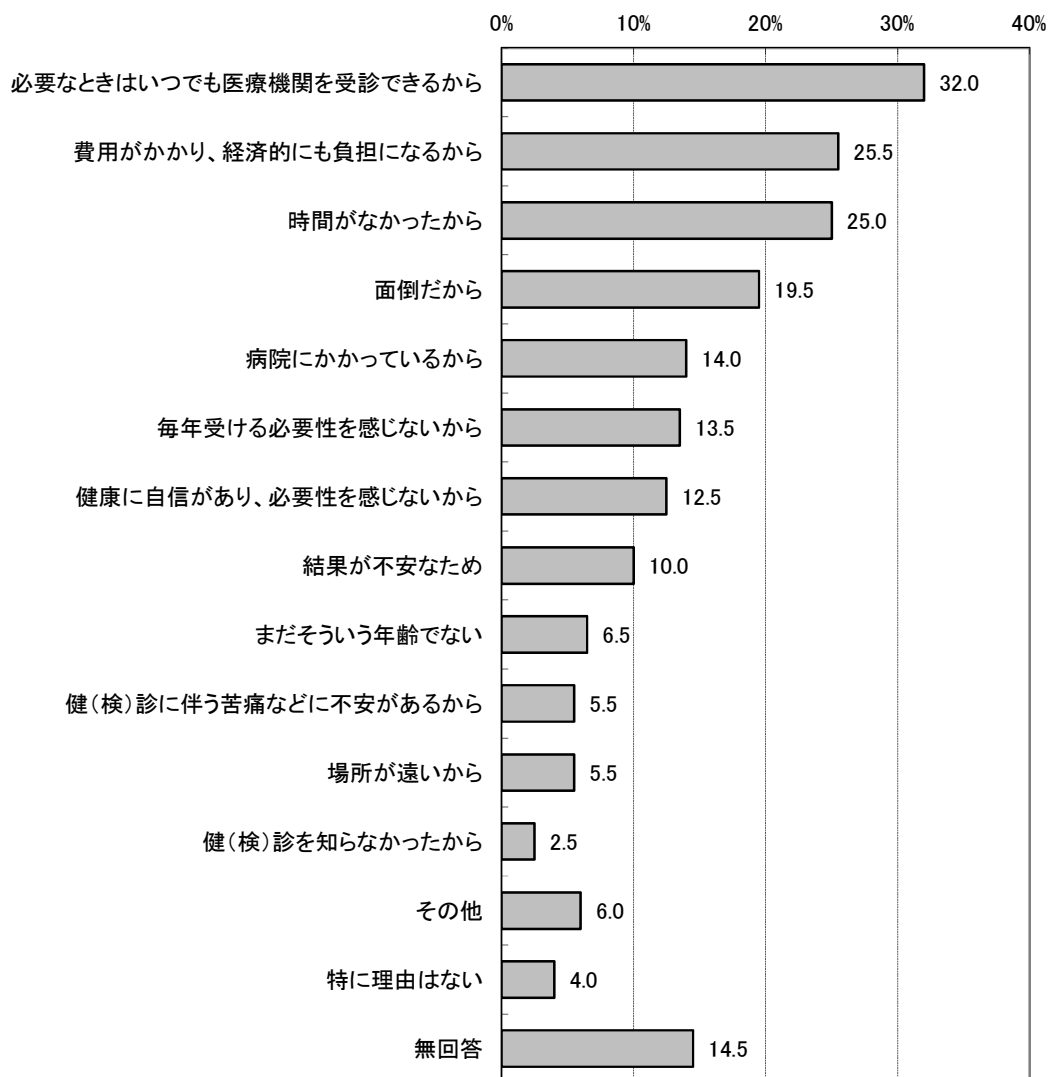


(3) 健診を受診していない理由

健診を受診していない理由は、「必要なときはいつでも医療機関を受診できるから」が32.0%で最も多く、「費用がかかり、経済的にも負担になるから」の25.5%、「時間がなかったから」の25.0%が続いています。

がん検診を受診していない理由についても、ほぼ同様の傾向が見られます。(成人・高齢者調査)

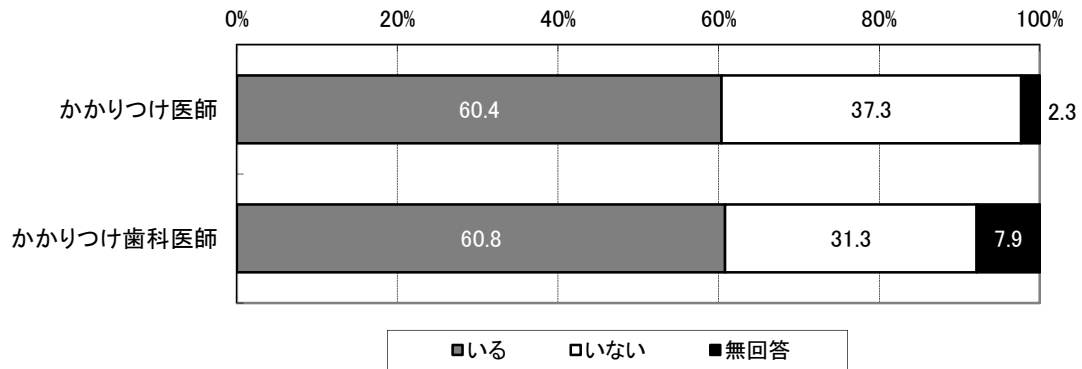
健診を受診していない理由（複数回答 n=200）



(4) かかりつけ医師、かかりつけ歯科医師の有無

かかりつけ医師については、「いる」が60.4%、かかりつけ歯科医師についても「いる」が60.8%となっています。(成人・高齢者調査)

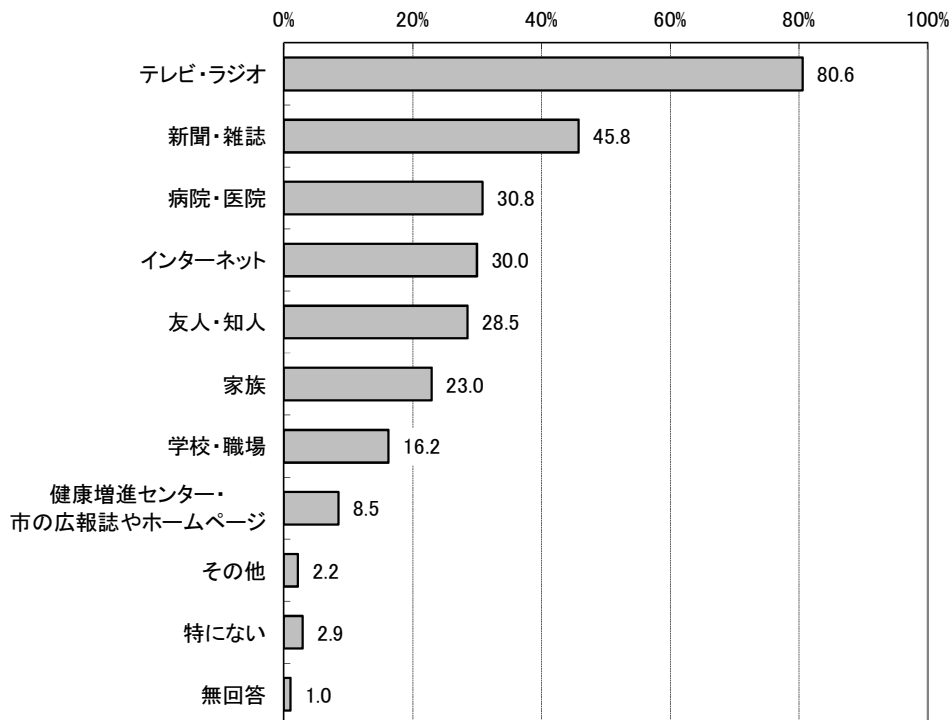
かかりつけ医師、かかりつけ歯科医師の有無 (単数回答 n=684)



(5) 健康情報の入手先

健康情報の入手先は、「テレビ・ラジオ」が80.6%で最も多く、次いで「新聞・雑誌」が45.8%で多くなっています。(成人・高齢者調査)

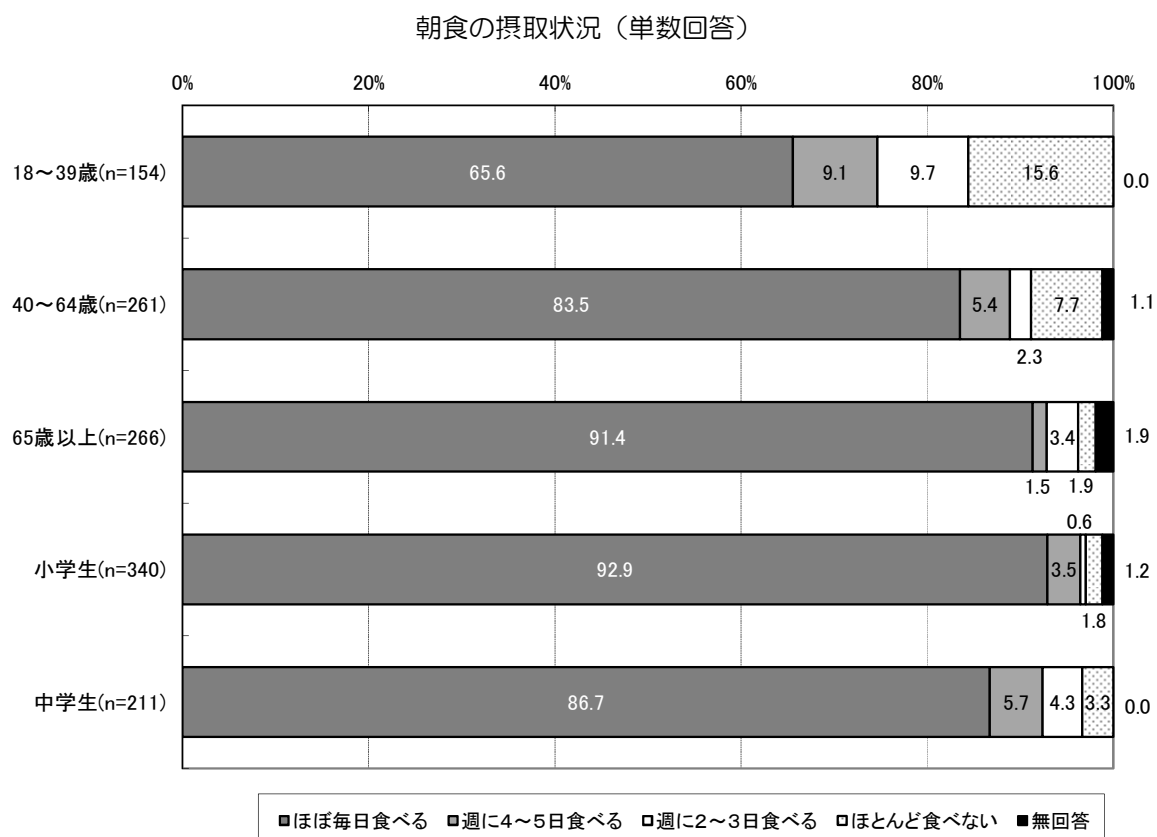
健康情報の入手先 (複数回答 n=684)



2. 食生活

(1) 朝食の摂取状況

朝食の摂取については、「ほぼ毎日食べる」が小学生と 65 歳以上で9割を超え高く、中学生が 86.7%、40～64 歳が 83.5%、18～39 歳では 65.6%と低くなっています。(幼児保護者調査を除く)



「早寝早起き朝ごはん」のすすめ



朝食を食べないと、体内に前の晩に蓄えられたエネルギーしか残っていないため、脳や体へのエネルギーが不足し、集中力や能力の低下につながります。昼食や夕食を食べた時の、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増えるため、1日に摂るエネルギー量を同じにしても、脂肪の蓄積や血清コレステロール、中性脂肪を高めてしまい、生活習慣病発症の危険性を高めてしまいます。また、不足した分を補おうとして、間食やドカ食い、まとめ食いにつながり、結局食べ過ぎてしまうこともあります。

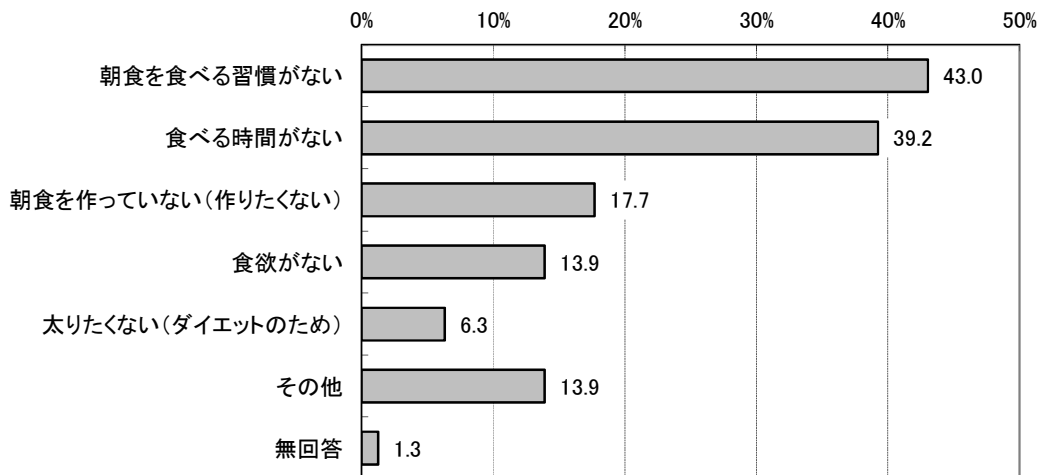
1日を元気に活動的に過ごすためには、「朝ごはん」が大切です！

朝はどうしても忙しくなりがちなので、前日の夜からの「早寝早起き」からはじめてみましょう。

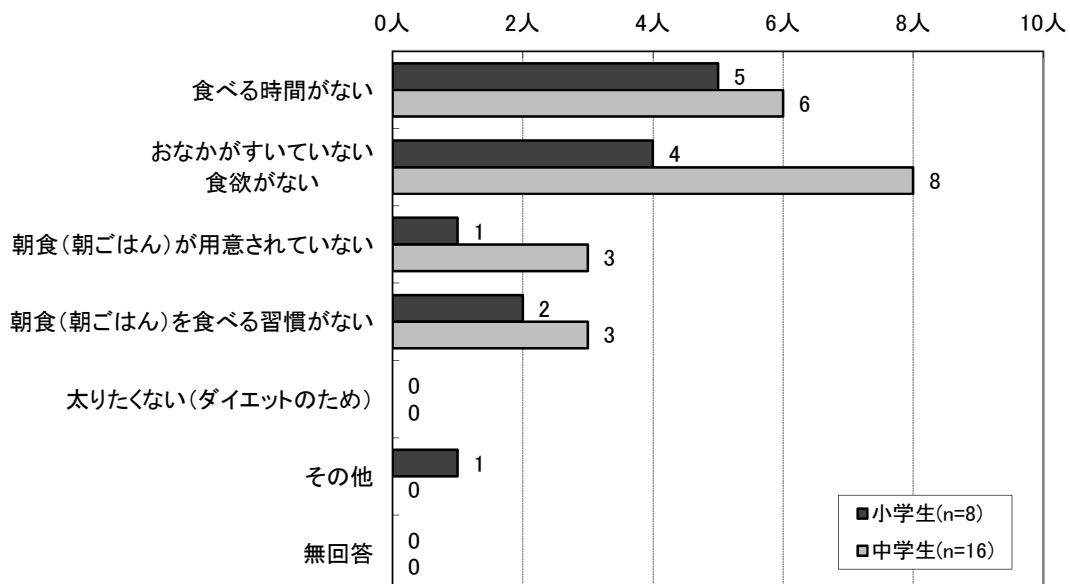
(2) 朝食を食べない理由

朝食を食べない理由については、成人・高齢者は「朝食を食べる習慣がない」が43.0%で最も多く、次いで「食べる時間がない」の39.2%となっています。小学生では、「食べる時間がない」（8人中5人）に次いで「おなかがすいていない」（8人中4人）、中学生では「食欲がない」（16人中8人）に次いで、「食べる時間がない」（16人中6人）が多くなっています。（幼児保護者調査を除く）

成人・高齢者の朝食を食べない理由（複数回答 n=97）



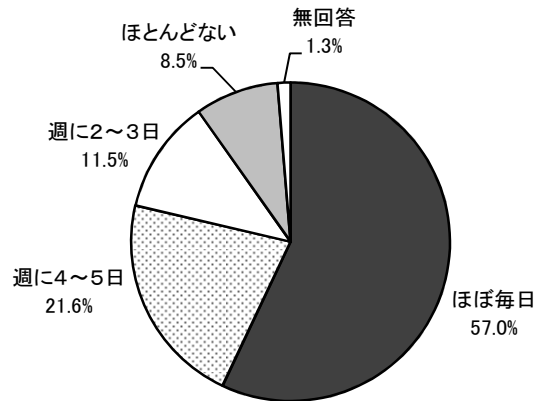
小・中学生の朝食を食べない理由（複数回答）



(3) バランスのよい食事の頻度

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日については、「ほぼ毎日」が57.0%で最も多く、次いで「週に4～5日」が21.6%となっています。(成人・高齢者調査)

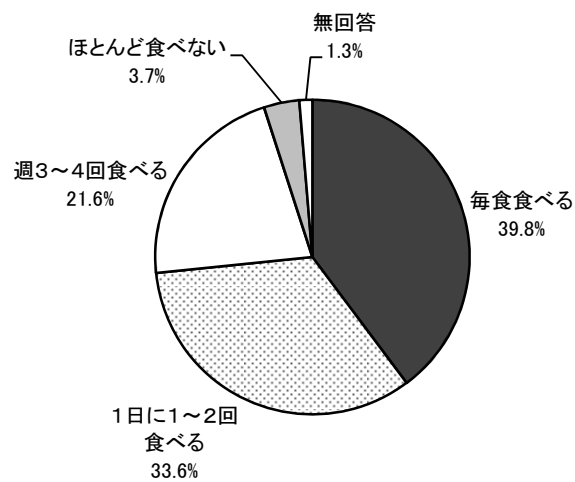
バランスのよい食事の頻度 (単数回答 n=684)



(4) 野菜料理の摂取状況

野菜料理の摂取については、「毎食食べる」が39.8%で最も多く、次いで「1日に1～2回食べる」が33.6%、「週3～4回食べる」が21.6%となっています。(成人・高齢者調査)

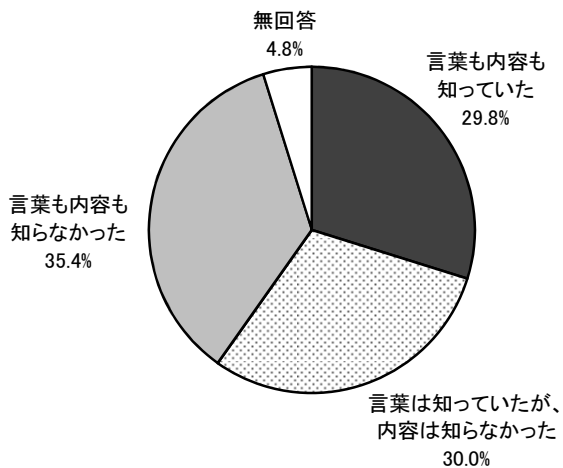
野菜料理の摂取状況 (単数回答 n=684)



(5) 「食事バランスガイド」の認知状況

食事バランスガイドについては、「言葉も内容も知らなかった」が35.4%で最も多くなっていますが、「言葉も内容も知っていた」も29.8%でほぼ3割みられます。(成人・高齢者調査)

食事バランスガイドの認知状況 (単数回答 n=684)



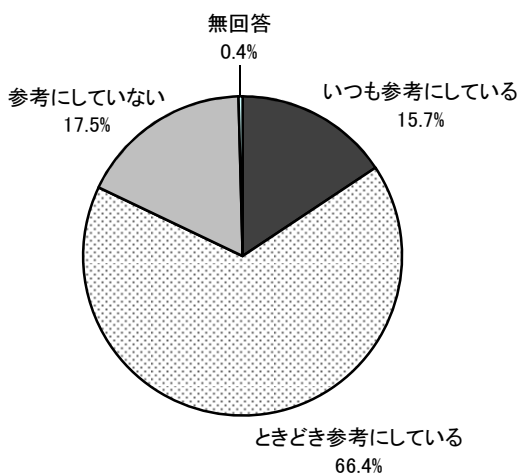
「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマのイラストで示したものです。

健康で豊かな食生活の実現を目的に制定された「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方や、おおよその量をわかりやすく示しています。

(6) 「栄養成分表示」を参考にしているか

栄養成分表示については、見たことが「ある」と回答したうち、「ときどき参考にしている」が最も多く、「いつも参考にしている」と合わせて8割以上が“参考にしている”と回答しています。(成人・高齢者調査)

栄養成分表示を参考にしているか (単数回答 n=491)



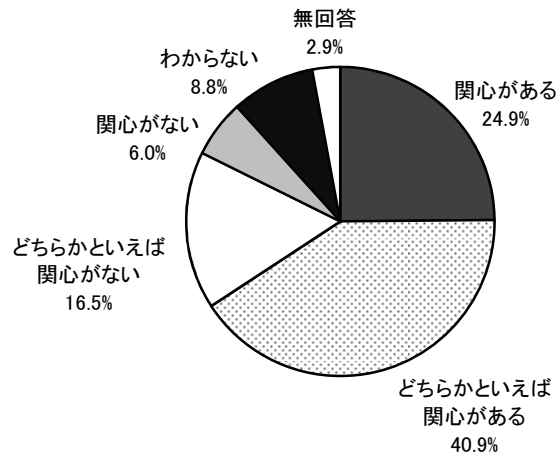
栄養成分表示 1食分(100g)あたり	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g

栄養成分表示とは、食品に含まれている栄養成分を表示したものです。左図に記載されている項目は必ず表示されています。これに加えて、他の成分の量が表示されていることもあります。

(7) 「食育」への関心

食育については、「どちらかといえば関心がある」が最も多く、次いで多い「関心がある」と合わせて6割以上が“関心がある”と回答しています。(成人・高齢者調査)

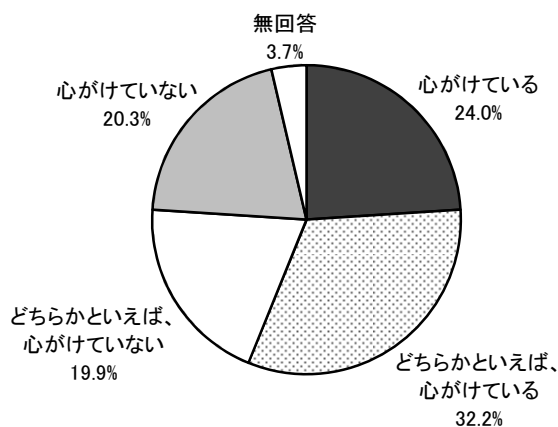
食育への関心 (単数回答 n=684)



(8) 地元産食材の利用

地元産食材の利用については、「どちらかといえば、心がけている」が最も多く、次いで多い「心がけている」と合わせて5割以上が“心がけている”と回答しています。(成人・高齢者調査)

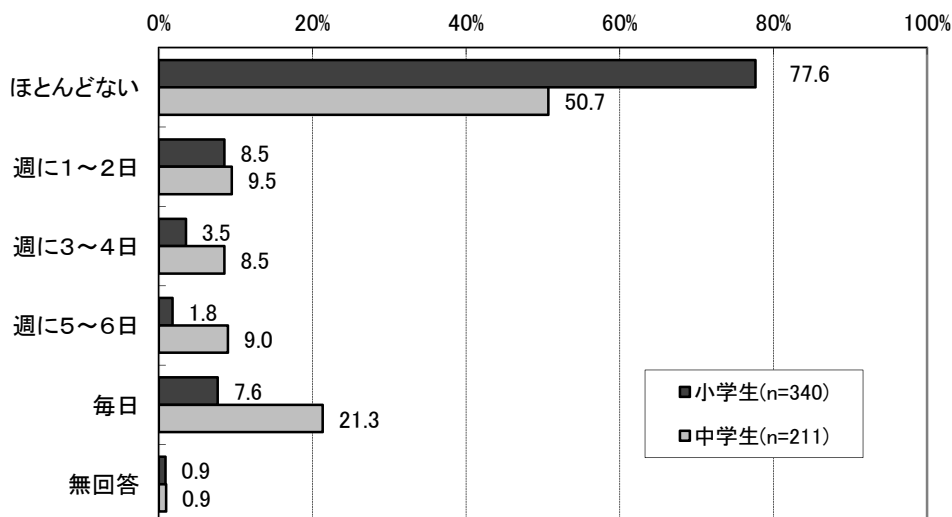
地元産食材の利用 (単数回答 n=684)



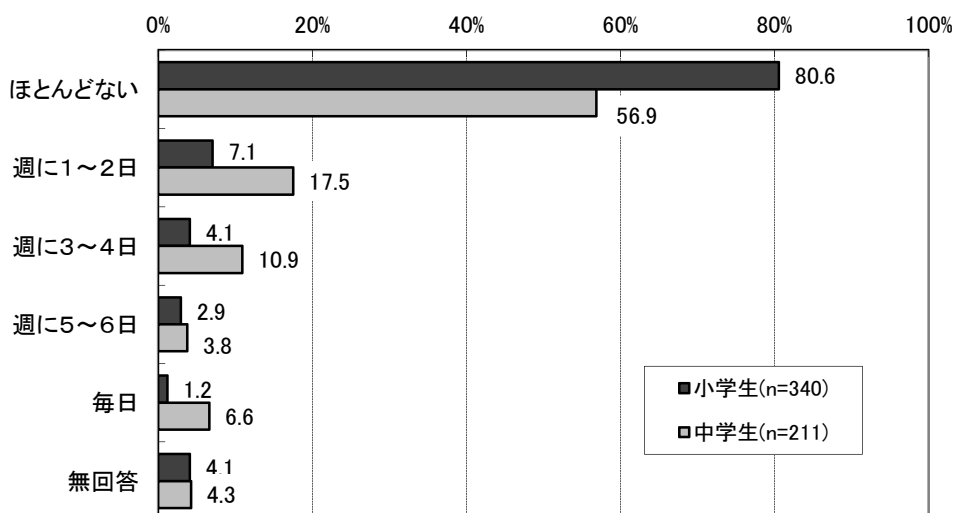
(9) 孤食*の状況

一人で食事をする事については、「ほとんどない」が小学生は朝食で77.6%、夕食で80.6%となっていますが、中学生になると朝食で50.7%、夕食で56.9%と大きく低下しています。また、中学生では、朝食で「毎日」の割合が21.3%と高くなっています。(小・中学生調査)

朝食での孤食の状況 (単数回答)



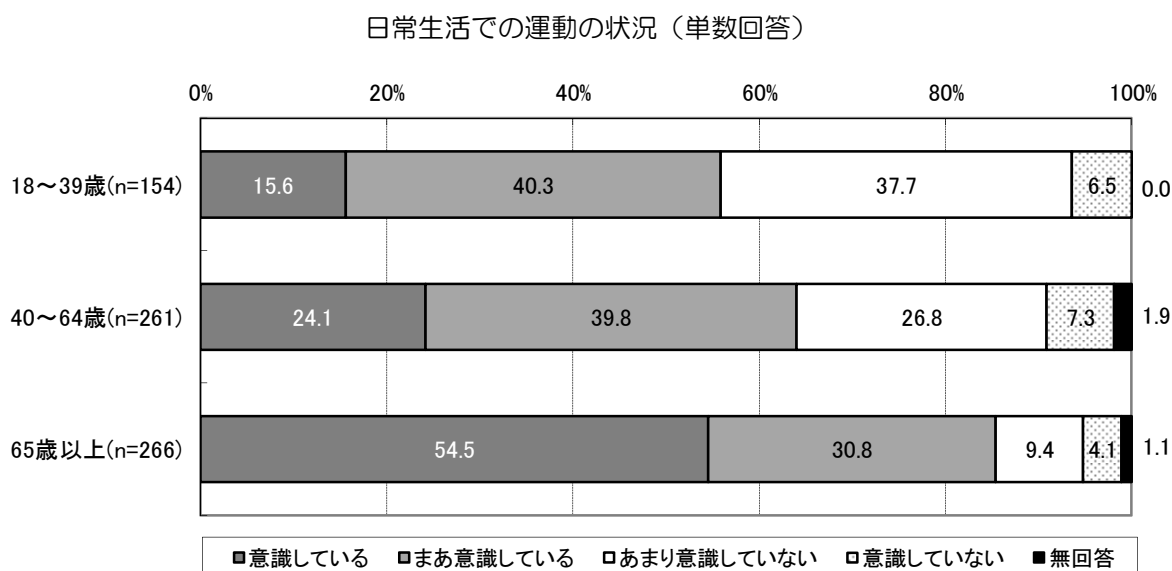
夕食での孤食の状況 (単数回答)



3. 運動

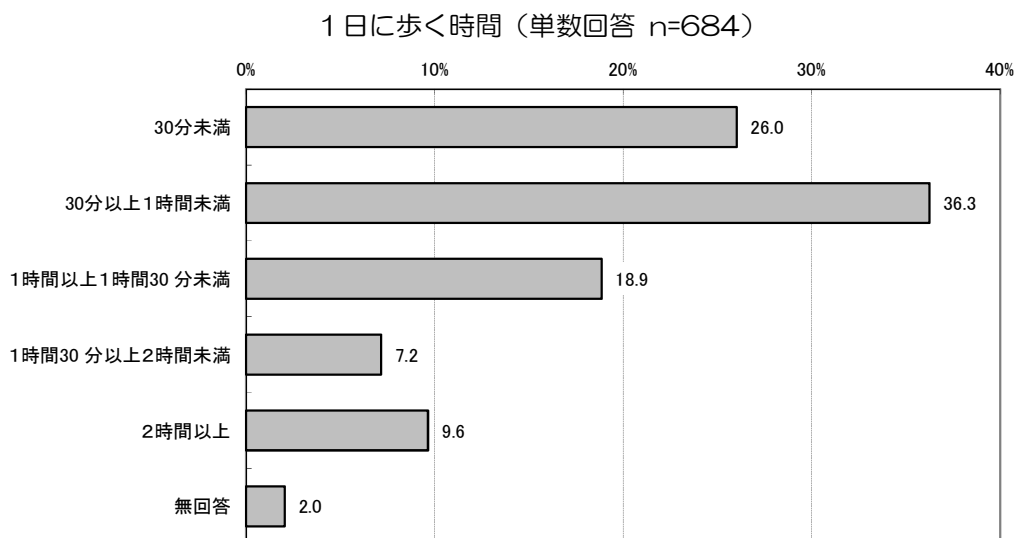
(1) 日常生活での運動の状況

日常生活で体を動かすことについては、「意識している」と「まあ意識している」を合わせた回答が65歳以上では85.3%であるのに対して、40～64歳は63.9%、18～39歳は55.9%と低くなっています。(成人・高齢者調査)



(2) 1日に歩く時間の合計

1日に歩く時間の合計は、「30分以上1時間未満」が36.3%で最も多く、次いで「30分未満」が26.0%となっています。両選択肢を合わせると、62.3%が“1時間未満”ということになります。(成人・高齢者調査)

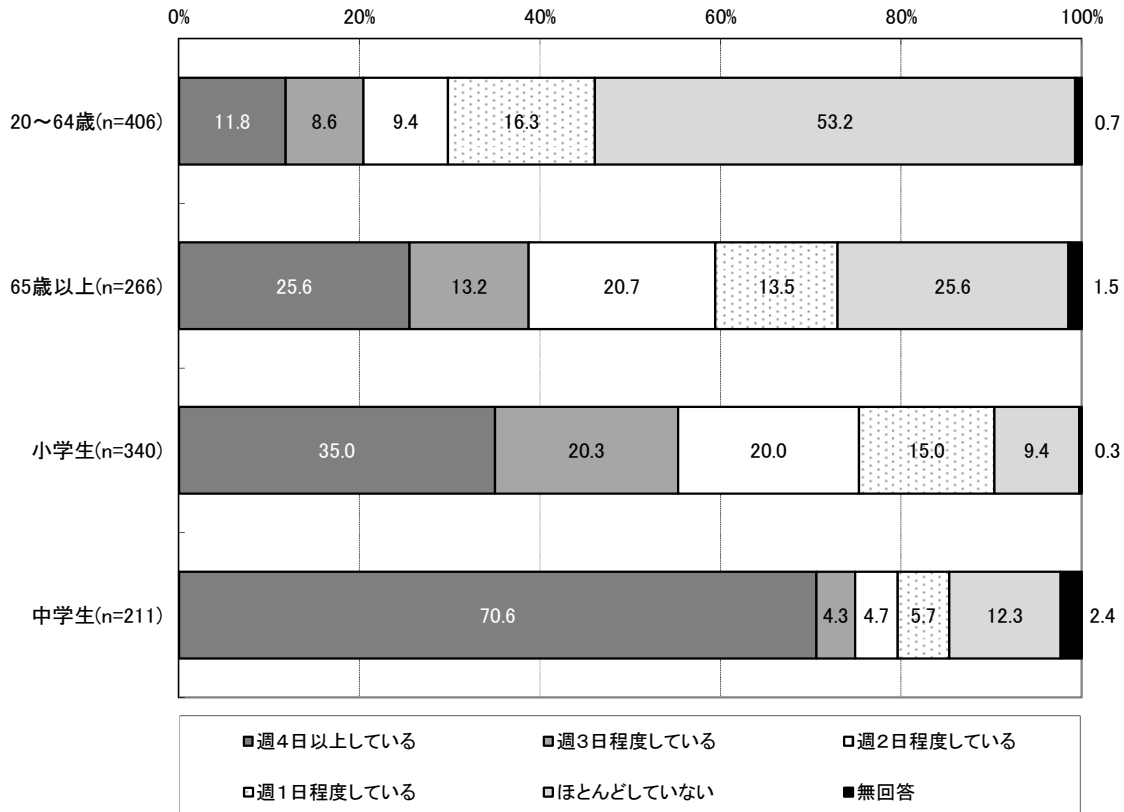


(3) 30分以上の運動の状況

30分以上の運動については、“週3日以上している”が小学生で55.3%、中学生で74.9%となっています。

また、成人・高齢者では“週2日以上している”が、20～64歳で29.8%、65歳以上で59.5%となっています。20～64歳では「ほとんどしていない」が半数以上と高い割合を占めています。（幼児保護者調査を除く）

30分以上の運動の状況（単数回答）

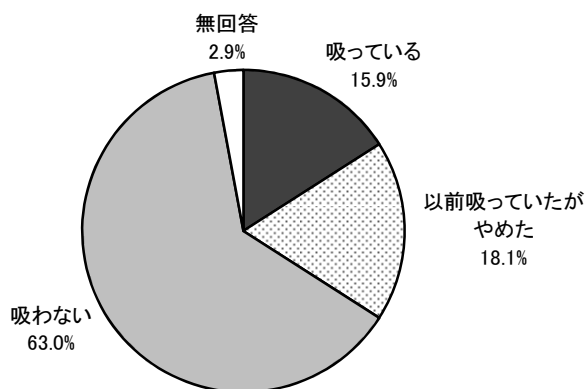


4. たばことアルコール

(1) 喫煙の状況

ふだんの喫煙については「吸わない」が63.0%で最も多く、次いで「以前吸っていたがやめた」が18.1%と多くなっています。(成人・高齢者調査)

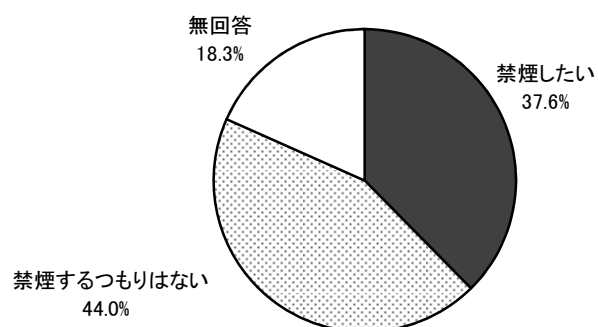
喫煙の状況 (単数回答 n=684)



(2) 禁煙の希望

喫煙者の禁煙の希望については、「禁煙するつもりはない」が44.0%で最も多く、「禁煙したい」の37.6%を6.4ポイント上回っています。(成人・高齢者調査)

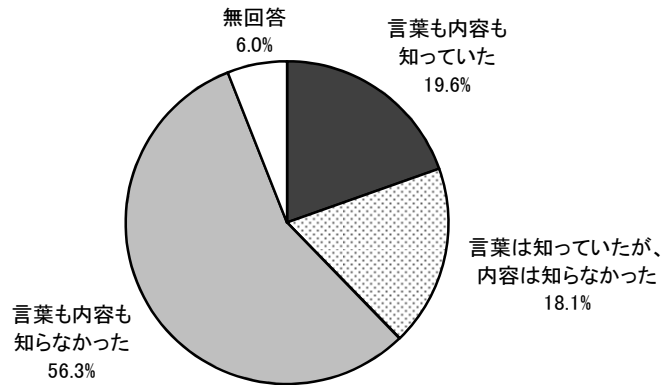
禁煙の希望 (単数回答 n=109)



(3) 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）*」の認知状況

COPD（慢性閉塞性肺疾患）については、「言葉も内容も知らなかった」が56.3%と過半数を占め、次いで「言葉も内容も知っていた」が19.6%、「言葉は知っていたが、内容は知らなかった」が18.1%となっています。（成人・高齢者調査）

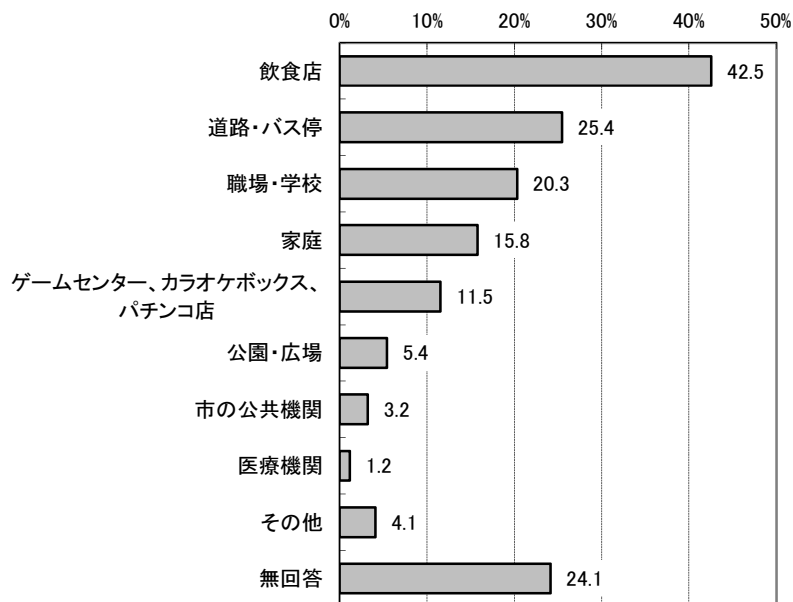
COPDの認知状況（単数回答 n=684）



(4) 受動喫煙の状況

受動喫煙の状況については、「飲食店」が42.5%で最も多く、次いで「道路・バス停」が25.4%となっています。（成人・高齢者調査）

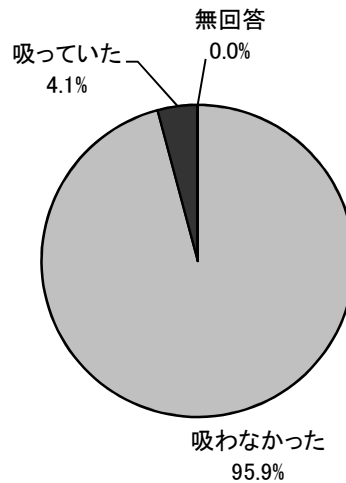
受動喫煙の状況（複数回答 n=684）



(5) 妊娠中の喫煙

妊娠中の喫煙については、「吸わなかった」が 95.9%と大多数ですが、「吸っていた」も 4.1%となっています。(幼児保護者調査)

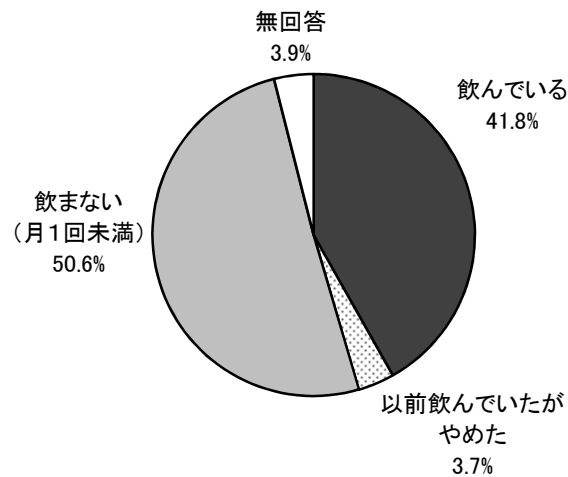
妊娠中の喫煙 (単数回答 n=241)



(6) 飲酒の状況

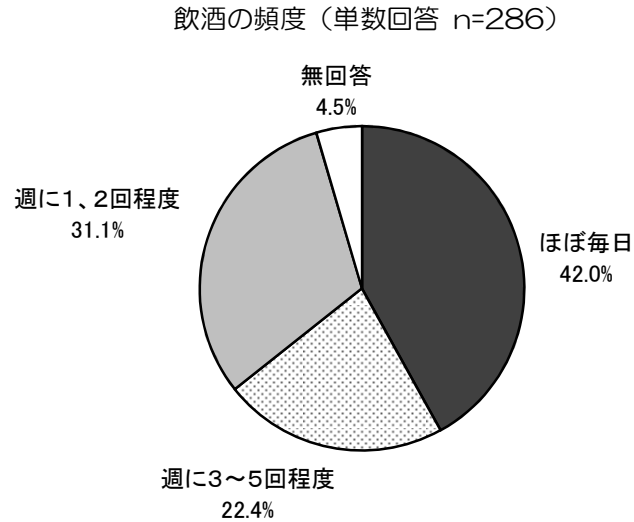
ふだんの飲酒については、「飲まない (月1回未満)」が 50.6%と半数を占めて最も多く、次いで「飲んでいる」が 41.8%と多くなっています。(成人・高齢者調査)

飲酒の状況 (単数回答 n=684)



(7) 飲酒の頻度

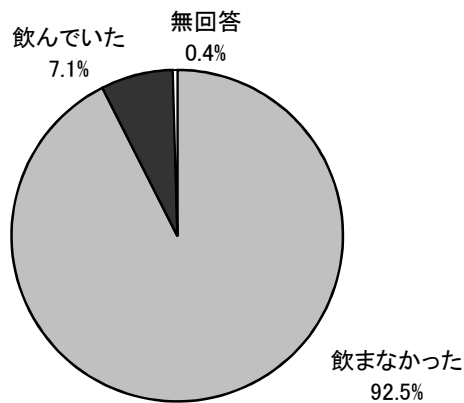
ふだん飲酒をしている人の飲酒の頻度については、「ほぼ毎日」が42.0%と最も多く、「週に1、2回程度」が31.1%、「週に3～5回程度」が22.4%となっています。(成人・高齢者調査)



(8) 妊娠中の飲酒

妊娠中の飲酒については、「飲まなかった」が92.5%と大多数ですが、「飲んでいました」も7.1%となっています。(幼児保護者調査)

妊娠中の飲酒 (単数回答 n=241)

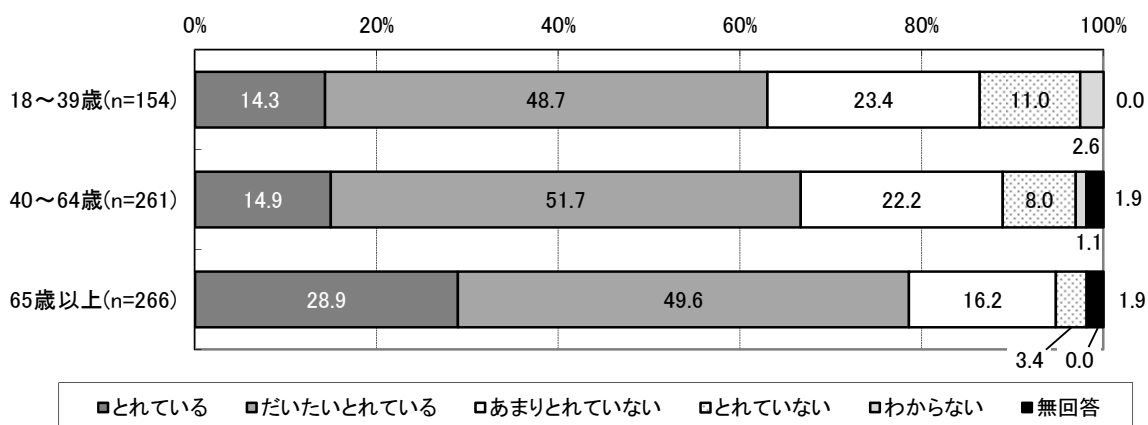


5. 休養・こころの健康

(1) 睡眠による休養

睡眠による休養については、「とれている」と「だいたいとれている」を合わせて、65歳以上は78.5%ですが、40～64歳では66.6%、18～39歳では63.0%と低くなっています。(成人・高齢者調査)

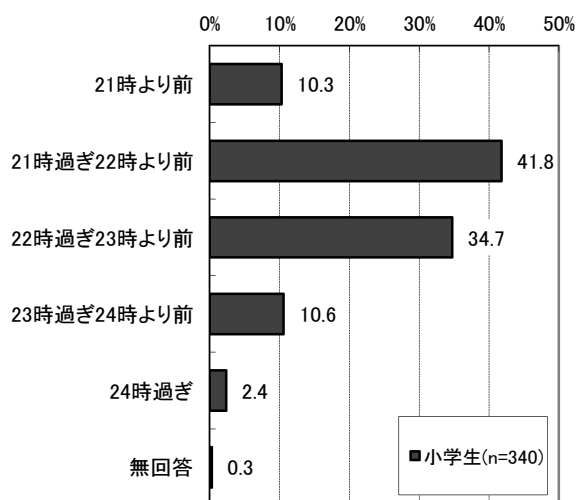
睡眠による休養（単数回答）



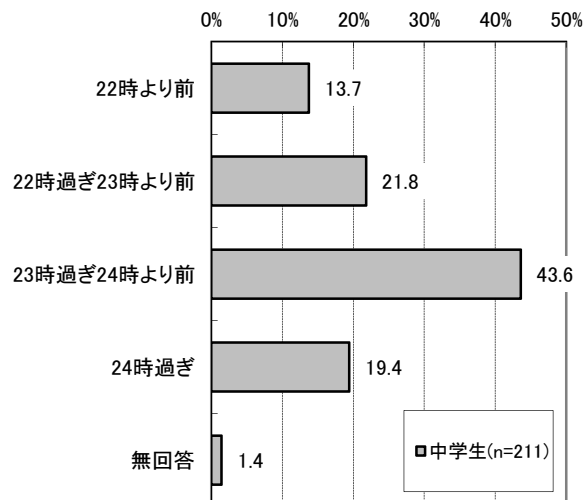
(2) 就寝時間

就寝時間は、小学生では22時以降の就寝が約5割、中学生では23時以降の就寝が6割以上となっています。(小・中学生調査)

小学生の就寝時間（単数回答）



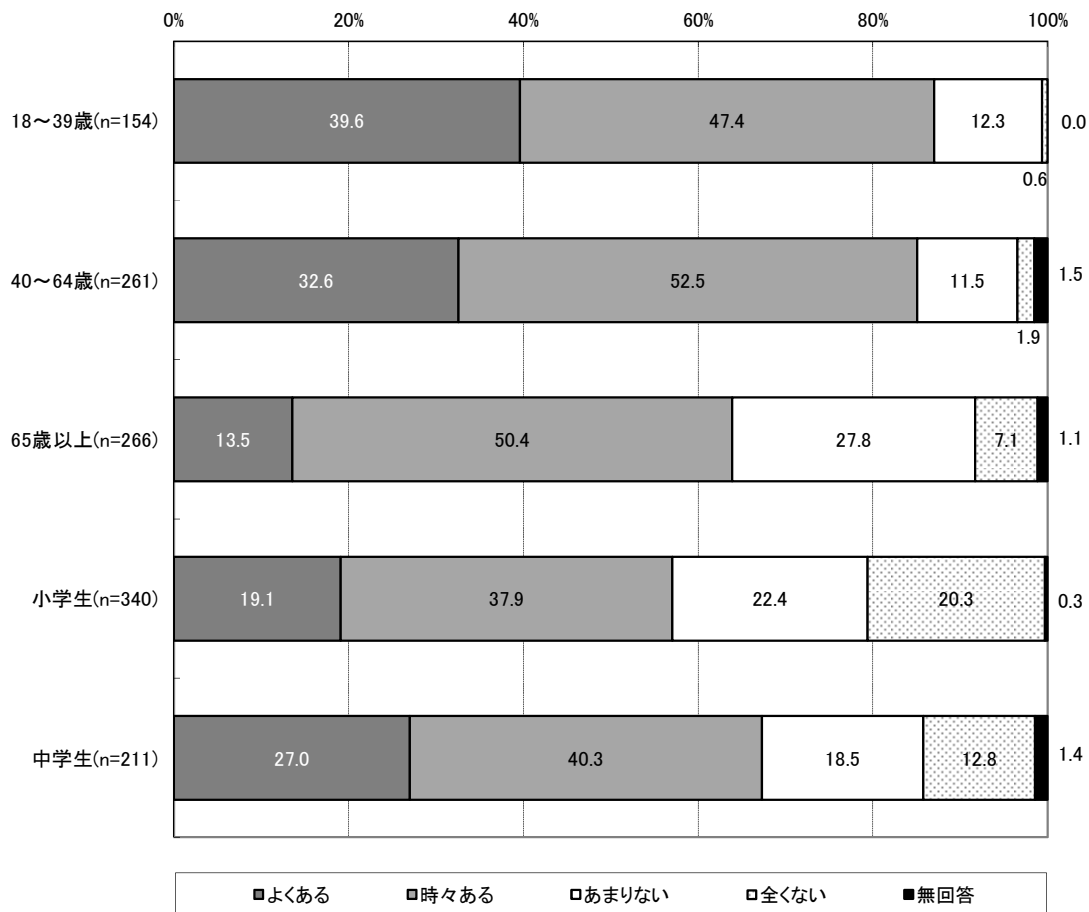
中学生の就寝時間（単数回答）



(3) 日常生活での悩みやストレス等の有無

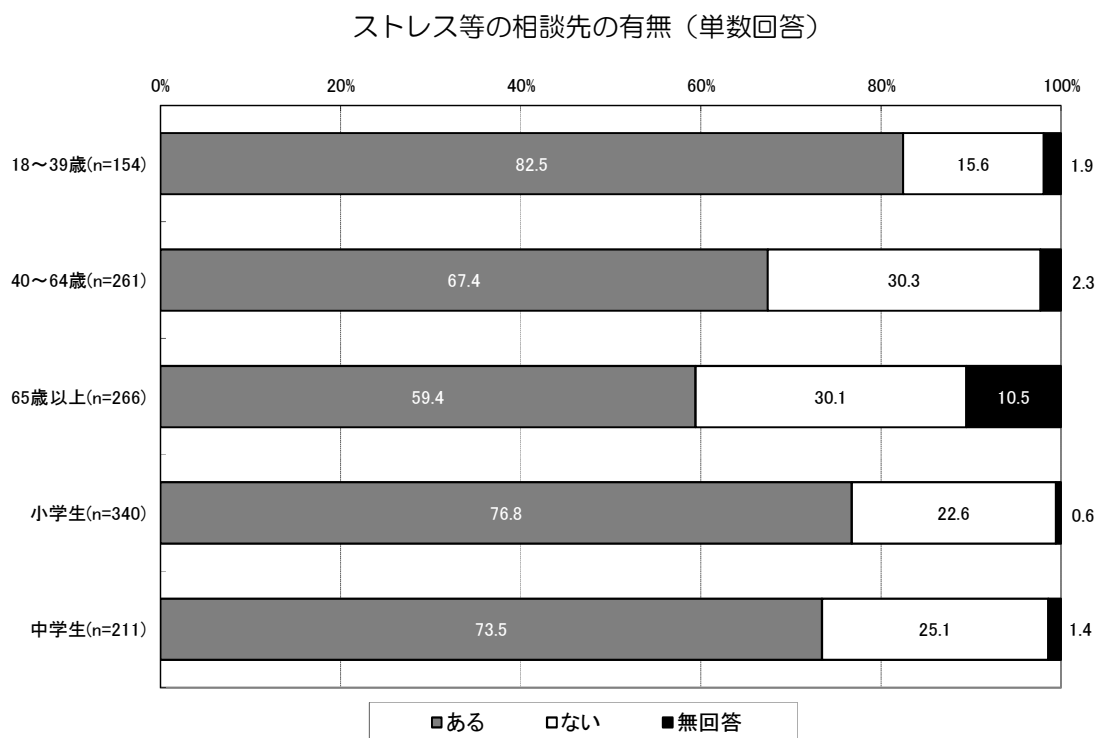
日常生活でのストレス等については、「よくある」が、18～39歳で39.6%と高く、次いで40～64歳で32.6%、また65歳以上では13.5%と低くなっています。また、小学生が19.1%、中学生が27.0%となっています。(幼児保護者調査を除く)

日常生活でのストレス等の有無（単数回答）



(4) 悩みやストレス等の相談先の有無

ストレス等の相談先については、「ある」が、18～39歳で82.5%、小学生で76.8%、中学生で73.5%となっていますが、65歳以上では59.4%と低くなっています。相談先が「ない」は、18～39歳を除けば、それぞれ2～3割みられます。(幼児保護者調査を除く)

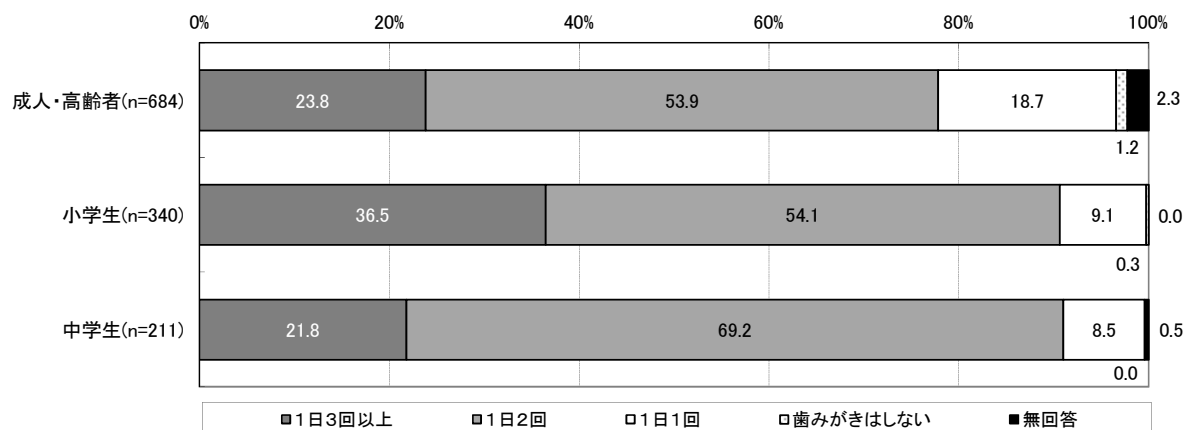


6. 歯と口の健康

(1) 1日の歯みがきの回数

1日の歯みがきの回数は、「1日2回」が最も多く、成人・高齢者で53.9%、小学生で54.1%、中学生で69.2%となっています。また、「1日1回」が、成人・高齢者では小・中学生に比べ、2倍以上となっています。

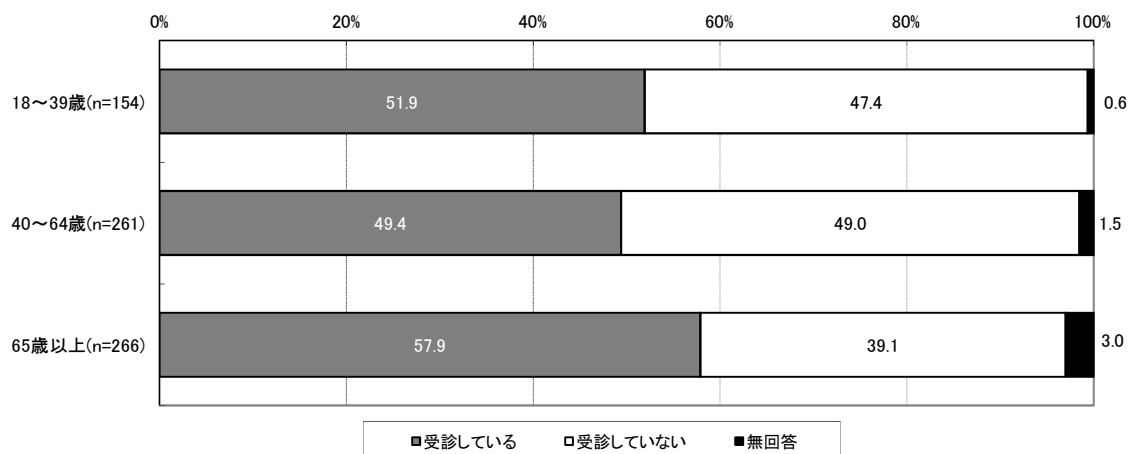
1日の歯みがきの回数（単数回答）



(2) 歯科健診の受診状況

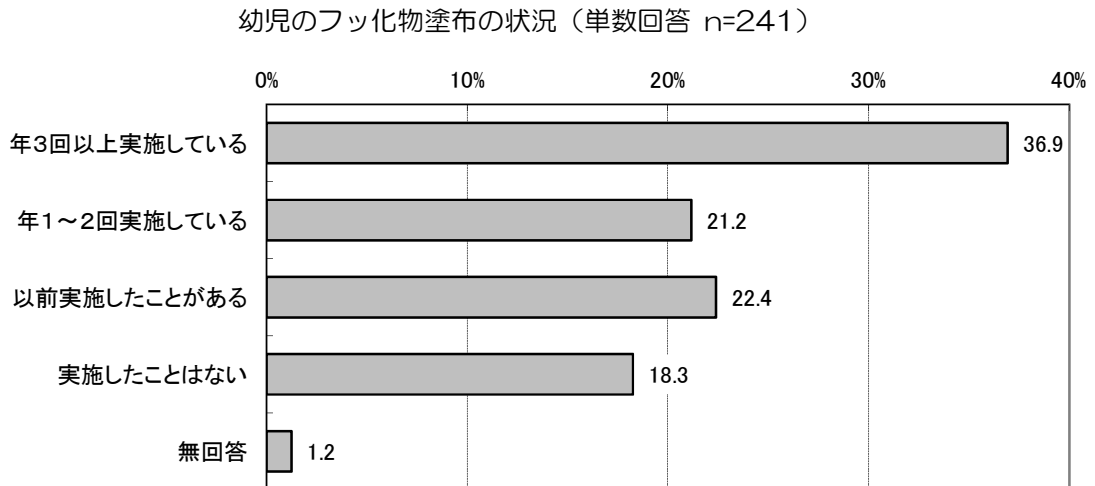
過去1年間における歯科健診（歯の治療を除く）の受診については、65歳以上で「受診している」が57.9%とやや高く、その他の年代は5割前後となっています。（成人・高齢者調査）

歯科健診の受診状況（単数回答）



(3) 幼児のフッ化物塗布の状況

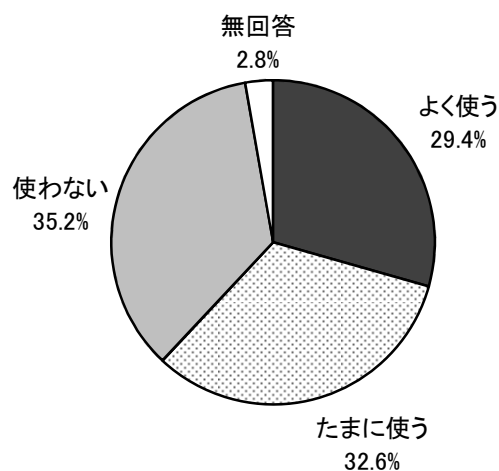
幼児のフッ化物塗布については、「年3回以上実施している」が最も多く、「年1～2回実施している」と合わせると、半数以上が“年1回以上実施している”となっています。（幼児保護者調査）



(4) 歯間清掃補助用具の使用状況

歯間清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）の使用については、「たまに使う」と「よく使う」を合わせると、6割以上が“使う”と回答しています。（成人・高齢者調査）

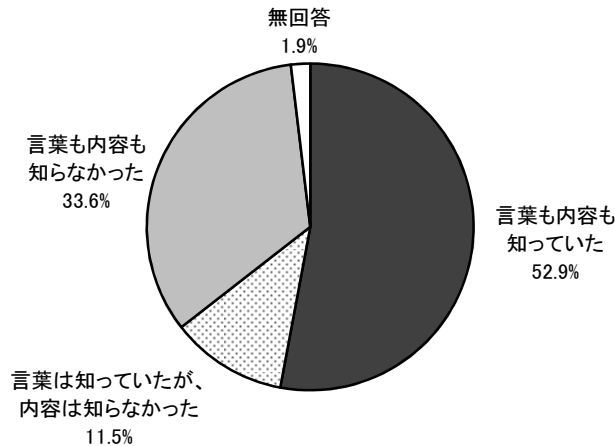
歯間清掃補助用具の使用状況（単数回答 n=684）



(5) 「8020 (ハチマル・ニイマル) 運動*」の認知状況

8020 運動については、「言葉も内容も知っていた」が 52.9%と半数以上で最も多く、次いで「言葉も内容も知らなかった」が 33.6%となっています。(成人・高齢者調査)

8020 運動の認知状況 (単数回答 n=684)

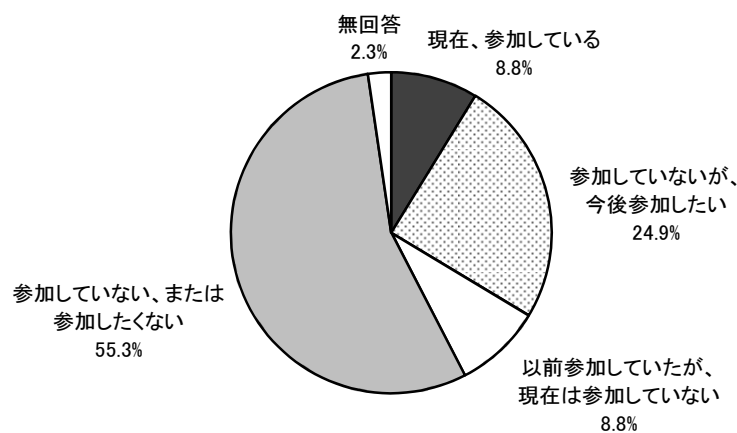


7. 地域での活動

(1) 地域の健康づくり活動への参加状況

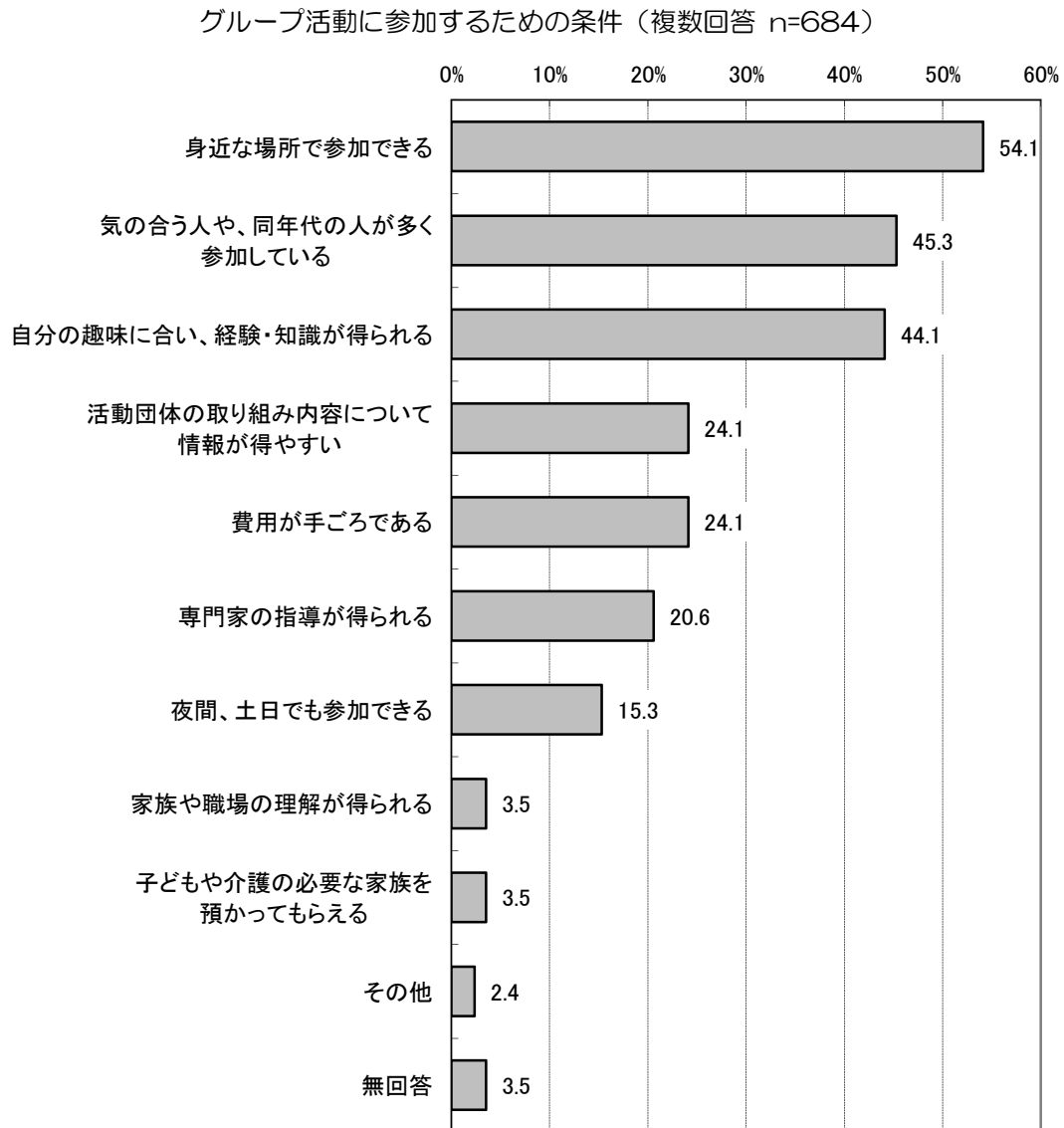
地域で行われている健康づくりのための自主グループ*活動やサークル活動については、「参加していない、または参加したくない」が 55.3%と過半数を占め、次いで「参加していないが、今後参加したい」が 24.9%となっています。(成人・高齢者調査)

地域の健康づくり活動への参加状況 (単数回答 n=684)



(2) グループ活動に参加するための条件

グループ活動に参加するための条件については、「身近な場所で参加できる」が54.1%と最も多く、次いで「気の合う人や、同年代の人が多く参加している」が45.3%、「自分の趣味に合い、経験・知識が得られる」が44.1%となっています。
(成人・高齢者調査)



8. 健康づくりに関する調査結果の総括

(1) 健康全般・健診（検診*）

アンケート調査で、ふだんの健康状態について、18～39 歳では 9 割以上が“健康である”と回答していますが、40～64 歳以降は減少していくことから、この年代からの健康づくりへのニーズが高いと考えられます。

本市の特定健診の受診率は約 40%で推移しており、これは県内の市町村平均を上回る水準となっています（平成 25 年度の本市の特定健診受診率は 42.6%、県内市町村平均は 35.5%）。また、本市のがん検診受診率は、胃がん検診と乳がん検診を除いて県の状況を上回っています。

本市の主要死因については、生活習慣病が原因とされる「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」が半数以上を占めていることから、生活習慣病の予防対策をいっそう充実していく必要があります。

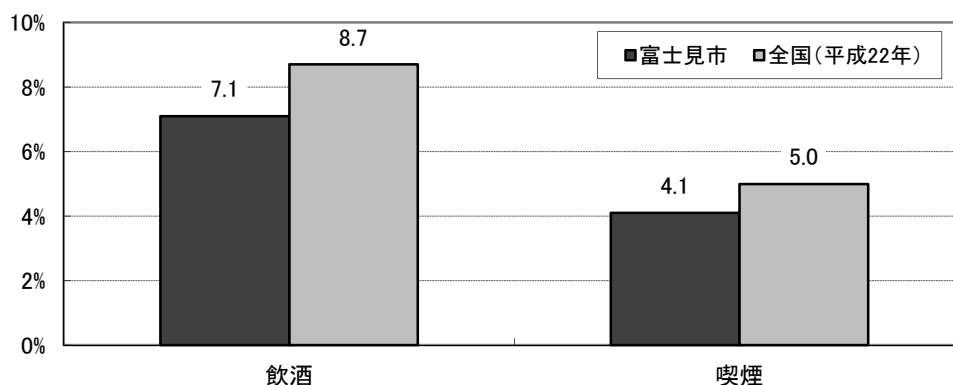
かかりつけ医師、かかりつけ歯科医師については、ともに「いる」が約 6 割となっており、引き続き普及啓発に努めていく必要があります。

また、普段たばこを「吸っている」という人は、国が 19.5%（平成 22 年）のところ、本市は約 16%で、そのうち「禁煙したい」が 4 割近くとなっていることから、引き続きたばこの害についての普及啓発と禁煙希望者への支援を行っていく必要があります。

アルコールについては、飲酒の習慣のある人は約 4 割で、そのうち「ほぼ毎日」が 4 割以上となっていることから、休肝日の必要性などについて普及啓発を図っていく必要があります。

また、妊娠中の飲酒・喫煙については、飲酒は本市の 7.1%に対して全国が 8.7%、喫煙は本市の 4.1%に対して全国が 5.0%と、どちらも本市は全国より低いものの、胎児にとって望ましい状況ではありません。引き続き、妊娠中の禁酒・禁煙について普及啓発を積極的に図っていく必要があります。

妊娠中の飲酒・喫煙の割合



資料：厚生労働省健康日本 21（第 2 次）分析評価事業

(2) 食生活

朝食の摂取については、「ほぼ毎日食べる」が小学生と中学生でそれぞれ約9割、40歳以上では8割を超えていますが、18～39歳では6割台と低くなっています。「ほとんど食べない」と答えた小学生は1.8%、中学生は3.3%あり、県平均（教育に関する3つの達成目標）の小学生1.1%、中学生2.7%をいずれも上回っています。

朝食を食べない理由については、成人・高齢者は「朝食を食べる習慣がない」や「食べる時間がない」が多く、小学生では「食べる時間がない」、中学生では「食欲がない」という理由が多くなっています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日については、「ほぼ毎日」は半数以上ですが、「ほとんどない」「週に2～3日」を合わせると2割あり、栄養バランスのとれた食事の必要性について、普及啓発を図っていく必要があります。

一人で食事をするということについては、「ほとんどない」が、小学生では朝食、夕食ともに約8割ですが、中学生になると朝食、夕食ともに5割台と低くなっています。夕食での“週3日以上”が、小学生では8.2%、中学生では21.3%となっており、食習慣の基盤をつくる学齢期においては、孤食の減少に向けた取組が必要とされます。

地元産食材については、6割近くが利用を心がけており、引き続き地産地消*の普及活動を図っていく必要があります。

(3) 運動

日常生活で体を動かすことについて、「意識している」と「まあ意識している」を合わせた割合が65歳以上では8割を超えているのに対して、18～39歳は5割台、40～64歳は6割台と低くなっています。

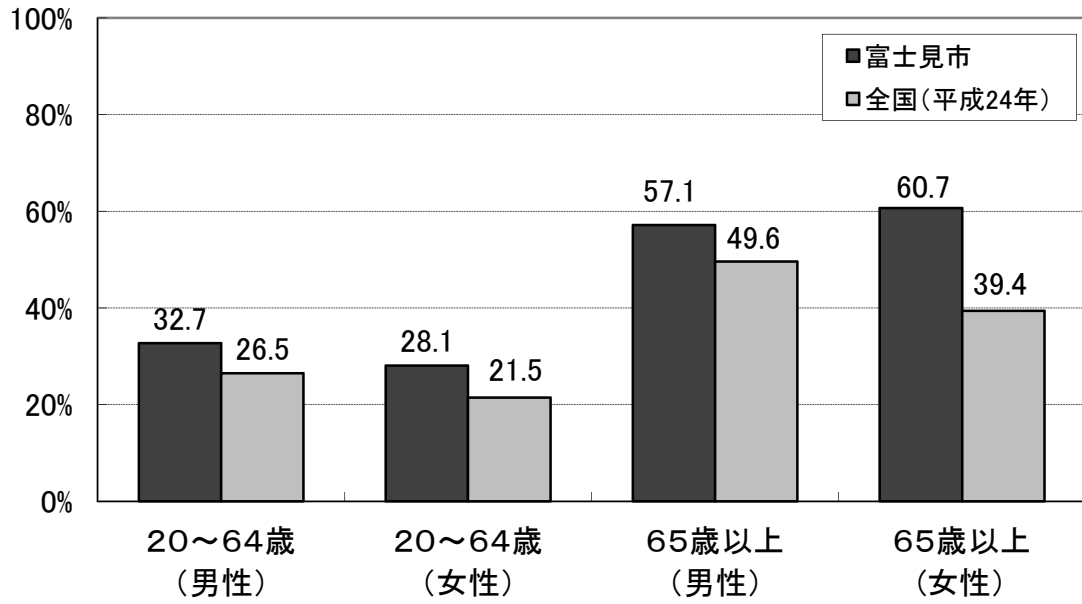
成人・高齢者の運動習慣では、1回30分以上の運動について、「週2日以上している」が、20～64歳、65歳以上の各区分において、全国を上回っていますが、20～64歳の男女では約3割、65歳以上の男女では約6割となっています。

一方、「ほとんどしていない」が、20～64歳では5割以上を占めており、若い世代への運動習慣の定着が課題となっています。

子どもの運動習慣では、30分以上の運動について、「週3日以上している」が、小・中学生の各区分において、いずれも全国を上回っており、小学生男子で約7割、小学生女子で約4割、中学生男子で8割台、中学生女子で6割台でした。一方、「ほとんどしていない」は、小学生・中学生とも約1割となっており、運動する子どもと運動しない子どもの二極化が課題となっています。

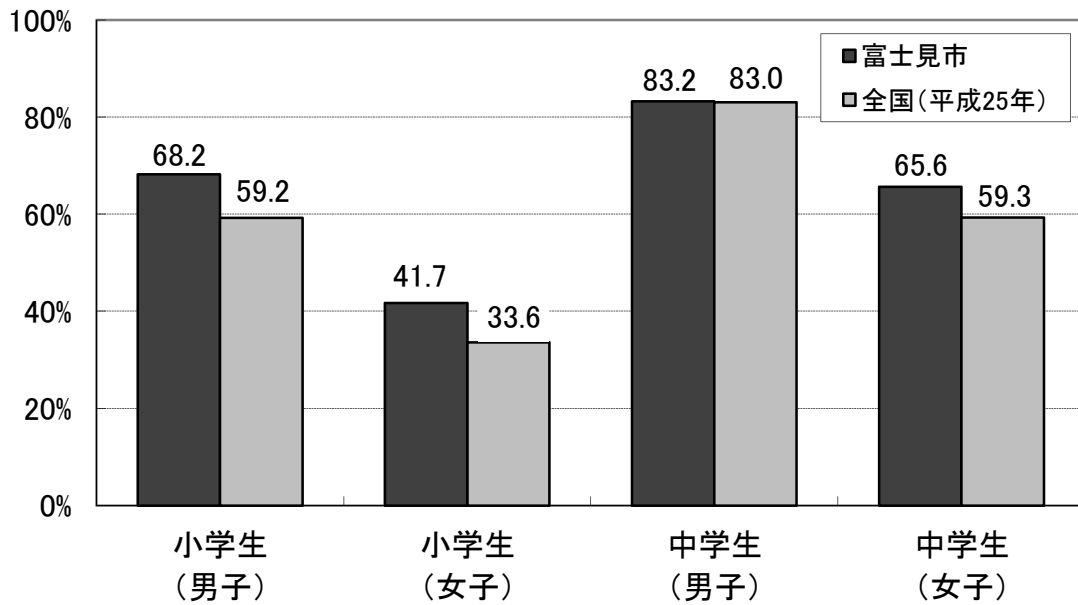
それぞれの状況に応じたスポーツ・レクリエーションに親しむ機会を広げる取組を推進する必要があります。

成人・高齢者の運動習慣の割合



資料：厚生労働省健康日本 21（第2次）分析評価事業

小・中学生の運動習慣の割合



資料：平成 25 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

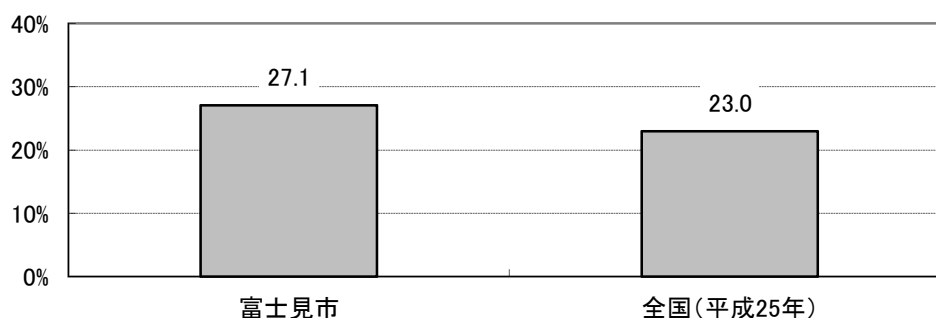
(4) 休養・こころの健康

日常生活での悩みやストレス等については、「よくある」が18～39歳で約4割、40～64歳・中学生で約3割、小学生で約2割となっています。相談先について、「ない」が、18～39歳を除けば、それぞれ2～3割みられることから、相談先についての普及啓発を図っていく必要があります。

睡眠による休養については、「十分に取れていない」が、全国の23.0%に対して本市は27.1%とやや高くなっていることから、適切な睡眠についての普及啓発を図っていく必要があります。

就寝時間は、小学生では22時以降が約5割、中学生では23時以降が6割を超え、夜型の傾向が見られることから、早寝早起きについて推進していく必要があります。

睡眠による休養が十分にとれていない割合（20歳以上）



資料：厚生労働省健康日本21（第2次）分析評価事業

(5) 歯と口の健康

本市では、平成27年に「富士見市歯科口腔保健推進計画～歯っぴーライフ☆ふじみ～」を策定しました。この計画を策定するにあたり、各ライフステージに応じた現状と課題を分析しました。

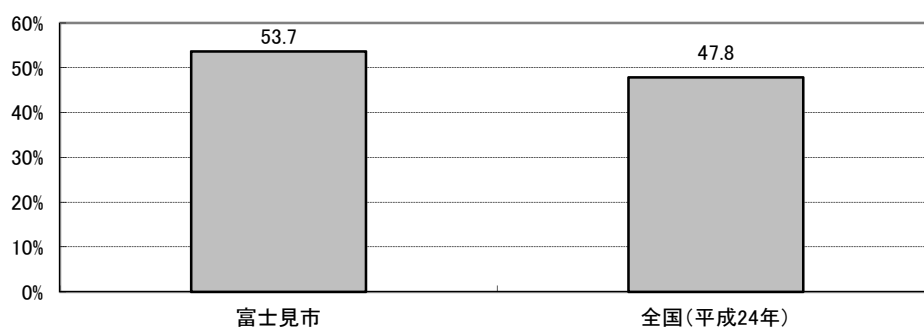
妊娠中に歯科健診を受診する妊婦は約3割であり、妊娠中の歯科健診受診に対する普及啓発を図っていく必要があります。

1歳6か月児のむし歯有病率⁴⁾は、国・県と比較して高くなっています。また、年齢が上がるごとにむし歯有病率が高くなる傾向があります。また、乳幼児期において、間食などの回数が多く、保護者が食後歯をみがいていない家庭があるなど、各発達段階に応じた家庭での口腔ケア習慣・食習慣への正しい取組を普及啓発していく必要があります。

児童生徒では、学年が上がるごとに、永久歯の一人平均むし歯数⁵⁾や歯肉に軽度な炎症があり定期観察を要する割合が、増加していく傾向があります。また中学生では、健診後にむし歯と指摘されても未治療のまま経過する生徒がいます。口腔状態に応じた口腔ケア習慣・食習慣への普及啓発とともに、健診後に適切な受診行動がとれるよう勧告を推進していく必要があります。

平成26年度に実施した本市のアンケート調査では、過去1年間に歯科健診を受けた成人・高齢者は53.7%と全国の47.8%を上回ってはいますが、定期的な歯科健診の受診に向けたさらなる普及啓発や、年齢に応じた口腔ケア習慣や食習慣についての普及啓発を推進していく必要があります。

過去1年間の歯科健診受診者の割合（20歳以上）



資料：厚生労働省健康日本21（第2次）分析評価事業

- 4) むし歯（治療中、治療後のむし歯等）のある人の割合
- 5) むし歯（治療中、治療後のむし歯等）の一人あたりの平均本数

がん検診を定期的に受診しましょう



がんは本市の死因の第1位です。がんを予防するためには、生活習慣を見直すとともに、定期的ながん検診を受けることが大切です。

今の体の状態を知るためにも、定期的ながん検診を受診しましょう！

富士見市のがん検診（平成27年度現在）

検診名	対象年齢 (受診のめやす)	内 容
胃がん検診	40歳以上の市民 (毎年)	胃部エックス線検査 胃を膨らませる発泡剤を飲んだ後に、バリウム（造影剤）を飲み、様々な角度から胃の内部をエックス線で撮影します。胃がんだけでなく、潰瘍やポリープなども発見できます。
肺がん検診		胸部エックス線撮影 エックス線で肺全体を撮影します。肺野部にできるがん（主に腺がん）の発見に適しています。
大腸がん検診		検便検査 便に潜む血液の有無（大腸がんやポリープなどがあると、便の中に血液が混じることがあります）を調べる検査です。専用の容器に2日分の便を取って提出します。
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (毎年)	子宮頸部細胞診 ブラシや綿棒などで子宮頸部を軽くこすり、採れた細胞を染色し、顕微鏡で調べます。
乳がん検診	30歳以上の女性 (2年に1回)	マンモグラフィー・視診・触診 専用のエックス線撮影装置で、乳房を装置に挟み圧迫して撮影します。触診では見つからない小さながんの発見に適しています。

※前立腺がん検診も行っています。



がん検診の詳細については、広報5月号、ホームページをご覧ください。

第3章

計画の基本的な考え方

第1節 計画の基本理念

心身ともに健康で、生涯を通じて健やかな生活を送ることは、すべての市民の願いです。本市では「富士見市総合計画 第5次基本構想」において、健康福祉分野の基本目標を「健康で生きいき、相互に支えあう人のまち」と掲げています。

年齢や障がいの有無にかかわらず、すべての市民が住みなれた地域で自分らしくいきいきと過ごすためには、市民一人ひとりが健康の大切さに気づき、主体的に取り組むことが必要です。

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためには、市民を取り巻く家庭、地域、関係機関、行政などが一体となり推進することが不可欠です。

本計画では、それぞれの特性を生かしながら、互いに連携し、相互に推進していく考えのもと、次の基本理念を掲げ、市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりを支援し、健康づくり活動を通じたよりよい地域コミュニティの実現と地域の活性化により、健康寿命を延ばし、一人ひとりがより活躍できる健康長寿のまちを目指していきます。

【計画の基本理念】

みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見



第2節 計画の基本目標

基本理念の実現に向け、次の3つの基本目標を定め、各分野における取組を推進していきます。

1. 生涯を通じた健康づくり

市民がそれぞれの年代において健康に対する意識を高めるとともに、心身機能の維持・向上が図れるよう、栄養・食生活、身体活動・運動、健康管理、こころの健康、歯と口腔の健康の分野で、ライフステージに応じた健康づくりの支援の充実を図ります。

2. 望ましい生活習慣の定着

市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、健康づくりに主体的に取り組むことができるよう、子どもの頃からの早寝早起きやバランスのとれた食事、適度な運動など望ましい生活習慣の定着を促します。

特に糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の発症を予防するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防*に重点を置いた取組を推進します。

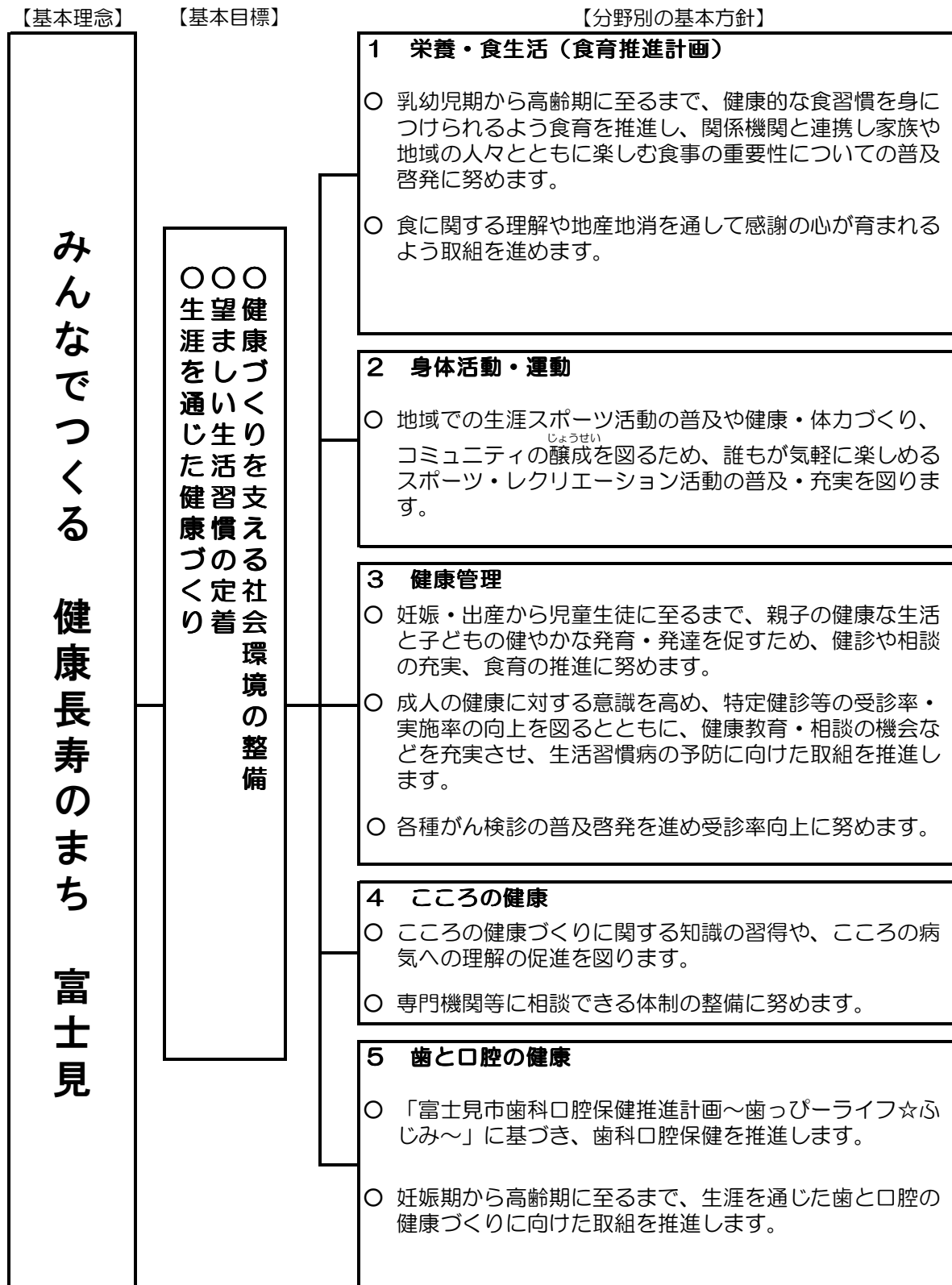
また、定期的な健診（検診）の受診や、疾患の早期発見・早期治療の大切さを一人ひとりが再認識し、合併症や重症化の予防につながる知識の普及啓発を行います。

3. 健康づくりを支える社会環境の整備

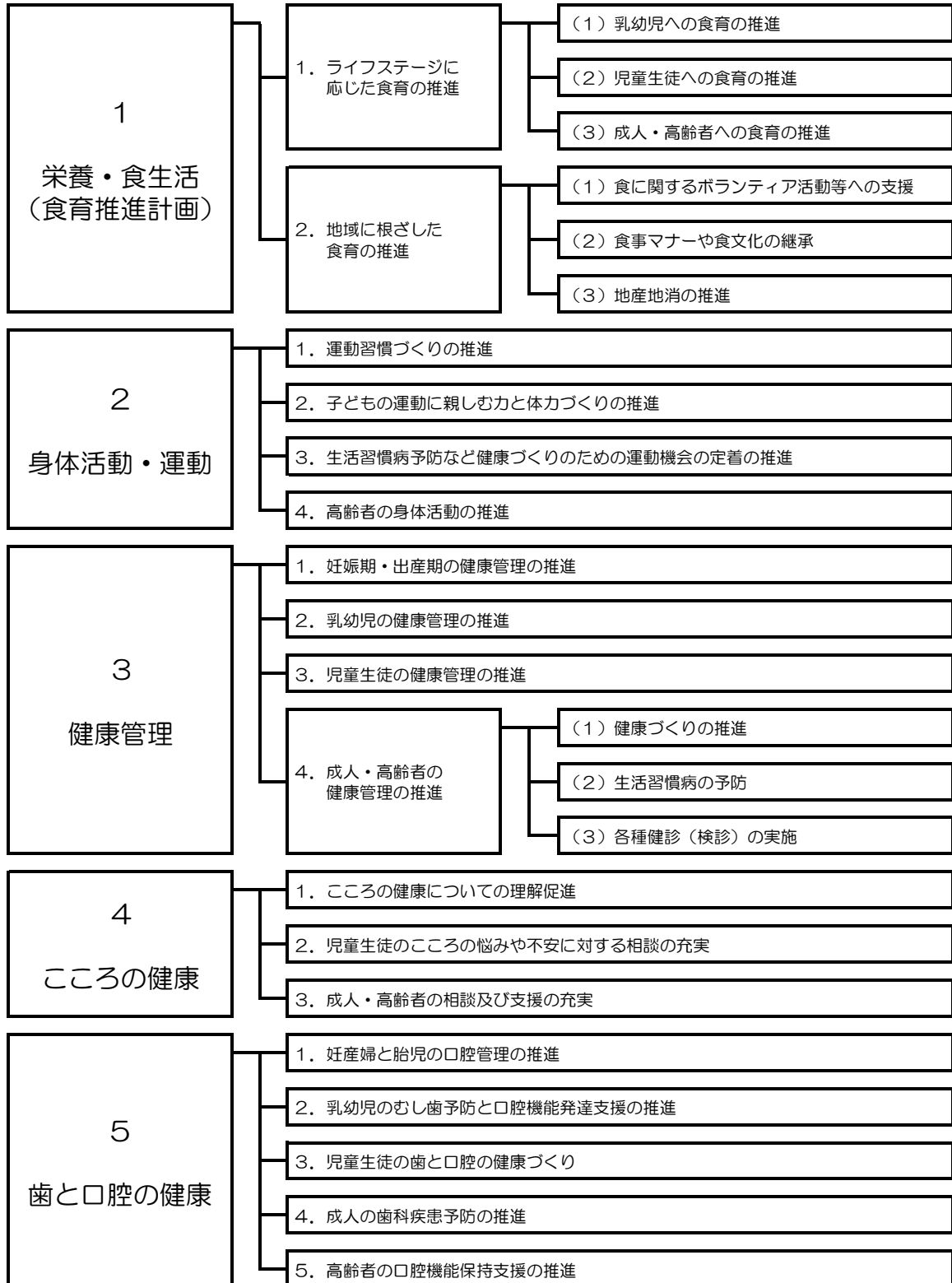
市民一人ひとりの健康は、それぞれが置かれた家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、コミュニティや地域に着目した健康づくり活動を活発にしていくなかで、社会全体として、個人の健康を支え、守るための環境整備に取り組みます。

そのため、市民・地域・関係機関等の連携を強め、地域の結びつきを豊かなものとしていしながら、健康づくりの活動の輪の拡大を図ります。

第3節 分野別の基本方針と施策の体系



【施策の体系】



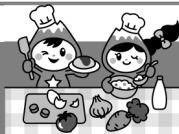
食育推進室からはじめる食育活動！



平成 27 年度にピアザ☆ふじみ内に開室した食育推進室では、「食」を基本とした健康づくりの拠点として、食育に関する情報の発信と事業展開を進めています。包括協定を結んでいる女子栄養大学との連携・協力のもと、食育や健康づくりに向けた講演会や料理教室を展開しています。



食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）をご存じですか？



昭和 49 年に「富士見市健康増進研究会」として発足した「富士見市食生活改善推進員協議会」では、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

健康づくり料理講習会や健康まつり、子ども料理教室や高齢者を対象とした料理教室、男性のための料理教室などの事業を通してバランス食や地産地消、行事食や食文化の継承など食育活動を進めています。

本市では、食生活改善推進員の養成を行っています。食についての基礎知識を身につけ、「我が家の食卓」から「ご近所さん」そして「地域」へと仲間と共に、食から始める健康づくりの輪を広げていきませんか？



第4章

具体的施策・事業の展開

第1節 栄養・食生活（食育推進計画）

【現状と課題】

- 「食」は生命を維持するために欠かせないものであるとともに、楽しみや喜びをもたらすなど、子どもたちの健やかな心と身体を培い、すべての人が生涯にわたって健康でいきいきと暮らすための基礎となるものです。
- 本市では、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な食生活が送れるよう、平成27年に「富士見市みんなで取り組む食育推進条例」を制定しました。今後は条例の普及啓発とともに、望ましい食の普及、食によるコミュニティづくり等、市民とともに取り組む食育の推進が求められています。
- 毎日朝食を食べることは、栄養の補給だけでなく、規則正しい生活リズムの確立のためにも重要です。平成26年度に実施した本市のアンケート調査では、朝食を欠食*する割合が18～39歳代で高く、小学生・中学生にも少数ながらみられたことから、朝食の大切さとともに、幼少期から規則正しい生活リズムを身につける大切さを普及啓発する必要があります。
- 食に関する様々な情報が氾濫するなか、主食・主菜・副菜を組み合わせた望ましい食習慣と、食を選択できる力を身につけることが必要とされています。
- 近年では、家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会が減少し、「孤食^{こしょく}」や「個食^{こしょく}*」などが問題となっています。平成26年度に実施した本市のアンケート調査においても、毎日夕食を一人で食べると答えた小学生が少なからず存在しています。家族や仲間と囲む食卓は、子どもたちへ食事マナーや食文化を継承する場ともなることから、家庭における「共食^{きょうしょく}*」の機会の確保を推進していく必要があります。
- 本市では、食生活から健康づくりを推進するボランティアである食生活改善推進員の養成を行っています。今後も各地域での活動の活性化に向け、食生活改善推進員活動の普及啓発とともに、計画的な養成を行う必要があります。
- 平成27年度に開室した食育推進室では、「食育」を推進する拠点として、女子栄養大学や食生活改善推進員協議会と協力しながら、食育推進事業に取り組んでいます。
- 地産地消の取組として、市役所を会場とした臨時農産物直売所「つきいち」の開設や地元産食材を使用した給食づくりを行っています。
今後も、安全・安心で新鮮な農作物を消費者に供給できる体制を拡充し、「消費者」と「生産者」の顔の見える関係を深めていくことが重要です。

【事業の取組状況】

事業名	担当課
パパママ準備教室	健康増進センター
離乳食教室・相談	健康増進センター
乳幼児健診	健康増進センター
食育推進室事業	健康増進センター
健康教育・健康相談	健康増進センター
特定保健指導	健康増進センター
食生活改善推進員養成・育成支援	健康増進センター
健康づくり料理講習会	健康増進センター
食に関する指導	学校教育課
給食における地元農作物の利用	学校給食センター・保育課・産業振興課
地元農作物の利用促進	産業振興課

【施策・事業の展開】

1. ライフステージに応じた食育の推進

(1) 乳幼児への食育の推進

市民が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食をはじめ、三度の食事をしっかり噛んで食べましょう。 ○規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ○家族そろって食べる習慣を身につけましょう。 ○様々な食べ物を味わう機会を増やし、主食・主菜・副菜のそろった食卓を心がけましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ○「早寝早起き朝ごはん」を推進します。 ○年齢に応じた食育や望ましい食習慣について、普及啓発を行います。 ○保育所（園）等では、安全・安心な食材を使った栄養バランスのとれた給食を提供します。

(2) 児童生徒への食育の推進

市民が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○朝食をはじめ、三度の食事をしっかり噛んで食べましょう。○規則正しい生活習慣を身につけましょう。○家族そろって食べる習慣を身につけましょう。○学校給食や授業などを通して、食に関する知識を身につけましょう。
行政(学校等を含む)・関係機関が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○「早寝早起き朝ごはん」を推進します。○教育活動を通して、食育や望ましい食習慣の普及啓発を行います。○野菜の栽培・収穫・調理体験を通して、食や生命に対する感謝の心を育みます。○安全・安心な食材を使った栄養バランスのとれた給食を提供します。

(3) 成人・高齢者への食育の推進

市民が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○三度の食事をきちんととり、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとるように心がけましょう。○食事をしっかり噛むよう心がけましょう。○家族や仲間と食べる機会を増やしましょう。○薄味を心がけ、素材の持ち味やうま味を楽しみましょう。○自分の健康づくりを意識し、積極的に食に関する適切な情報を取り入れましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○食育や望ましい食習慣についての普及啓発を行います。○食と健康づくりに関する教室や相談を、食育推進室や公共施設等既存の施設を利用して実施します。○積極的に食育の推進に努めるとともに、食育の推進に関する活動に協力します。

2. 地域に根ざした食育の推進

(1) 食に関するボランティア活動等への支援

市民が取り組むこと	○自分の健康づくりを意識し、積極的に食に関する適切な情報を取り入れましょう。 ○食と健康づくりに関する事業に、積極的に参加しましょう。 ○食生活について身につけた知識や行動を実践しましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	○食生活改善推進員を養成するとともに、地域における食育活動への支援を行います。

(2) 食事マナーや食文化の継承

市民が取り組むこと	○食事のマナーやあいさつに関する知識を身につけ、日頃から取り組みましょう。 ○季節に応じた食材を使った料理や行事食*を取り入れましょう。
行政(学校等を含む)・関係機関が取り組むこと	○食事のマナーやあいさつについて啓発を行い、実践できるよう推進します。 ○給食では、季節感を生かしたメニューや行事食を取り入れます。 ○季節に応じた食材を使った料理や、郷土料理等の伝統的な食文化を学ぶ機会をつくります。

(3) 地産地消の推進

市民が取り組むこと	○食べ物の大切さを学び、食べ物に対する感謝の心を育みましょう。 ○地元の食材の良さを知り、食卓に取り入れましょう。 ○食や食品についての適切な知識や情報を取り入れましょう。
行政(学校等を含む)・関係機関が取り組むこと	○食べ物の大切さについての啓発を行い、食べ物への感謝の心が育めるよう支援します。 ○食や食品についての正しい知識や情報を提供します。 ○農業への理解が深まるよう推進します。 ○地元産食材を積極的に活用します。 ○地元産食材の供給体制の整備に努めます。 ○地元産農作物や地産地消活動の情報提供に努めます。

【数値目標】

項 目		現状値	目標値	
		平成 26 年度	平成 32 年度	平成 37 年度
朝食の摂取状況 (朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えた割合)	小学生 (5年生)	92.9%	96%	98%
	中学生 (2年生)	86.7%	90%	92%
	18~39 歳	65.6%	71%	76%
夕食を一人で食べることが週3日以上の子どもの割合	小学生 (5年生)	8.2%	6%	4%
	中学生 (2年生)	21.3%	20%	17%
バランスのよい食事の頻度 (主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日が「ほぼ毎日」と答えた割合)	成人・高齢者	57.0%	63%	70%
食生活改善推進員数	食生活改善 推進員数	67 人 (平成 27 年度)	73 人	80 人
地元産食材の利用状況 (地元産食材の利用を「心がけている」「どちらかといえば、心がけている」と答えた割合)	成人・高齢者	56.2%	62%	67%
学校給食センターにおける 地元農産物利用状況	重量ベース	42.4%	45%	46%
食育への関心 (食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた割合)	成人・高齢者	65.8%	70%	75%

「つきいち」（臨時農産物直売所）をご存じですか？



「つきいち」とは、市役所本庁舎 1 階のロビーで開催される臨時農産物直売所（市場）のことです。

地元で採れた農産物等を地元の皆さんに食べていただく、地産地消への取組として毎月 1 回（第 3 火曜日）実施しています。

富士見市農業研究団体連絡協議会（市内で農業を営んでいる農業者の集まり）の皆さんが、野菜をはじめとした新鮮な農産物等を販売します。

富士見市産の新鮮で安心な農産物等を、ぜひご賞味ください。



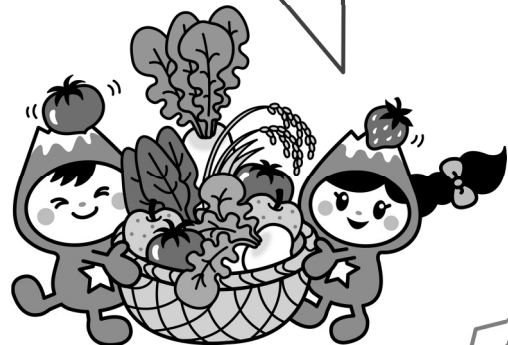
販売品目は旬のものを販売するため、季節により変更になります。また、販売数量に限りがあるため、売り切れになる場合もあります。

富士見市の主な農産物の収穫期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
米									●	●	●	●
にんじん	●	●									●	●
大根	●			●	●						●	●
辛み大根							●	●	●	●	●	●
かぶ	●	●	●	●	●				●	●	●	●
じゃが芋						●	●					
里芋	●									●	●	●
きゅうり					●	●	●	●		●	●	●
とまと	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●
なす						●	●	●	●	●	●	●
ゴーヤ							●	●	●	●	●	●
スイートコーン						●	●	●	●	●	●	●
ほうれん草	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
小松菜	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
白菜	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
キャベツ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ねぎ		●	●			●	●	●	●	●	●	●
ブロッコリー	●	●								●	●	●
えだまめ						●	●				●	●
しいたけ	●	●	●							●	●	●
梨								●	●	●	●	●
柿										●	●	●
いちご	●	●	●	●								

●多い ●やや多い

富士見市では、
こんなに農産物が
とれるのね！！



第2節 身体活動・運動

【現状と課題】

- ・本市では、昭和52年に「スポーツ振興健康増進都市宣言」を行い、体育協会をはじめ各種団体と連携しながら、運動公園や市民総合体育館を会場に、市民健康増進スポーツ大会や各種スポーツ大会、スポーツフェスティバルや地域スポーツ教室の開催など、市民がスポーツ・レクリエーションに親しむ機会をつくってきました。
- ・身近な場所でスポーツに取り組めるよう、市内小・中学校の学校体育施設を市民スポーツ団体等に開放しています。また、学校ごとに運営協議会を組織し、円滑な利用のための調整を行っています。
- ・生活様式が多様化し、日常生活の中で身体を動かす機会や運動する機会が減少しています。本市の運動習慣がある成人・高齢者の割合についても、全国の平均を上回ってはいるものの、若い世代の運動に対する意識が低くなっています。また、運動習慣がある子どもとない子どもの二極化も課題となっています。
- ・今後も市民誰もがスポーツやレクリエーションに親しみ、健康づくりや交流する機会を広げる取組を推進する必要があります。

【事業の取組状況】

事業名	担当課
スポーツ・レクリエーション活動の普及啓発	生涯学習課
スポーツイベント・スポーツ教室	生涯学習課
社会体育施設等（市民総合体育館・富士見ガーデンビーチ・運動公園・学校体育施設）の情報提供	生涯学習課
社会体育施設等（市民総合体育館・富士見ガーデンビーチ・運動公園・学校体育施設）の環境整備	生涯学習課
子どもスポーツ大学☆ふじみ	生涯学習課
学校体育事業	学校教育課
体力向上に向けた取組	学校教育課
サイクリングコースの利用促進	地域文化振興課
健康づくりのための教室	健康増進センター
老人クラブ活動やサークル活動によるスポーツ・レクリエーションの活動の支援	公民館・高齢者福祉課
介護予防*事業	健康増進センター

【施策・事業の展開】

1. 運動習慣づくりの推進

市民が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○自分にあった運動を見つけて取り組みましょう。○スポーツイベントや教室に積極的に参加しましょう。○毎日の生活の中で、少しでも歩く機会をつくるなど、意識をして身体を動かしましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○気軽に身体を動かせるような場や身近な場所で、スポーツやレクリエーションに親しめる機会についての情報を提供します。○学校や公共施設などの既存の施設を活用し、スポーツや運動習慣づくりの促進を図ります。○指導者の育成を行います。○年齢や能力に応じた誰もが参加しやすい運動指導を行います。○様々な情報を掲載した「観光アプリ」等を整備し、地域資源を活用した運動習慣づくりの促進を図ります。

2. 子どもの運動に親しむ力と体力づくりの推進

市民が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○楽しいと感じる運動や遊びを見つけて身体を動かしましょう。○外で元気に楽しく身体を動かす習慣を身につけましょう。○体育の授業などで、しっかりと身体を動かしましょう。○部活動やクラブ活動に積極的に参加しましょう。○スポーツイベントや大会に積極的に参加しましょう。
行政(学校等を含む)・関係機関が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○運動や身体を動かす楽しさを育む指導を行います。○体力テストの結果に基づいた体力づくりを行います。○年齢に応じた適切な運動指導を行います。○身体を動かして遊んだり運動したりできる場所や、機会の情報を提供します。○子どもが安心して外遊びができるような環境づくりを行います。

3. 生活習慣病予防など健康づくりのための運動機会の定着の推進

市民が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○生活習慣病予防やストレス発散など、健康づくりを意識して運動に取り組みましょう。○通勤や家事など日常生活の中で、意識して歩くことや自転車に乗ることなど、身体を動かす機会をつくりましょう。○健康づくりのためのイベントや教室に積極的に参加しましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○健康づくりのための運動について普及啓発を行います。○生活習慣病予防など、健康づくりのための運動指導を行います。

4. 高齢者の身体活動の推進

市民が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○自分の健康状態や体力に応じた運動・身体活動を楽しみましょう。○運動機能や筋力の低下を防ぐため、家事など日常生活の中で積極的に身体を動かしましょう。○地域活動や余暇活動に積極的に取り組みましょう。○買い物・散歩などの日常生活の中で歩く機会をつくりましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○運動機能や筋力の低下予防など機能維持のための運動について、普及啓発を行います。○気軽に身体を動かせるような場や機会の情報を提供し、身近な場所で運動や身体活動に親しめる機会をつくります。○運動やレクリエーションを通じた仲間づくりを推進します。

+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム^{注)}、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

□からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。

□体調が悪い時は無理をしない。


□病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。



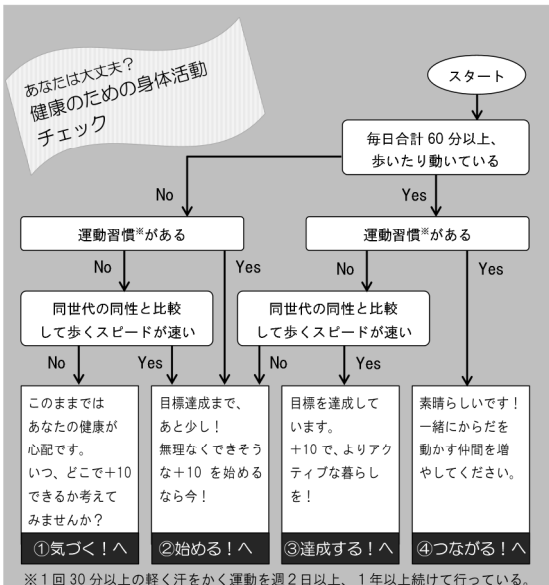
注) ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

【数値目標】

項 目			現状値	目標値	
			平成 26 年度	平成 32 年度	平成 37 年度
≪参考値≫ 運動やスポーツを習慣的に している（週に3日以上） 子どもの割合 （体育の授業以外）	小学生 （5年生）	男子	68.2%	増加傾向へ	増加傾向へ
		女子	41.7%	増加傾向へ	増加傾向へ
運動習慣がある（1回 30 分以上の運動を週2日以 上）成人・高齢者の割合	20～64 歳	男性	32.7%	38%	43%
		女性	28.1%	33%	38%
	65 歳以上	男性	57.1%	62%	67%
		女性	60.7%	66%	71%
市民健康増進スポーツ大会 参加者数	スポーツ大会 参加者数		6,243 人	6,300 人	6,500 人



あなたは大丈夫？身体活動^{注)}チェック



あなたは大丈夫？
健康のための身体活動
チェック

スタート

毎日合計 60 分以上、
歩いたり動いている

No → 運動習慣[※]がある
Yes → 運動習慣[※]がある

同世代の同性と比較
して歩くスピードが遅い

No → このままでは
あなたの健康が
心配です。
いつ、どこで+10
できるか考えて
みませんか？
①気づく！へ

Yes → 目標達成まで、
あと少し！
無理なくできそう
な+10 を始める
なら今！
②始める！へ

同世代の同性と比較
して歩くスピードが遅い

No → 目標を達成して
います。
+10 で、よりアッ
ティブな暮らし
を！
③達成する！へ

Yes → 素晴らしいです！
一緒にからだを
動かす仲間を増
やしてください。
④つながる！へ

※1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

- ① 気づく！
からだを動かす機会や環境は、身の回りに
たくさんあります。ご自身の生活を振り返
ってみましょう。
- ② 始める！
今より少しでも長く、元気にからだを動か
すことが健康への第一歩です。
- ③ 達成する！
1日合計 60 分、高齢の方は 40 分を目標
にからだを動かしましょう。
- ④ つながる！
家族や仲間と+10 を共有しましょう。楽
しさや喜びが一層増します。

注) 身体活動：安静にしている状態より多くのエネル
ギーを消費する全ての営みのこと。

「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）より引用

第3節 健康管理

【現状と課題】

- 子どもを安心して産み育てるために、妊娠期の健診や乳幼児健診等の適切な受診による体調管理とともに、地域での子育て支援が必要です。また、親と子の健康保持・増進と合わせて、子育てのストレスや不安軽減等に向けた取組なども充実していくことが大切です。
- 地域における切れ目のない妊娠・出産・育児支援、及び乳幼児健診未受診児の実態把握、児童生徒における疾患予防や異常の早期発見のための健診の実施等、関係機関と連携し進めています。
- 本市における主要死因の第1位は悪性新生物で、部位別では胃がん、肺がん、^{すい}膵臓がんの順となっています。第2位以下は心疾患、肺炎、脳血管疾患というように、上位は主に生活習慣を起因とする疾患が占め、悪性新生物が増加傾向にあります。
- 市民一人ひとりが自らの健康づくりへの意識を持ち、自分の健康状態を客観的に確認することが大切です。
- 富士見市国民健康保険加入者に対しては、特定健診及び特定保健指導を実施し、県内の市町村平均を上回る受診率・実施率となっています。
- 国では「がん対策推進基本計画」に基づき、がん検診の受診率 50%を目指しており、本市でも、がん検診について対象年齢や実施期間の拡大、一部の未受診者を対象に個別通知を行うなど受診率向上に向けた取組を行っています。
- 本市では、平成 24 年度から胃がんになるリスクを評価するため、胃がんリスク検診*を実施しており、本来の胃がん検診も含めた受診率向上に努めていく必要があります。
- 健診（検診）を受けなかった理由として、「必要なときはいつでも医療機関を受診できるから」「時間がなかったから」等、健診（検診）の重要性への理解不足がうかがえます。
- 喫煙は、がんや呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病に影響を与え、妊娠中の喫煙は、流産、早産、胎児・新生児の発達障がいなどを起こしやすくします。また、受動喫煙でも心臓病や肺がん、子どものぜん息や気管支炎の原因となります。
- たばこの健康への影響などの一層の啓発と、禁煙希望者への支援に向けた取組が必要です。
- 過度の飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症だけでなく、肝疾患、脳障害、がんにもつながる危険があります。そのため、適正飲酒に関する知識の普及に努めるとともに、未成年者の飲酒を防止する取組が必要です。

【事業の取組状況】

事業名	担当課
妊婦健診	健康増進センター
パパママ準備教室	健康増進センター
新生児・乳児訪問	健康増進センター
乳幼児健診・相談	健康増進センター・ 保育課・障がい福祉課
定期・臨時健診、就学時健診	学校教育課
喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室	学校教育課
健康教育・健康相談	健康増進センター
特定健診・特定保健指導・ 生活習慣病重症化予防対策事業	健康増進センター・ 保険年金課
がん検診・生活保護受給者の健診・ヘルスチェック	健康増進センター
介護予防事業	健康増進センター
高齢者あんしん相談センター事業	高齢者福祉課
定期予防接種	健康増進センター

【施策・事業の展開】

1. 妊娠期・出産期の健康管理の推進

市民が取り組むこと	<p>○妊娠・出産・育児に関する正しい知識や情報を知り、働く女性・男性のための出産、育児に関する制度を適切に利用しましょう。</p> <p>○適切な時期に妊婦健診を受診しましょう。</p>
行政・関係機関が取り組むこと	<p>○妊娠・出産・育児に関する正しい知識や情報について、継続的に周知を図ります。</p> <p>○親子の健康な生活と乳幼児の健やかな発育・発達を促すため、健診や相談の充実、仲間づくり、食育の推進に努めます。</p> <p>○妊婦健診費用等を助成し、経済的支援を行います。</p>

2. 乳幼児の健康管理の推進

市民が取り組むこと	○定期的に健診を受け、その子なりの育ちを確認しましょう。 ○適切な時期に定期予防接種を受け、感染症予防に努めましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	○関係機関による継続的な子育ての相談体制の充実・連携を図り、乳幼児のいる家庭への地域における支援、見守りを進めます。 ○乳幼児の健康状態の確認、疾病の早期発見のため、乳幼児健診の受診を促すとともに、継続的に支援します。 ○母子保健推進員*等、地域の子育てを支える人の育成を図ります。 ○予防接種の勧奨を行い、感染の恐れのある疾病のまん延防止を図ります。新たな予防接種についても、国の動向をみながら実施していきます。

3. 児童生徒の健康管理の推進

市民が取り組むこと	○子どもが健康に関する知識や体力を身につけ、生きる力を育むことができるよう、地域で子どもを育てましょう。 ○子どもの身長と体重の極端な変化に留意しましょう。
行政(学校等を含む)・関係機関が取り組むこと	○生命を大切に作る心や健康を気遣い守る心を育みます。 ○定期及び臨時の健診、就学時の健診等を円滑に実施していきます。 ○適切な時期に定期予防接種の勧奨を行い、感染症予防に努めます。 ○薬物の危険性や喫煙・飲酒についての指導を実施します。

4. 成人・高齢者の健康管理の推進

(1) 健康づくりの推進

市民が取り組むこと

- 自らの健康に関心を持ち続けましょう。
- 喫煙・受動喫煙の健康への影響や、お酒の適量等について学びましょう。
- 適正体重の維持に努めましょう。
- 住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう、自分の地区の高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）*を活用しましょう。

行政・関係機関が取り組むこと

- 市の広報誌やホームページ等を活用した健康づくりや、食に関する情報の発信を行います。また、市民それぞれの健康状態や生活習慣に合わせた健康教育や健康相談を充実します。
- 地域団体と協働し、各地域で健康講座を開催し、個別の相談にも対応します。
- 加齢や疾病による生活機能の低下の予防に向けた支援をします。
- 高齢者保健福祉計画に基づき、地域支援事業*を推進します。
- 高齢者あんしん相談センター等と連携しながら、介護予防事業を進めます。
- 調理が困難な高齢者世帯に、見守りを兼ねた昼食を届けるサービスを継続します。
- 介護予防事業に取り組む市民の自主グループの育成と交流を支援します。
- 定期予防接種の対象者が適切に接種を受けられるよう、関係機関と連携します。
- がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防のため、喫煙の害や適正飲酒に関する知識の普及啓発を図ります。

あなたの「適正体重」は？



医学的に最も病気になる危険性の少ない体重のことを、「適正体重」と言います。適正体重は、以下の式で計算することができます。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

※ 現在の体重が、身長 (m) × 身長 (m) × 18.5 ~ 24.9 の間なら、標準的です。

(2) 生活習慣病の予防

市民が取り組むこと	○望ましい食習慣・運動習慣など健康な生活習慣づくりを心がけましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	○広報やホームページ等を通じて、生活習慣病予防・改善に向けた知識の普及啓発を図ります。 ○バランスのとれた食事についての知識の普及や調理実習、運動に関する健康教室・講座を実施するなど、健やかな暮らしの支援を行います。

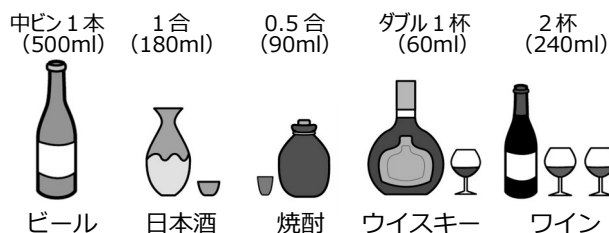
(3) 各種健診（検診）の実施

市民が取り組むこと	○年に1回は健診・がん検診（乳がん検診は2年に1回）を受診し、異常の早期発見に努めましょう。 ○かかりつけ医を持ちましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	○各種健診（検診）や健康教室など様々な機会を通じ、がん検診の受診方法やがんの予防について、知識の普及啓発を図ります。 ○健診及びがん検診の受診率向上に向けて、受診の機会を提供します。 ○富士見市国民健康保険加入者に対して、特定健診及び特定保健指導を行います。さらに、重症化につながりやすい糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの予防に関する健康教育、相談の充実を図ります。 ○本市で実施する検診の受診から精密検査の結果まで、検診全体を把握できる精度管理*の充実を図ります。

あなたの飲酒量は本当に適量ですか？

厚生労働省では、「節度のある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで20g程度と定めています。これは男性の場合で、女性や高齢者はさらに少量が適量とされています。

1日平均純アルコール
20gのいろいろ



【数値目標】

項 目		現状値	目標値	
		平成 26 年度	平成 32 年度	平成 37 年度
妊婦健康診査助成券利用者数	のべ受診者数	21,716 人	23,800 人	24,000 人
4か月児健康診査	受診率	96.6%	98%	99%
肺がん検診	受診率	35.7%	40%	50%
大腸がん検診	受診率	32.9%	40%	50%
胃がん検診	受診率	1.8%	5%	10%
乳がん検診 ⁶⁾	受診率	18.7%	20%	25%
子宮頸がん検診 ⁶⁾	受診率	26.1%	30%	35%
特定健康診査	受診率	42.9%	50%	60%
妊娠中の喫煙の割合	妊娠中の喫煙者の割合	4.1%	2%	0%
妊娠中の飲酒の割合	妊娠中の飲酒者の割合	7.1%	3.5%	0%

6) 乳がん検診・子宮頸がん検診受診率算出方法

受診率＝（「前年度の受診者数」＋「当該年度の受診者数」－「前年度及び当該年度における2年連続受診者数」）／「当該年度の対象者数」×100

第4節 こころの健康

【現状と課題】

- こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために大変重要です。こころの健康を保つためにストレスと適切に付き合うとともに、本市においては、相談体制の整備と周知が必要とされています。
- うつ病など、こころの病気についての理解を深めることが、早期発見・早期治療につながります。このことから、こころの病気の理解の促進を図るとともに、家庭や地域において、お互いに見守り助け合える環境づくりが必要とされています。
- アンケート調査によると、小・中学生及び40歳以上の年代で悩みやストレス等についての相談先がないという人が2～3割程度見られることから、相談先について普及啓発を図る必要があります。
- 本市においても、こころの健康づくり施策をより一層推進し、周りの人や専門機関に相談できるような体制の整備に努めていく必要があります。また、こころの悩みや不安を抱えた児童生徒に対しては、各学校において、相談室を整備し、不安の解消に努めていますが、より相談しやすい体制の充実を図っていく必要があります。
- 休養は、適度な運動、バランスのとれた食生活とともに、疲労回復やストレス解消のために欠くことのできないものです。なかでも睡眠は、効果的な休養であるため、質・量ともに良い睡眠を確保することが重要です。本市のアンケート調査でも、睡眠による休養が十分にとれていない割合が高いことから、適切な睡眠についての普及啓発を図っていく必要があります。

【事業の取組状況】

事業名	担当課
新生児・乳児訪問	健康増進センター
母子保健推進員の養成・育成支援	健康増進センター
乳幼児健診・相談	健康増進センター・保育課・障がい福祉課
教育相談事業	教育相談室・学校教育課
こころの健康相談	障がい福祉課
あいサポート運動*	障がい福祉課
高齢者あんしん相談センター事業	高齢者福祉課
高齢者の生きがいづくり支援	高齢者福祉課・公民館
こころの体温計	障がい福祉課

【施策・事業の展開】

1. こころの健康についての理解促進

市民が取り組むこと	○「こころの体温計」を活用しましょう。 ○こころの健康づくりやうつ病など、こころの病気についての正しい情報を取り入れましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	○こころの健康について、広報やホームページを通じた普及啓発や情報提供を行います。

2. 児童生徒のこころの悩みや不安に対する相談の充実

市民が取り組むこと	○悩みごとは、家族や友人、学校に相談しましょう。 ○睡眠・休養を適切にとるよう心がけましょう。
行政(学校等を含む)・関係機関が取り組むこと	○児童生徒のこころの健康づくりに向け、家庭や地域等と連携し、教育、普及啓発、相談などの取組を推進します。

3. 成人・高齢者の相談及び支援の充実

市民が取り組むこと	○自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。 ○睡眠・休養を適切にとるよう心がけましょう。 ○趣味の活動や地域活動などを通じて、仲間をつくりましょう。 ○悩みごとは、家族や友人、相談機関等へ相談しましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	○相談支援体制の充実を図るとともに、相談窓口の周知を図ります。 ○高齢者の健康づくりにつながるよう、多彩な生きがいづくりを進めます。

【数値目標】

項 目		現状値	目標値	
		平成 26 年度	平成 32 年度	平成 37 年度
ストレス等の相談先の状況 (相談できる人や場所が 「ない」と答えた割合)	小学生 (5年生)	22.6%	17%	12%
	中学生 (2年生)	25.1%	20%	15%
	成人・高齢者	26.8%	21%	16%
睡眠と休養の状況 (睡眠による休養を「あ まりとれていない」、「と れていない」と答えた割 合)	成人・高齢者	27.1%	22%	17%

健康づくりのための睡眠指針 2014



睡眠には、体とこころの疲労を回復する働きがあります。そのため、睡眠時間の不足や質の悪化は、疲労の蓄積、生活習慣病やこころの病気発症の危険性の増加につながります。厚生労働省では、より充実した睡眠についてのわかりやすい情報を提供するために「健康づくりのための睡眠指針」を定めています。

睡眠 12 箇条

1. 良い睡眠で、からだところも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病の予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

「健康づくりのための睡眠指針 2014」(厚生労働省)より転載

「こころの体温計」を試してみませんか？



「こころの体温計」(メンタルヘルスチェックシステム)は、心の健康状態が簡単にチェックできるものです。

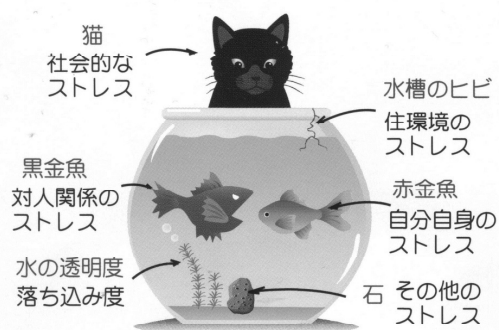
本市では、気軽にストレスや落ち込み度などがチェックでき、必要な場合は、その場で相談窓口の連絡先が分かるように「こころの体温計」を導入しています。

本人モード以外にも、家族モード、赤ちゃんママモード、アルコールチェックモード、ストレス対処タイプテスト、いじめのサイン「守ってあげたい」等複数のモードがあります。

ご自身だけでなく、大切なご家族のこころの健康を守るためにぜひご利用ください。

♡ こころの体温計 (本人モード)

ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面 (例)

♡ 家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

♡ 赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

♡ アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのが分かります。

♡ ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

♡ いじめのサイン「守ってあげたい」



こころの体温計

▼パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/fujimi/>

▼携帯・スマホはこちらから



注) こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担
となります。) 個人情報の入力は一切不要で
す。自己診断をするもので、医学的診断を
するものではありません。

結果にかかわらず、心配なことが続くよう
でしたら、早めに専門家にご相談されること
をおすすめします。

第5節 歯と口腔の健康

※富士見市歯科口腔保健推進計画より抜粋

【現状と課題】

- 歯と口腔の健康は、食事や会話など日々の生活を豊かにするためにも欠かせないものであり、生涯にわたって心身の健康を保つ上で重要なものです。
- 国では、生涯にわたって自分の歯で食べる楽しみを味わえるように「8020（ハチマル・ニイマル）運動」を展開しています。また、平成23年に歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持に関する施策を総合的に推進するため、「歯科口腔保健の推進に関する法律」を制定しました。
- 本市では、平成26年に「富士見市歯と口腔の生涯健康づくり条例」を制定し、この条例に基づいて、「富士見市歯科口腔保健推進計画 ～歯っぴーライフ☆ふじみ～」を策定し、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを総合的・計画的に推進しています。この計画に基づき、施策や事業を展開しています。
- 今後も定期的な歯科健診の受診に向けた普及啓発とともに、年齢に応じた口腔ケア習慣や食習慣についての普及啓発を推進していく必要があります。

【事業の取組状況】

事業名	担当課
妊産婦歯科健診	健康増進センター
幼児への歯科健診	健康増進センター・保育課・学校教育課
児童生徒への歯科健診	学校教育課
成人歯科健診	健康増進センター
歯科保健指導・歯科健康教育	健康増進センター・保育課・学校教育課・高齢者福祉課

お口にこんな症状ありませんか？



- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯の溝が茶色や黒くなっている | <input type="checkbox"/> 口臭がある |
| <input type="checkbox"/> 食べ物を噛んだ時に、歯が痛む | <input type="checkbox"/> 硬い物が噛めなくなった |
| <input type="checkbox"/> 冷たい物や熱い物、甘い物がしみる | |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがピンク色ではなく、赤く腫れている | |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが長くなったように見える | |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきから血が出る | |

あてはまる項目が1つでもあったら要注意！むし歯か歯周病かもしれません！



【施策・事業の展開】

1. 妊産婦と胎児の口腔管理の推進

市民が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○妊娠中、または出産後1年以内に歯科健診を受けましょう。○妊娠中の口の中の変化についての知識を身につけ、正しい歯みがき習慣などを身につけましょう。○赤ちゃん（胎児）の丈夫な歯を育むため、バランスのよい食習慣を心がけましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○妊娠中から出産後1年以内の、歯科健診受診を促進する環境づくりを進めます。○妊娠中及び出産後の口腔衛生・栄養について、知識を普及します。

2. 乳幼児のむし歯予防と口腔機能発達支援の推進

市民が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○乳幼児期の口の発達についての知識を身につけ、正しい歯みがきと仕上げみがきの習慣を身につけましょう。○おやつは選び方を工夫し、時間と量を決めて、規則正しく食べる習慣を身につけましょう。○様々な食品をよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。○フッ化物を定期的に利用しましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">○乳幼児期の発育や発達に合わせた歯科健診と保健指導を行います。○乳幼児の口腔状態に関する知識を普及し、歯みがきの仕方やおやつを取り方などむし歯予防のための口腔衛生についての知識を普及します。○フッ化物の利用を促進します。

3. 児童生徒の歯と口腔の健康づくり

市民が取り組むこと	○自分の口の中の状況や健康に関心を持ち、むし歯や歯周病についての知識を身につけ、毎食後の歯みがきを習慣化しましょう。 ○歯科健診で指摘を受けたら、歯科医院を受診しましょう。 ○お菓子や甘味飲料の選び方・取り方についての望ましい知識を身につけましょう。 ○しっかりと噛み、バランスよく食べる習慣を身につけましょう。
行政(学校等を含む)・関係機関が取り組むこと	○定期的な歯科健診と保健指導を行います。 ○給食後の歯みがきやブクブクうがいに取り組みます。 ○学齢期の口腔状態に関する知識を普及し、歯みがきの方法やおやつを取り方など、むし歯予防のための口腔衛生についての知識を普及します。 ○要治療者の治療状況を確認し、受診勧告を推進します。

4. 成人の歯科疾患予防の推進

市民が取り組むこと	○歯周病やむし歯についての知識を身につけ、歯間ブラシやデンタルフロスを使った歯みがきを習慣化しましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、 ^{しせき} 歯石除去などの定期管理をしましょう。 ○バランスのよい食事を心がけ、しっかりと噛んで食べる習慣を身につけましょう。
行政・関係機関が取り組むこと	○定期的な歯科健診についての普及を行い、歯科健診受診を促進する環境づくりに取り組みます。 ○歯科医院をはじめとした関係機関との連携・協働による歯科口腔保健事業を展開します。 ○8020 運動の普及を通して、成人期の口腔状態に応じた正しい歯科口腔保健の知識を普及します。 ○かかりつけ歯科医を持つよう普及啓発します。

5. 高齢者の口腔機能保持支援の推進

市民が取り組むこと	<p>○歯周病や歯根むし歯、入れ歯についての知識を身につけ、正しい歯みがきや手入れを習慣化しましょう。</p> <p>○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、口腔の定期管理をしましょう。</p> <p>○高齢期の口腔機能についての知識を身につけ、機能維持のためよく口を動かす習慣をつくりましょう。</p> <p>○よく噛んで食べる習慣を身につけ、安全に食事をとりましょう。</p>
行政・関係機関が取り組むこと	<p>○定期的な歯科健診についての普及を行い、歯科健診受診を促進する環境づくりに取り組みます。</p> <p>○歯科医院などの関係機関との連携・協働により、口腔機能の維持・向上をはじめとした歯科口腔保健事業を展開します。</p> <p>○8020運動の普及を通して、高齢期の口腔状態に応じた正しい歯科口腔保健の知識を普及します。</p> <p>○かかりつけ歯科医を持つよう普及啓発します。</p>

【数値目標】

項目		現状値	目標値	
		平成 26 年度	平成 32 年度	平成 37 年度
妊娠中に歯科健診を受診する妊婦の割合	妊婦の受診率	33.4% (平成 26 年)	41.5%	50% (平成 36 年度)
むし歯のない幼児の割合	1 歳 6 か月児	97.6% (平成 25 年度)	98%	98.5% (平成 36 年度)
	3 歳児	83.5% (平成 25 年度)	86.8%	90% (平成 36 年度)
	5 歳児	69.6% (平成 25 年度)	72.3%	75% (平成 36 年度)
むし歯のない児童生徒の割合	小学生 (4 年生)	46.9% (平成 25 年度)	53.5%	60% (平成 36 年度)
	中学生 (1 年生)	66.9% (平成 25 年度)	68.5%	70% (平成 36 年度)
成人歯科健診	受診者数	256 人 (平成 25 年度)	530 人	800 人 (平成 36 年度)

富士見市歯科口腔保健推進計画からの抜粋により掲載しています。計画の期間は平成 27～36 年度のため、目標年度は平成 36 年度になります。

元気な歯 = 歯みがき + 歯科健診



むし歯と歯周病の原因は、^{しこう}歯垢（歯の表面に付着した食べ物のかすや細菌）です。むし歯と歯周病を予防するためには、正しい歯みがきの仕方を身につけ毎日行うセルフケアと、定期的に歯科健診を受けケアを行うメンテナンスが大切です。

『1日1回丁寧歯みがき』・『食べたら歯みがき』を実践しよう！

歯みがきのコツ

歯ブラシの毛先を歯の面にあて、軽い力で小刻みに動かします。

- 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯の噛み合わせの面は、歯垢が残りやすい場所です。より丁寧にみがきましょう。
- 歯を1～2本ずつみがく様な感覚で、力を入れずに小刻みに歯ブラシを動かしましょう。



デンタルフロス・歯間ブラシを活用しよう

歯ブラシが届きにくい歯と歯の隙間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



フッ化物配合歯みがき剤を活用しよう

フッ化物には、酸で溶けた成分を歯に取り戻す働き（再石灰化）と、歯の質を強くする働きがあります。歯みがき剤はフッ化物配合のものを選ぶとより効果的です。

1年に1回歯科健診をうけましょう（平成27年度現在）

お口の中は、自分ではすみずみまで確認することが難しいので、1年に1回歯科健診を受診し、定期的にお口の健康状態をチェックしましょう。本市では、妊産婦と30歳以上の市民を対象に、公費助成による歯科健診を行っています。

歯科健診の詳細については、広報5月号、ホームページをご覧ください。



●妊産婦歯科健診

妊娠中または産後1年未満の方は、公費助成で歯科健診を受診できます。



●成人歯科健診

30歳以上の方は、一部公費助成で歯科健診を受診できます。（歯科治療中、治療予定の方を除く）

第5章 計画の推進

第1節 各主体の役割

計画の推進に向けては、家庭や地域の中での一人ひとりの取組も重要ですが、個人の健康づくりを支える関係機関や団体、行政などの多様な実践主体がそれぞれの役割を担い、本計画が目指す基本理念や基本目標を理解し、一体となって取り組むことが重要です。

〈市民・地域の役割〉

- 市民一人ひとりが健康づくりの主体としての認識を持ち、自らの健康の把握・管理、生活習慣の改善、体力づくり等に取り組みます。また、積極的に自主グループ活動や地域活動等に参加するなどして、継続的に健康づくりに取り組みます。
- 家庭は、生涯にわたる健康習慣の形成と、子どもの心と身体の成長を支えます。
- 地域は、町会や老人クラブ、各種団体などを通じて、市や関係機関などと連携し、地域の実情に応じた自主的な健康づくり活動に取り組みます。

〈行政の役割〉

- 健康に関する正しい知識・情報の提供、健康づくりを実践する機会の提供、健康的な環境づくり等を通じて、市民及び地域の取組を支援します。
- 本計画に定める施策の数値目標の達成を目指し、庁内関連部門間の連携のもと、健康づくりに関わる具体的な事業を推進します。
- 食育の推進にあたっては、市民、教育関係者、子育て関連施設関係者、保健医療関係者、農業者、食品関連事業者及び食生活改善推進員との連携及び協力を努めます。

〈学校（学校保健）の役割〉

- 健康の大切さを認識し、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てます。
- 食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけ、給食の時間を通して自らの健康管理ができる資質や能力と、豊かな人間性を育む基礎を培います。

〈職場（職域保健）の役割〉

- 職場（職域保健）は、就業している市民が生活の多くの時間を過ごす場として、従業員が健康を維持できるような職場環境づくりに取り組みます。また、従業員とその家族が、自らの健康状態の把握・管理ができるよう健診等の機会を確保します。

〈医療・保健・福祉関係機関等の役割〉

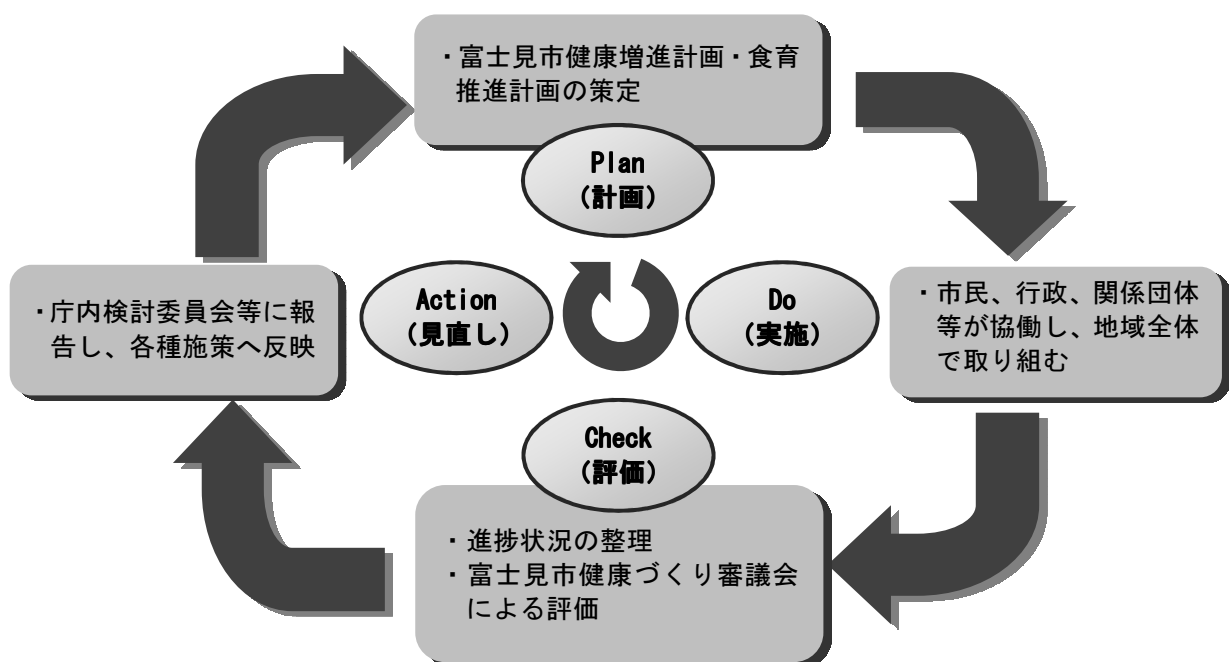
- 医療機関及び医療従事者（医師・歯科医師・薬剤師等）は、市民に身近な健康の専門家として、疾病の治療だけではなく、疾病の予防や健康づくりに関する情報等を提供します。また、かかりつけ医師・歯科医師・薬局を中心として、他の専門家との連携を図りながら、市民の日常生活における健康づくりを総合的に支援します。
- 保健・福祉関係機関とこれらの機関に従事する者（ケアマネージャー・社会福祉士・精神保健福祉士・保健師・栄養士等）は、市民が健康づくりに取り組めるよう、医療機関等と連携を図りながら支援します。



第2節 計画の進行管理

計画の進行管理にあたっては、健康づくりを推進する富士見市健康づくり審議会及び庁内検討委員会等において事業の進行管理を行っていきます。また、計画の最終年度に進捗状況を評価し、取組の体系や数値目標の見直しを行い、次期計画におけるより効果的な施策展開へとつなげていきます。

進行管理は、PDCA サイクルにより、計画（Plan）を立て、それを実施（Do）し、その結果を評価（Check）して、さらに計画の見直し（Action）を行うという一連の流れを活用し、事業や取組の改善点を明らかにし、今後の施策の充実に生かします。



資料編

1. 富士見市健康づくり審議会条例

平成 26 年 3 月 25 日

条例第 4 号

(設置)

第 1 条 市民の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、富士見市健康づくり審議会（以下「審議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 審議会は、市長の諮問に応じ、次に掲げる事項について調査審議し、市長に答申する。

(1) 健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）に基づく健康増進事業の推進に関すること。

(2) 食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）に基づく食育の推進に関すること。

(3) その他市民の健康づくりの施策に関し必要と認める事項

(組織)

第 3 条 審議会は、委員 15 人以内をもって組織する。

2 委員は、市民及び学識経験を有する者のうちから市長が委嘱する。

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 5 条 審議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、審議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 審議会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 審議会は、委員の過半数の出席がなければ、会議を開くことができない。

3 審議会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席)

第 7 条 審議会は、審議のため必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提供を求めることができる。

(庶務)

第 8 条 審議会の庶務は、健康福祉部において処理する。

(委任)

第 9 条 この条例に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、会長が審議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この条例は、平成 26 年 4 月 1 日から施行する。
(富士見市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)
- 2 富士見市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（昭和 39 年条例第 1 号）の一部を次のように改正する。
〔次のよう〕略

2. 富士見市健康づくり審議会委員名簿

職名	氏名	備考
会長	篠田 毅	富士見医師会
副会長	三木 とみ子	女子栄養大学 名誉教授
委員	浅見 隆志	富士見市校長会
委員	伊藤 智	富士見市社会福祉協議会
委員	上田 しげ子	公募市民
委員	大竹 ミイ子	富士見市体育協会
委員	奥住 幸江	富士見市商工会
委員	桶田 利夫	いるま野農業協同組合
委員	加瀬 勝一	埼玉県朝霞保健所
委員	關野 美知子	富士見市食生活改善推進員協議会
委員	苗代 明	富士見市歯科医師会
委員	星野 悦子	富士見市母子保健推進員連絡協議会
委員	前野 和子	みずほ愛育会統括園長
委員	三角 麻子	富士見市教育研究会 養護部
委員	溝辺 香織	公募市民

順不同・敬称略（平成28年2月16日現在）

3. 富士見市健康づくり庁内検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康づくりに関する施策を総合的に推進するため、富士見市健康づくり庁内検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、健康づくりに関する施策について調査及び審議し、富士見市健康づくり審議会に報告する。

(組織)

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員（以下「委員等」という。）をもって組織する。

2 委員等は、別表に掲げる職にある者をもって充てる。

(職務)

第4条 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長は、その議長となる。

2 委員長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(作業部会)

第6条 委員会は、必要に応じて作業部会を置くことができる。

2 作業部会は、委員会が指名する者をもって組織する。

3 作業部会は、委員会の指示に基づき、調査、研究等を行う。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進センターにおいて処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

別表（第3条関係）

委員長	健康福祉部健康増進センター所長
副委員長	子ども未来部子育て支援課長
委員	総合政策部政策企画課長
	市民生活部保険年金課長
	子ども未来部保育課長
	健康福祉部障がい福祉課長
	健康福祉部高齢者福祉課長
	まちづくり推進部産業振興課長
	教育委員会生涯学習課長
	教育委員会学校教育課長
	教育委員会学校給食センター所長

4. 富士見市健康づくり審議会開催経過

開催年月日	会議名	議 題
平成 26 年 6 月 19 日	平成 26 年度 第 1 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・委員への委嘱状の交付 ・審議会開催、食育推進条例策定主旨の説明 ・富士見市食育推進条例素案の検討
平成 26 年 7 月 24 日	平成 26 年度 第 2 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・食育・歯科保健アンケートの説明 ・富士見市食育推進条例案の検討
平成 26 年 8 月 28 日	平成 26 年度 第 3 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・富士見市食育推進条例案の検討
平成 26 年 10 月 2 日	平成 26 年度 第 4 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・富士見市食育推進条例案の検討 ・健康増進計画策定アンケート調査の説明 ・健康増進計画策定アンケート調査内容の検討
平成 26 年 10 月 30 日	平成 26 年度 第 5 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・富士見市食育推進条例案の検討 ・健康増進計画策定アンケート調査内容の検討
平成 27 年 1 月 29 日	平成 26 年度 第 6 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・富士見市食育推進条例案の最終審議 ・パブリックコメント結果説明、回答について ・富士見市食育推進条例案の答申について ・健康増進計画策定アンケート調査結果概要の報告
平成 27 年 8 月 31 日	平成 27 年度 第 1 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・委嘱委員の紹介 ・富士見市みんなで取り組む食育推進条例制定の報告 ・富士見市健康増進計画策定アンケート調査の報告 ・富士見市健康増進計画・食育推進計画策定主旨の説明 ・富士見市健康増進計画・食育推進計画素案の検討 (施策の体系について)
平成 27 年 10 月 1 日	平成 27 年度 第 2 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・富士見市健康増進計画・食育推進計画案の検討 (調査結果の総括、計画の基本的な考え方について)
平成 27 年 10 月 26 日	平成 27 年度 第 3 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・富士見市健康増進計画・食育推進計画案の検討 (具体的施策・事業の展開について)
平成 27 年 11 月 19 日	平成 27 年度 第 4 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・富士見市健康増進計画・食育推進計画案の検討 (具体的施策・事業の展開、計画の推進等について)
平成 28 年 1 月 28 日	平成 27 年度 第 5 回審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・富士見市健康増進計画・食育推進計画案の最終審議 ・パブリックコメント結果説明、回答について ・富士見市健康増進計画・食育推進計画案の答申について

5. 富士見市みんなで取り組む食育推進条例

平成 27 年 3 月 27 日

条例第 19 号

(目的)

第 1 条 この条例は、食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）に基づく食育の推進に関し基本理念を定め、市の責務並びに市民、教育関係者、子育て関連施設関係者、保健医療関係者、農業者及び食品関連事業者の役割を明らかにするとともに、食育の推進に関する施策の基本的な事項を定めることにより、市と市民が一体となって食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって健康で豊かな活力ある富士見市の実現と市民の生涯にわたる健康の保持及び増進に寄与することを目的とする。

(定義)

第 2 条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- (1) 食育 知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて食に関する知識及び食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいう。
- (2) 食 食生活及び食材の生産、加工、流通、調理等に至る広範な事象をいう。
- (3) 教育関係者 教育に関する職務に従事する者及び教育に関する団体をいう。
- (4) 子育て関連施設関係者 子育てに関する施設に従事する者及び団体をいう。
- (5) 保健医療関係者 保健、医療、社会福祉、労働衛生その他の関連分野に関する業務に従事する者（前号に規定するものを除く。）及びこれらの業務を行う機関をいう。
- (6) 農業者 農業（畜産業を含む。）を営む者及び農業に関する団体をいう。
- (7) 食品関連事業者 食品関連の事業者及び食品関連事業に関する団体をいう。
- (8) 地産地消 地域で生産された物を地域で消費することをいう。
- (9) 食生活改善推進員 食育基本法第 4 条に規定するボランティアで、市で行う養成講習会を修了したものをいう。

(基本理念)

第 3 条 食育の推進は、次に掲げる事項を基本理念として行われなければならない。

- (1) 市民一人一人が、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い知識及び理解を深め、生涯にわたって健全な食生活を実践すること。
- (2) 食に対する感謝の気持ちを育むとともに、豊かな心を培うこと。
- (3) 食育において重要な役割を有している家庭、保育所、学校等では、積極的な食の環境づくりに努めること。
- (4) 食生活において基本となる安心安全な食品及び食の環境が守られるよう推進すること。

(5) 地域の食文化及び特性を生かし、地産地消を推進すること。

(市の責務)

第4条 市は、国及び埼玉県との連携を図りつつ、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施するよう努めるものとする。

2 市は、市民に対し、食育の推進に関する施策の普及啓発に努めるものとする。

3 市は、食育の推進に当たっては、市民、教育関係者、子育て関連施設関係者、保健医療関係者、農業者、食品関連事業者及び食生活改善推進員との連携及び協力を努めるものとする。

(市民の役割)

第5条 市民は、食に関する知識を深め、健全な食生活の実践に自ら努めるとともに、市が実施する食育の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

2 父母その他の子どもの保護者は、家庭が食育において重要な役割を有することを認識するとともに、食を通じて子どもたちの健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう努めるものとする。

(教育関係者の役割)

第6条 教育関係者は、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 学校は、教育活動全体を通じて食育の推進に努めるものとする。

(子育て関連施設関係者の役割)

第7条 子育て関連施設関係者は、食育の基礎を培うことの重要性を理解し、食に関する指導内容及び指導体制の充実を図るとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(保健医療関係者の役割)

第8条 保健医療関係者は、積極的に食育の推進に努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(農業者の役割)

第9条 農業者は、安心安全な食料の供給の重要性を理解し、食料の生産に努めるものとする。

2 農業者は、農業に関する様々な体験の機会を提供し、自然の恩恵及び農業への理解が深まるよう消費者との交流を図るとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(食品関連事業者の役割)

第10条 食品関連事業者は、積極的に食育の推進に努めるとともに、市が実施する食育の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

2 食品関連事業者は、安全性の高い食品の提供に努めるとともに、市民への食に関する幅広い情報提供に努めるものとする。

(施策の基本的な事項)

第11条 市は、食育の推進に関する施策を推進するため、次に掲げる事項を実施す

るものとする。

- (1) 家庭における食育に関する知識の普及啓発等に必要な事項
- (2) 家庭、保育所、学校等における効果的な食育の推進に必要な事項
- (3) 地域、職場等における食生活の改善に必要な事項
- (4) 食生活改善推進員の養成に必要な事項
- (5) 安心安全な食料の供給及び生産に必要な事項
- (6) 食文化の継承に必要な事項
- (7) 食育の観点からの歯科口腔保健^{くわう}の推進に必要な事項
- (8) 前各号に掲げるもののほか、食育を推進するために必要な事項
(行動計画の策定)

第12条 市長は、総合的かつ計画的に食育を推進するため、食育に関する行動計画を策定する。

(財政上の措置)

第13条 市は、食育に関する施策を推進するために必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

6. 富士見市歯と口腔の生涯健康づくり条例

平成 26 年 3 月 25 日

条例第 5 号

(目的)

第 1 条 この条例は、歯科口腔保健^{くわう}の推進に関する法律（平成 23 年法律第 95 号）に基づく歯科口腔保健の推進に関し基本理念を定め、市、歯科医療業務従事者、保健等業務従事者等及び市民の責務を明らかにするとともに、当該施策の基本的な事項を定めることにより、歯及び口腔の健康づくりを総合的かつ計画的に推進し、もって市民の生涯にわたる健康の保持及び増進に寄与することを目的とする。

(定義)

第 2 条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 歯科口腔保健 歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持をいう。
- (2) 歯科医療業務従事者 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療に係る業務に従事する者をいう。
- (3) 保健等業務従事者等 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連分野に関する業務に従事する者（前号に規定する歯科医療業務従事者を除く。）及びこれらの業務を行う機関をいう。

(基本理念)

第 3 条 歯科口腔保健の推進は、次に掲げる事項を基本理念として行われなければならない。

- (1) 市民が生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態及び歯科疾患の特性に応じ、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進すること。
- (3) 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連分野における施策との連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的かつ計画的に歯科口腔保健を推進すること。

(市の責務)

第 4 条 市は、前条に定める基本理念にのっとり、国及び埼玉県との連携を図りつつ、歯科口腔保健の推進に関する施策を策定し、及び実施する責務を有する。

2 市は、歯科口腔保健の推進に当たっては、歯科医療業務従事者及び保健等業務従事者等との連携及び協力を努めるものとする。

3 市は、市民に対して歯科口腔保健の推進に関する情報の提供、助言その他の必要な支援を行うものとする。

(歯科医療業務従事者の責務)

第 5 条 歯科医療業務従事者は、歯科口腔保健に資するよう、適切にその業務を行う

とともに、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(保健等業務従事者等の責務)

第6条 保健等業務従事者等は、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(市民の責務)

第7条 市民は、歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、日常生活において自ら歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、定期的に歯科に係る検診（以下「歯科検診」という。）及び保健指導を受け、歯科口腔保健に努めるものとする。

(施策の基本的な事項)

第8条 市は、歯科口腔保健に関する施策を総合的に推進するため、次に掲げる事項を実施するものとする。

- (1) 8020 運動（80 歳で自分の歯を 20 本以上保つことを目標とする歯の健康づくりのための運動をいう。）、歯と口の健康週間等を活用した歯科口腔保健に関する正しい知識及び取組の普及啓発に必要な事項
 - (2) 定期的な歯科検診の受診及び歯科に関する保健指導の促進に必要な事項
 - (3) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における歯科口腔保健の推進に必要な事項
 - (4) 妊娠中における歯科疾患の予防、早期発見その他の母体の健康の保持及び胎児の健全な発育を図るために必要な事項
 - (5) 障がい者、介護を必要とする高齢者その他の者であって、定期的に歯科検診を受けること等又は歯科医療を受けることが困難なものが、定期的に歯科検診を受けること等又は歯科医療を受けることができるようにするために必要な事項
 - (6) 食育の観点からの歯科口腔保健の推進に必要な事項
 - (7) 前各号に掲げるもののほか、歯科口腔保健を推進するために必要な事項
- (行動計画の策定)

第9条 市長は、総合的かつ計画的に歯科口腔保健を推進するため、生涯にわたって間断のない歯及び口腔の健康づくりに関する行動計画を策定する。

(財政上の措置)

第10条 市は、歯科口腔保健に関する施策を推進するために必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

(委任)

第11条 この条例に定めるもののほか、この条例の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

7. 用語解説

	用語	解説
あ 行	あいサポート運動	様々な障がい特性や障がいのある方が困っていることなど、それぞれに必要な配慮を理解し、日常生活で“ちょっとした配慮”を実践していく活動をする。それらを通じ誰もが暮らしやすい地域社会（共生社会）を作る運動。
	胃がんリスク検診	血液検査によってピロリ菌感染の有無と、ペプシノゲン値（萎縮性胃炎の診断）の2種類をチェックし、将来の胃がん発症リスクを調べる検診。
	一次予防	病気にならないように予防すること。なお、病気の早期発見・早期治療によって病気が進行しないうちに治療することを二次予防、適切な治療によって病気や障害の進行予防をすることを三次予防という。
か 行	介護予防	介護が必要な状態になることを防ぐこと。また、介護が必要な状態になっても、その状態を維持、改善して、悪化させないようにすること。
	行事食	各地域に伝承される、郷土色豊かな料理で、年中行事やそれぞれの土地固有の行事の際に供される華やかで特別な食事のこと。
	共食	家族等と一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること。
	欠食	食事をとらないこと。また、家庭の経済的な事情等により、とるべき食事を抜くこと。
	健康	病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的、精神的、社会的にすべてが満たされた状態にあること。
	健康寿命	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。平成12年にWHO（世界保健機関）が提唱した指標。埼玉県では、65歳に達した県民が介護保険制度の要介護2以上になるまでの期間を健康寿命としている。
	健診	健康診断のことを意味し、病気の危険因子があるかを調べること。
	検診	特定の病気を早期に発見し、早期に治療するために診察や検査を行うこと。

か 行	高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）	高齢者のための身近な総合相談窓口。主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師が配置され、介護・健康・福祉などの相談、高齢者虐待への対応や成年後見制度の利用支援、介護予防プランの作成、ケアマネージャーへの支援や関係機関とのネットワークづくりを担う機関。
	孤食	家族と一緒に暮らしていても一人で食事をとること。
	個食	家族と一緒に食事をして、それぞれが自分の好きなものを食べること。
さ 行	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	有害物質（主にたばこの煙）を長期間吸ったために、肺に炎症が起きる進行性の病気。運動時の呼吸困難や、慢性の咳・痰等の症状がみられることが多い。
	自主グループ	健康づくりや介護予防を目的に、地域で自主的に活動している、市民による各種団体のこと。
	食育	様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること。
	生活習慣病	食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症や進行に大きく影響を与える病気。糖尿病や高血圧症など。
	精度管理	検体の取扱い、検査の方法、レントゲン撮影の方法など、様々な条件を設定し、精度の高い検診になるように管理をすること。
た 行	地域支援事業	高齢者が地域で自立した日常生活を送ることができるよう、市町村が主体となり、総合的かつ一体的に支援する事業。介護予防事業、包括的支援事業、任意事業の3つに分かれる。
	地産地消	地域で生産された農産物を、直売所での販売や、学校給食への供給などにより、その地域で消費すること。
	特定健康診査（特定健診）	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診。各医療保険者が加入者（被保険者・被扶養者）に対して行うことが平成20年度から義務づけられた。
	特定保健指導	特定健康診査（特定健診）の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、生活習慣を見直す保健指導を行うこと。

は 行	8020（ハチマル・ニイマル）運動	「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われている。
	母子保健推進員	町会長の推薦により、市長が委嘱する地域の先輩お母さん。赤ちゃんが生まれた家庭への全戸訪問を通して、安心して育児ができるよう、子育て支援に関する情報提供を行うとともに、必要に応じた支援が受けられるよう、行政への橋渡しを行う。

計画中の歯科に関する用語は、富士見市歯科口腔保健推進計画中の用語解説を参照してください。

健康ライフ☆ふじみ
(富士見市健康増進計画・食育推進計画)

発 行 富士見市

編 集 富士見市健康福祉部
健康増進センター
〒354-0021
埼玉県富士見市大字鶴馬3351番地の2
TEL 049-252-3771

発行年月 平成 28 年3月

