

第3章 健康づくりの推進【第4次焼津市健康増進計画】

第1節 基本理念

基本理念

健やかな心と体 笑顔あふれるまち 焼津

～ みんなでめざそう健康長寿 ～

国の「健康日本21（第三次）」においては、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」がビジョンとして掲げられています。

従来の健康づくりは、個人の健康観に基づいて、それぞれが取り組むべきものとされてきました。しかし、個人の健康は周囲の環境からも大きく影響を受けることから、市民の健やかな生活を実現するためには、個人による健康づくりだけでなく、地域や社会経済状況の違いによる健康状態の差である「健康格差」を解消することや、健康づくりを支援する社会環境を整備することも不可欠であり、地域社会による健康づくりの下支えがいっそう重要であることをこのビジョンは意味しています。

そのため、本計画の推進においては、市民一人ひとりによる健康づくりはもちろん、地域や関係団体、行政などのさまざまな主体が連携しながら、健康づくりを支えるまちづくりに取り組むことが重要です。

多分野による横断的な取組や社会環境の整備を通じて、全ての市民の健康的で幸せな生活を支えるとともに、健康寿命の延伸を図ることができるよう、本計画は、「健やかな心と体 笑顔あふれるまち 焼津」を基本理念として、健康づくりを推進していきます。

「ライフコースアプローチ」について

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ける、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。

国の「健康日本21（第三次）」においては、重点的に推進すべき対象として

- ・ 幼少期の生活習慣や健康状態が、成長してからの健康状態に大きく影響する「**子ども**」
- ・ 健康を保持するために、若年期からの取組が重要である「**高齢者**」
- ・ 特性等を踏まえた人生の各段階に応じた健康課題の解決を図る必要のある「**女性**」

を挙げています。本市の、これらの対象に向けた取組については

子ども

高齢者

女性

と明記し、それぞれへのアプローチを推進します。

もちろん、これらに属さない世代・男性に向けた健康づくりの取組の推進も重要です。

第2節 基本方針

基本理念の実現を目指して、健康増進計画においては以下の3つの基本方針を掲げ、健康づくり施策の展開を図ります。

基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

高齢化の進行に伴って、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の有病者数は今後増加が見込まれています。特に、脳血管疾患や循環器疾患等の、要介護状態の重大な危険因子へとつながる高血圧や糖尿病の発症予防・重症化予防に努めることが、健康寿命の延伸を図る上で重要です。

本市においては、高血圧及び糖尿病の有病者及び予備群が男女ともに国・県と比較して割合が高くなっています。こうした現状を踏まえて、高血圧や糖尿病、メタボリックシンドローム等の予防啓発を重点的に推進するため、がん検診を含む各種健診（検診）及び保健指導、健康教育を通じた市民の健康管理を図っていきます。

また、罹患者の生活及び医療費負担に多大な影響を及ぼす人工透析導入や、心筋梗塞・脳卒中等の心血管疾患の要因となるCKD（慢性腎臓病）の発症予防にも取り組みます。

加えて、生涯にわたる健康的な生活習慣の定着を図るため、生活習慣を形成する時期にある乳幼児の健やかな成長に向けた支援と、その保護者に向けた母子保健対策を推進していきます。

重点目標

指標	出典	現状値 2023(令和5)年度	中間目標値 2029(令和11)年度	最終目標値 2035(令和17)年度
糖尿病有病者の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	①	11.5%	11.0% [2028(令和10)年度]	10.0%
人工透析新規導入者数(糖尿病性腎症によるもの)	②	21人	18人	16人

出典：①市保健情報システム集計値

②身体障害者手帳（市健康づくり課集計値）

重点目標及び数値目標の目標値の設定について

目標値は、基本的に以下を基準として設定しています。

- ・国・県の計画に同様の指標がある場合……………国・県の計画の目標値
- ・市の他計画に同様の指標がある場合……………市の他計画の目標値
- ・前計画から継続かつ目標値を達成していない場合……………前計画の目標値を継続
- ・前計画から継続かつ目標値を達成している場合
及び前計画で数値を設定していなかった場合……………前計画期間中の最低値・最高値

※次ページ以降についても同様

基本方針2 社会生活を営むために必要な心身機能の維持向上

健康寿命の延伸においては、乳幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージにおいて適切な健康づくりに取り組むことが必要不可欠です。本市においては、高齢者人口の増加により要支援・要介護認定率は増加すると見込まれていますが、健康長寿の実現を図るため、市民一人ひとりの生活習慣の改善につながる取組を各分野において展開し、要支援・要介護認定率の増加を抑えていきます。

また、健康寿命の延伸のために、日常生活を営む上で最低限必要となる能力を可能な限り維持することも重要となっています。主に高齢者を対象に、さまざまな運動機会の提供を通じて身体機能の維持を図るとともに、ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症などの運動機能の低下に直結する病気の予防に向けた取組を推進していきます。

重点目標

指標	出典	現状値 2023(令和5)年度	中間目標値 2029(令和11)年度	最終目標値 2035(令和17)年度
高齢者の要支援・要介護認定率	①	17.9%	17.9%	17.9%
低栄養傾向(BMI 20.0以下)の高齢者の割合	②	23.8%	20.2%	16.6%

出典：①介護保険事業状況報告

②特定健診結果

基本方針3 健康を支え、守るための社会環境の整備

高齢化が進む昨今においては、身近な人との死別や役割の喪失感により孤独・孤立となることが心身機能の低下につながることから、体の健康を維持するだけでなく、人と人とのつながりを保つことなどによって心の健康の維持にも努めることが重要となっています。住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし続けることができるよう、地域活動を中心とした市民同士がつながる機会の拡充を図っていきます。

また、健康づくりにおいては、一人ひとりの行動と生活習慣の改善のみに頼るのではなく、市民を取り巻く社会環境を、市民の健康を支え、守るものへと整備していくよう方向性の転換が図られています。そして、その社会環境の整備をとおして、「その地域で暮らしているだけで、自然と健康に近づくことができる」ことが健康づくりの理想形の一つとなりつつあります。本市においても、こうした理想の実現に向けて、市民を自発的な健康づくりへと導く取組や、市民が自ら学び、市民が支え合う機能を持つ拠点づくりを推進していきます。

重点目標

指標	出典	現状値 2023(令和5)年度	中間目標値 2029(令和11)年度	最終目標値 2035(令和17)年度
趣味や気晴らしの時間をつくっている人の割合	①	49.4%	60.0%	70.0%

出典：①健康・食育に関するアンケート調査結果

第3節 施策の体系

基本方針	基本施策	取組目標
基本方針 1 生活習慣病の発症予防と 重症化予防の徹底	基本施策 1 成人期・高齢期の 健康管理	A 特定健診を受けて防ごう、糖尿病・ 高血圧・メタボ B 受けて安心、がん検診
	基本施策 2 妊娠期からの健康支援	C 赤ちゃんから始まる予防と習慣
基本方針 2 社会生活を営むために 必要な心身機能の維持向上	基本施策 3 生活習慣の改善	D 歩いて、鍛えて、貯筋して E たばこの煙とさようなら F お酒のリスク、知って健康に G 不眠はうつ病のサイン、十分な睡眠で 心に栄養を
	基本施策 4 生活機能の維持・向上	H 高齢者も、頭と体を動かして、 健康長寿
基本方針 3 健康を支え、守るための 社会環境の整備	基本施策 5 社会とのつながり	I 地域で活躍して、心と体を健やかに
	基本施策 6 自然に健康になれる 環境づくり	J 健康になるための きっかけづくり

第4節 施策の展開

基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

基本施策1 成人期・高齢期の健康管理



現状と課題・基本認識

- 数値目標における特定健診受診率は、前計画策定時よりやや減少しており、目標達成には至っていません。定期的な受診勧奨なども含め、働き盛りの世代の受診につながるような環境の整備が必要です。
- 2023（令和5）年度に実施した健康・食育に関するアンケート調査結果において、BMI指数の「肥満」が、男性30～50歳代において約3～4割であり、女性よりも多くなっています。また、健康増進のために市で取り組むべきだと考えることについては「生活習慣病予防」が半数を占め、最も多くなっています。
- がん検診受診率については、受診率が向上したのもあれば低下したものもあり、全体で見ると目標の達成には至っていません。なお、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、受診率が低下したまま向上していない現状となっています。受診率向上のため、各種がん検診の周知だけでなく未受診者にしぼった再受診案内など、よりきめ細かで効果的な取組を進める必要性があります。
- 特定健診に係るデータによると、焼津市は男女ともに高血圧症の有病者・予備群の人の割合が県平均よりも有意に高いとの結果が出ており、優先的に取り組むべき健康課題となっています。また、女性においては、糖尿病の有病者・予備群の人の割合も県平均よりも有意に高くなっています。
- 事業者・団体等アンケート調査結果では、優先的に取り組むべきと感じる本市の健康課題として、健康・食育に関するアンケート調査結果と同様に「生活習慣病予防」が最も多く挙げられました。加えて、特定健診やがん検診の受診率の低さを指摘する意見や、生活習慣病について若い世代から知識を普及することの重要性を説く意見が寄せられています。

課題解決に向けた方向性

- ✓ 糖尿病・高血圧・メタボリックシンドローム等の生活習慣病を予防するため、市民一人ひとりの生活習慣改善に向けたアプローチを行う。
- ✓ 生活習慣病の早期発見につながる特定健診の受診率向上を図る。特に、40～64歳の壮年期に対し、積極的な働きかけを行う。
- ✓ がん検診の重要性について周知し、がん検診受診率向上につなげ、がんの早期発見を図る。

取組目標A 「特定健診を受けて防ごう、糖尿病・高血圧・メタボ」

行政が推進する取組

- 特定健診の実施体制を充実させ、誰もが年に1度定期的な健診を受けることのできる環境を構築します。また、40～50歳代の市民の特定健診受診率向上に向けた働きかけを行います。
- 特定健診の受診状況に関する情報や健診受診の必要性について、自治会等地域への情報提供を進め、市民の健康づくり意識の向上を図ります。
- 糖尿病・高血圧・慢性腎不全（CKD）の実態を把握するため、受診状況・医療費・人工透析導入者の状況等の現状把握と分析に努めます。
- 糖尿病の重症化予防を図るため、投薬治療に加えて生活習慣の改善が必要な人に対し、血糖値を適切にコントロールできるよう、医師と連携した保健指導を行います。
- 生活習慣病対策に向けた、医師・歯科医師・薬剤師等の関係者との連携強化に努めます。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
国保特定健康診査、後期高齢者健康診査	国保特定健康診査を通じてメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防を図るため、また、後期高齢者健康診査は生活習慣病の予防、重症化の予防、フレイル（虚弱）の予防を図るために、特定健診・後期高齢者健康診査いずれもその周知と受けやすい体制整備に努めます。	健康づくり課 国保年金課
特定健診受診啓発	健診の受診率向上のために、自治会連合会及び保健委員協議会の協力を得て、健診受診勧奨を実施します。また、医師会の協力により、医療機関受診中の者への啓発を実施します。	健康づくり課
生活習慣病重症化予防・保健指導	生活習慣病の重症化を防ぐため、特定健診未受診者・特定保健指導未利用者・特定健診ハイリスク者への対策として、家庭訪問による個別指導を充実します。また、相談室での健診結果をもとにした栄養指導を行います。	健康づくり課
健康づくりに関する健康相談	健診結果等をもとに、生活習慣等の健康づくりに関する相談内容に応じるため、必要な助言及び支援を行います。	健康づくり課
慢性腎不全（CKD）の予防	特定健診受診者のうち、慢性腎不全（CKD）の疑いのある者に対して、人工透析新規導入者を減少させるため、早期にかかりつけ医と腎専門医の連携ができるようCKD連携フローを活用します。	健康づくり課

市民（家庭）に求められる取組

- 特定健診または職場・事業所が実施する健診を必ず受診するとともに、家族等にも受診を働きかけましょう。
- 特定健診の結果、精密検査等の対象になった方は、必ず検査を受診しましょう。
- 身近にかかりつけ医を持ち、体に異変を感じたときのみならず、日常的な健康管理においても積極的に活用しましょう。
- 日頃から、自身と家族の健康状態に気を配りましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 職場・事業所における健（検）診体制を整備し、職員（従業員）を受診させましょう。また、精密検査が必要となった職員（従業員）には、速やかな医療機関の受診を働きかけましょう。
- 保健委員は、活動の一環として各地区において健康づくりに関する講座や教室を実施し、市民の健康づくりを支援します。また、特定健診の重要性について周知・啓発します。
- 医療機関は、特定健診によって得られた結果をもとに、市民一人ひとりの健康管理に努めるとともに、日々の健康教育に役立てます。

数値目標

指標	出典	現状値 2023 (令和5) 年度	中間目標値 2029 (令和11) 年度	最終目標値 2035 (令和17) 年度
特定健診受診率（国保特定健診受診率）	①	36.1%	42.0% [2028 (令和10) 年度]	44.0%
特定保健指導実施率 （特定保健指導対象者に占める割合）	①	61.7%	70.0% [2028 (令和10) 年度]	70.0% [2034 (令和16) 年度]
血糖コントロール不良者の割合 （国保特定健診受診者に占める割合）	②	0.8%	0.6%	0.6%
生活習慣病による死亡者数（75歳未満）	③	269人	258人	246人
循環器疾患（脳血管疾患、虚血性心疾患） 死亡率（人口10万人あたり）	③	149人	145人	140人
高血圧症者（Ⅱ度以上）の割合 （国保特定健診受診者に占める割合）	②	6.1%	5.5%	5.0%
脂質異常症（LDL160以上）の割合 （国保特定健診受診者に占める割合）	②	7.5%	7.0%	5.6%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合 （国保特定健診受診者に占める割合）	①	27.7%	25.0%	24.5%

出典：①特定健診・特定保健指導実施結果総括表

②市保健情報システム集計値

③静岡県人口動態統計

取組目標B 「受けて安心、がん検診」

行政が推進する取組

- がんの早期発見に向けて、各種がん検診の受診率向上に向けた取組を推進します。中でも、特に受診率が低い40～50歳代に向けた啓発について、重点的に取り組みます。
- がん検診の結果に応じて実施する精密検査について、未受診者の把握と受診勧奨を行います。
- 健診や保健指導の場面を活用し、禁煙や適正飲酒、食生活をはじめとした、がんの罹患リスクを減らす生活習慣の知識の普及を図ります。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
がん検診の受診啓発	がんによる死亡の減少を目指すため、市民へ関連情報を提供するとともに、受けやすい検診実施体制を整え受診率の向上に努めます。	健康づくり課
精密検査の受診促進	精密検査受診率を向上させるため、精密検査未受診者に対する通知や電話等での受診勧奨を強化します。	健康づくり課

市民（家庭）に求められる取組

- 自分が対象となっているがん検診を積極的に受診し、がんの早期発見に努めましょう。
- がんについての正しい知識を持ち、禁煙や生活習慣の改善に努めましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 自治会や保健委員を中心に、地域ぐるみでのがん検診の周知・啓発に努めましょう。
- 健診等の場面で、職員（従業員）へ禁煙や生活習慣の改善について周知しましょう。

数値目標

指標	出典	現状値 2023(令和5)年度	中間目標値 2029(令和11)年度	最終目標値 2035(令和17)年度
がん検診受診率 (胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん)	①	胃がん 7.4% 肺がん 17.3% 大腸がん 24.6% 子宮がん 28.7% 乳がん 32.7%	胃がん 10.2% 肺がん 19.0% 大腸がん 30.5% 子宮がん 37.3% 乳がん 44.5%	—

出典：①市健康づくり課集計値

※国・県が2029(令和11)年度の目標値を設定しているため、本市においても同様とし、中間見直し時に2035(令和17)年度の目標値の設定を行います。

基本施策2 妊娠期からの健康支援



現状と課題・基本認識

- 数値目標における「妊婦の肥満・やせ」の割合は減少しており、目標値を達成しています。一方、妊娠期の喫煙率・飲酒率は、低い水準を維持してはいるものの、現状は横ばい傾向であり、目標の達成には至っていません。妊娠中の喫煙・飲酒のリスクに関する正しい知識を周知していく必要性があります。
- 低出生体重児は、出生時の身体機能が未発達であることによりリスクを抱えるおそれがあるだけでなく、成長後も高血圧や糖尿病等の生活習慣病を発症しやすいとされています。低出生体重児を可能な限り減らすため、妊婦の喫煙・飲酒を防止するとともに、十分な栄養摂取により健康確保を図ることが重要です。
- 数値目標における児童（小学4年生・中学1年生）の中等度・高度肥満児の割合はやや増加しており、目標の達成には至っていません。なお、同じく小児生活習慣病健診における小学生・中学生の高コレステロール者割合は、小学生はやや減少しているものの、中学生は増加しており、目標の達成には至っていません。
- 学齢期における健康状態は、大人になってからの健康状態に大きく影響を与えることから、学齢期から健康づくりに関する知識を正しく身につけることが重要です。

課題解決に向けた方向性

- ✓ 安全・安心な出産に向けて、妊婦の肥満・やせ、喫煙・飲酒をなくし、健康増進を図る。
- ✓ 乳幼児期における、健康的な生活習慣の定着に向けた取組の充実を図る。
- ✓ 学齢期の児童の肥満を減らすため、食習慣の改善と運動習慣の定着を図る。

取組目標C 「赤ちゃんから始まる予防と習慣」

行政が推進する取組

- 妊娠期・乳幼児期から親子ともに正しい生活習慣を身につけることができるよう、妊婦健康診査や月齢に応じた乳幼児健康診査等を通じて、指導を行います。
- 小中学生を対象とした小児生活習慣病健診を実施し、学齢期からの肥満・高コレステロール・高血圧等の予防を図ります。
- 学校において、児童・生徒の肥満・やせの実態把握に努めるとともに、肥満の防止に向けた指導や、思春期のダイエット・やせすぎのリスクについて周知します。
- 必要としている時期に対象となるこどもが予防接種を受けることができるよう、予防接種の制度についての情報発信と接種勧奨を行うとともに、接種実施体制の整備に努めます。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
妊婦健康診査 こども 女性	医療機関及び助産所と連携し、安全な分娩と健康なこどもの出産のため、公費負担による妊婦健康診査を実施します。	健康づくり課
妊婦保健指導 こども 女性	安全な分娩と健康な児の出産・育児のため、妊娠の届出をした妊婦に母子健康手帳の交付と保健指導を行います。また、届出時のBMI、尿検査結果等情報をもとに、ハイリスク妊婦に対する支援を行います。	健康づくり課
乳幼児健康診査 こども	乳幼児期の健やかな発達・発育のため、1か月児健診、4か月児健診、10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診を実施し、生活習慣病予防にもつなげていきます。	健康づくり課
小児生活習慣病健診 こども	学齢期の生活習慣病予防として、小学4年生、中学1年生の希望者に対し、血圧測定、血液検査を実施します。	学校教育課
学校保健事業 こども	肥満や運動不足の解消を図るため、学校医、家庭と連携し、保健だよりや保健指導等を活用した栄養指導を行います。	学校教育課
子ども予防接種事業 こども	感染症の発生及びまん延を予防するため、定期の予防接種を行います。	健康づくり課

市民（家庭）に求められる取組

- 妊婦健康診査・乳幼児健康診査を必ず受診しましょう。
- こどもの月齢・年齢に適した食事を与えとともに、食事・おやつの量や内容・食べる時間に気をつけましょう。また、こどもが体を動かすようにすることで、空腹の時間をつくる生活リズムをつくりましょう。
- 乳幼児期・学齢期における睡眠時間の重要性について理解し、早寝・早起き・朝ごはんを中心とした基本的な生活習慣が身につくようにしましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 乳幼児と子育てをする保護者を、地域全体で見守りましょう。
- 保育所・幼稚園では、日常的な乳幼児との関わりを通じて、こどもの心身の発育・発達状況の観察に努めます。

数値目標

指標	出典	現状値 2023 (令和5) 年度	中間目標値 2029 (令和11) 年度	最終目標値 2035 (令和17) 年度
妊婦における肥満・やせの割合	①	肥満 10.3% やせ 13.4%	肥満 9.1% やせ 12.9%	肥満 8.0% やせ 12.3%
出生数に占める低出生体重児の割合	②	10.2%	9.6%	9.4%
中等度・高度肥満児（小中学生）の割合	③	小学生 4.4% 中学生 5.5%	小学生 3.4% 中学生 4.4%	小学生 2.4% 中学生 3.3%
小児生活習慣病健診における小学生・中学生の高コレステロール者の割合（受診者に占める割合）	④	小4 19.5% 中1 10.5%	小4 17.5% 中1 8.6%	小4 15.4% 中1 6.7%

出典：①市健康づくり課集計値

②静岡県人口動態統計

③市小中学校定期健康診断結果

④小児生活習慣病健診結果



【1歳6か月児健診】のようす

基本方針2 社会生活を営むために必要な心身機能の維持向上

基本施策3 生活習慣の改善



現状と課題・基本認識

- 数値目標における20歳以上の継続的な運動習慣者は、増加が目標のところ、横ばい傾向となっており、目標の達成には至っていません。
- 数値目標における習慣的な喫煙者の割合は、やや減少はしているものの、目標の達成には至っていません。
- 数値目標における、飲酒日の1日あたりの飲酒量について、生活習慣病発症のリスクを高めるとされる男性2合・女性1合を超えている人の割合は、減少はしているものの目標の達成には至っていません。
- 特定健診に係るデータによると、本市の男性は習慣的喫煙者の割合が県全体と比較して有意に高いことがわかっています。
- 数値目標における、妊娠中の喫煙・飲酒する者をなくすという目標は、達成に至っていません。
- 数値目標における、睡眠により休養がとれている人(20歳以上)の割合は、おおむね7割を維持していますが、目標の8割以上には届かず、達成には至っていません。
- 健康増進法においては、2022(令和2)年4月より、主に「屋内は原則禁煙」「喫煙室への標識の掲示義務」などをポイントとした改正健康増進法が施行されています。定められたルールに従わない場合、該当施設や店舗などへの罰則も規定されており、市内の各施設においても、喫煙所の適切な配置などの徹底が求められます。
- 健康・食育に関するアンケート調査の結果において、健康増進のために市で力を入れるべきだと考えることについて「生活習慣病予防」が前回比19.5ポイント増加、「こころの健康」が同8.2ポイント増加していることから、市民の関心度が高くなっていること、またメンタルヘルスや心の健康づくりに関する取組が重要であることがうかがえます。
- 近年、メンタルヘルスや心の健康づくりについて広く情報が発信されるようになり、心の病は誰もがかかり得る病気であるという認識が広まりつつあります。しかし、いまだ心の病について、誤った認識を持っている人もいることから、継続して正しい知識を普及し、一人ひとりが自身の健康と向き合えるようにしていくことが必要です。
- 事業者・団体等アンケート調査結果では、職員(従業員)の健康づくりの一環として、心の健康に関する相談支援や、メンタルヘルスクエアに関する研修等の取組が市内の事業所において実施されていることがわかりました。これらの職員(従業員)の心の健康の確保に向けた取組を、広く普及していくことが求められています。

課題解決に向けた方向性

- ✓ 日常生活において、意識的に体を動かす習慣が身につくような取組・啓発を行い、運動習慣のある成人を増やす。
- ✓ 禁煙を希望する人が、禁煙に取り組める環境の整備に向けた対策を講じる。
- ✓ 公共施設や医療機関における全面禁煙を徹底するとともに、健康増進法に基づく市内の店舗や家庭での受動喫煙防止策を推進する。
- ✓ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少に向けた啓発を行う。
- ✓ 未成年者及び妊産婦の喫煙・飲酒の防止策を強化する。
- ✓ メンタルヘルスや心の健康状態の改善に向けた取組を推進する。

取組目標D 「歩いて、鍛えて、貯筋して」

行政が推進する取組

- 日常的な運動に活用できるウォーキングコース・ハイキングコースなどに関する情報提供を行います。
- スポーツ教室等を通じて、気軽に取り組むことのできるスポーツの普及を図り、市民の運動習慣の定着を図ります。
- 幼児や親子を対象とする体操教室の実施により、幼少期からの運動に親しむ習慣づくりを図ります。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
健康づくりウォーキングの推進	市民のウォーキング活動を推進するため、ウォーキングコースマップの作成、見直しを行います。	健康づくり課
スポーツ教室（幼児体操、親子体操教室 等） こども 女性	多様な運動の経験、健康増進・体力向上のため、体を動かす場の少ない幼児、親子、女性を対象としたスポーツ教室を提供します。	スポーツ課
市民トリム	気軽に取り組める運動の継続を図りながら、健康増進・体力向上につなげられるよう、ハイキング大会を実施します。	スポーツ課
ラジオ体操の普及促進	日々の健康づくり・体力づくりにつながるよう、いつでも、誰でも、どこでも気軽に行える健康法としてラジオ体操の普及と推進を図ります。	スポーツ課

市民（家庭）に求められる取組

- ウォーキングなど、自分の健康状態やライフスタイルに合った運動や手軽なスポーツを、定期的・継続的に行いましょう。
- 日常生活の中で、意識して体を動かすようにしましょう。
- 運動・スポーツに関する教室やイベントに積極的に参加し、体を動かす習慣を身につけるとともに、身につけた習慣を維持するようにしましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 自治会や保健委員は、地域活動の中で運動・スポーツに関する行事や講座を開催し、市民が運動に親しむきっかけづくりをします。
- スポーツ推進委員は、スポーツに関する教室やイベントの開催をとおして、市民の運動習慣の定着を図るとともに、市民同士の交流促進を図ります。
- 総合型地域スポーツクラブ等において、スポーツやレクリエーションの機会を創出します。

数値目標

指標	出典	現状値 2023 (令和5) 年度	中間目標値 2029 (令和11) 年度	最終目標値 2035 (令和17) 年度
運動習慣者（1回30分・週2回以上・1年以上継続）の割合	①	40～64歳： 男性 26.6% 女性 17.4% 65～74歳： 男性 42.1% 女性 40.5%	40～64歳： 男性 28.0% 女性 24.0% 65～74歳： 男性 46.0% 女性 45.0%	40～64歳： 男性 30.0% 女性 30.0% 65～74歳： 男性 50.0% 女性 50.0%

出典：①健康・食育に関するアンケート調査結果



【健康づくりウォーキング（元気隊ウォーキング）】のようす

取組目標E 「たばこの煙とさようなら」

行政が推進する取組

- 禁煙に取り組む人の増加を図るため、禁煙外来治療について周知し、受診につなげます。また、保健指導において、禁煙に関する指導を強化します。
- 本市が管理する公共施設は原則全面禁煙とします。
- 妊娠中・授乳中の喫煙をなくすため、母子健康手帳交付時等における指導を徹底します。
- 小中学校の児童・生徒に対し、たばこが及ぼす健康被害についての教育を行います。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
禁煙に関する保健指導	喫煙が身体に及ぼす害について周知を図るため、母子保健事業、健康づくり事業等、個別指導の機会において、禁煙の指導を行うとともに、広報等で啓発します。	健康づくり課
たばこの健康被害についての教育（学校保健）	喫煙が身体に及ぼす害についての理解促進を図るため、小学校高学年及び中学校の保健の授業において、喫煙と健康に関する内容について扱います。	学校教育課

市民（家庭）に求められる取組

- 喫煙が体に及ぼす影響について理解し、喫煙者は禁煙に取り組みましょう。
- 喫煙する際は、周りの人に配慮し、受動喫煙の防止を徹底しましょう。
- 20歳未満の人は、喫煙をしてはいけません。また、周りの人にすすめられても必ず断るようにならしましょう。
- 妊娠中・授乳中の人は、喫煙が胎児・乳児へ与える影響を正しく理解し、喫煙をしないようにならしましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 地域において、20歳未満の人の喫煙を容認してはいけません。また、20歳未満の人に喫煙をすすめてはいけません。
- 多くの人を利用する施設や職場の禁煙化に努めるとともに、受動喫煙が起こらないよう、分煙を徹底しましょう。
- 地域における会合や行事、イベントにおいては、禁煙に努めましょう。
- 学校薬剤師を務める薬剤師により、児童・生徒に向けて、たばこの害に関する情報を発信します。

数値目標

指標	出典	現状値 2023 (令和5) 年度	中間目標値 2029 (令和11) 年度	最終目標値 2035 (令和17) 年度
たばこを習慣的に吸っている人の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	①	男性 12.8% 女性 2.8%	男性 12.4% 女性 2.5%	男性 12.0% 女性 2.3%
妊娠中に喫煙する人の割合	②	(1) 1.5% (2) 3.6%	0.0%	0.0%

出典：①国保特定健診質問票

- ② (1) 妊娠届出時における母子健康手帳記載データ
- (2) 健康・食育に関するアンケート調査結果

取組目標F 「お酒のリスク、知って健康に」

行政が推進する取組

- 生活習慣病発症のリスクを高める量を飲酒している多量飲酒者に対する保健指導を行うとともに、健康教育等を通じて、適正飲酒についての知識を普及します。
- 妊娠中・授乳中の飲酒をなくすため、母子健康手帳交付時等における指導を徹底します。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
飲酒に関する保健指導	飲酒が健康に与える影響について周知を図るため、母子保健事業、健康づくり事業等、個別指導の機会を捉え、適正飲酒について指導を行います。	健康づくり課

市民（家庭）に求められる取組

- お酒を飲む人は、適正飲酒を心がけましょう。
- 20歳未満の人は、飲酒をしてはいけません。また、周りの人にすすめられても必ず断るようにならねばなりません。
- 妊娠中・授乳中の人は、飲酒が胎児・乳児へ与える影響を正しく理解し、飲酒をしないようにならねばなりません。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 地域において、20歳未満の人の飲酒を容認してはいけません。また、20歳未満の人に飲酒をすすめてはいけません。
- 地域における会合や行事、イベントにおいては、適正飲酒に努めましょう。
- 学校薬剤師を務める薬剤師により、児童・生徒に向けて、アルコールの害に関する情報を発信します。

数値目標

指標	出典	現状値 2023(令和5)年度	中間目標値 2029(令和11)年度	最終目標値 2035(令和17)年度
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(飲酒日に1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人)の割合 (国保特定健診受診者に占める割合)	①	男性 7.5% 女性 5.6%	男性 7.4% 女性 5.2%	男性 7.3% 女性 4.7%
妊娠中に飲酒する人の割合	②	(1) 0.1% (2) 3.6%	0.0%	0.0%

出典：①国保特定健診質問票

- ② (1) 妊娠届出時における母子健康手帳記載データ
- (2) 健康・食育に関するアンケート調査結果

「適正飲酒」の目安とは？

高血圧や脂質異常症等の生活習慣病やがんなどのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇することがわかっています。国では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日あたりの平均純アルコール摂取量に換算して男性は40g以上、女性は20g以上と定め、お酒との上手な付き合い方の実践を呼びかけています。

◆酒類に含まれる純アルコール量の計算

アルコール飲料の量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × アルコール比重 (0.8)

「純アルコール20g」の目安

種類	度数	量	種類	度数	量
日本酒 	15%	180 ml (1合)	ワイン 	14%	約 180 ml
ビール 	5%	500 ml	ウイスキー 	43%	60 ml
焼酎 	25%	約 110 ml	缶チューハイ 	5%	約 500 ml
				7%	約 350 ml

資料：厚生労働省

取組目標G 「不眠はうつ病のサイン、十分な睡眠で心に栄養を」

行政が推進する取組

- 不眠やうつ病、不安障害等の精神疾患について、適切な受診・治療が図られるよう、専門の相談窓口について情報を提供します。
- 事業所において、職員（従業員）のストレスチェックや産業医による面談、医療機関における診察・スクリーニング、薬局における服薬指導等から、精神科医の紹介や受診へとつなぐ体制づくりを行います。
- 出産・育児に伴う不安・悩み・ストレスの軽減や産後うつの早期発見、こどもの養育環境の改善を図るため、乳児家庭全戸訪問事業等の保護者への相談支援・指導の充実を図ります。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
妊産婦への健康支援 女性	出産・育児に伴う不安軽減のため、母子健康手帳交付時から継続した支援を行います。また、母親の身体的回復と心理的な安定を促進し、心身ともに健やかな育児ができるよう、産婦健康診査、産後ケア事業を実施します。	健康づくり課
乳児家庭全戸訪問 女性	産後うつや育児不安への早期対応を図るため、生後4か月児未満の乳児のいるすべての家庭に訪問し、子育て支援に関する情報提供や養育環境等を把握します。	健康づくり課
心理相談・発達相談 (妊娠期～子育て期) 女性	保護者が安心して子育てができるよう、こどもの発達の確認を行い、保護者の精神的不安及び育児不安等への相談に応じ、適切なアドバイスを行います。	健康づくり課 こども相談課
相談・訪問による支援の連携	うつやひきこもりのケースを相談・訪問をとおして把握した場合は、受診行動につながるよう専門相談窓口や適切な医療を紹介します。	健康づくり課 障害福祉課
精神保健関係機関の連携	相談支援事業所や地域包括支援センター、庁内関係各課、保健所、医療機関、家族会等と連携・協働し、精神疾患を持つと思われる市民が適切な受診に結びつくよう、家族や地域住民からの相談に応じます。	障害福祉課 健康づくり課
ゲートキーパーの養成	自殺の危険性が高い人の早期発見・早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインにいち早く気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」の役割を担う人材を養成します。	地域福祉課
精神保健福祉研修会	精神疾患についての講演会を毎年開催し、疾患への理解や予防、対応方法等について、地域や職場の人の理解を深めるための機会を提供します。	障害福祉課

市民（家庭）に求められる取組

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠・休息をとりましょう。
- 自分に合った趣味や生きがいを持つなど、ストレスをためないよう工夫をしましょう。
- 自分だけでは解決できないことは、ひとりで悩まず、家族や友人、専門機関等に相談しましょう。
- 心の健康づくりやストレスについて、正しい知識を身につけましょう。
- 2週間以上続く不眠は、うつ病のサインです。早めの治療や休養を心がけましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 職員（従業員）のメンタルヘルス対策に取り組み、働く世代の心の健康づくりを推進しましょう。
- 地域で住民同士が声かけや交流を深めることで周囲の変化に気づくとともに、産後うつや子育て家庭の孤独・孤立化を防ぐ環境をつくりましょう。
- 各地域において、ストレス解消に向けた活動に取り組むとともに、メンタルヘルスの重要性について啓発していきましょう。

数値目標

指標	出典	現状値 2023 (令和5) 年度	中間目標値 2029 (令和11) 年度	最終目標値 2035 (令和17) 年度
自殺死亡率（人口10万人あたり）	①	20.0	18.5	16.5
睡眠によって休養がとれている人（20歳以上）の割合	②	71.0%	75.0%	80.0%

出典：①静岡県人口動態統計

②健康・食育に関するアンケート調査結果

基本施策4 生活機能の維持・向上



現状と課題・基本認識

- 数値目標における中高年世代の運動実施率は、現状 40～64 歳で約 4 割、65 歳以上では半数を超えており、目標を達成しています。今後は、現在実施している活動などを維持していきけるような環境整備などが重要となります。
- 加齢による身体機能の低下により、健康的で自立した生活を維持する能力が低下した状態を表す「フレイル」には、身体の不調にとどまらず、気力の低下など精神面の変化も含まれます。特徴的な症状として、体重の減少や疲れやすさ、筋力の低下、歩行速度の低下等があります。また、フレイルは低栄養や運動不足、社会的孤立、慢性的な疾患等により進行しやすいとされます。
- フレイルとなることにより、将来的に要介護状態となるリスクも高まるため、特に高齢期においては、日常生活における運動や食事のとり方、社会参加などのさまざまな面において、フレイル予防に向けた健康的な取組を実践することが重要です。
- 事業者・団体等アンケート調査結果においても、超高齢社会である現代において、フレイルの基礎知識を広め、予防に取り組むことが健康寿命の延伸において不可欠であることを示す意見が挙げられており、フレイルの予防は高齢者の健康づくりにおいて重点的に取り組むべき事項であることがうかがえます。

課題解決に向けた方向性

- ✓ 生活習慣病の発症予防と生活機能の維持・向上を図るため、中高年世代（40 歳以上）の身体活動・運動を、引き続き重点的に促進する。
- ✓ フレイル予防を図るため、元気な高齢者・身体機能の低下がみえ始めた高齢者の生活改善に向けた取組を推進する。

取組目標H 高齢者も、頭と体を動かして、健康長寿

行政が推進する取組

- 元気な高齢者を対象に、歩行筋力の維持・増強につながる運動の普及を図ります。
- 骨粗しょう症検診等を通じて、定期的な運動と十分な栄養摂取による骨折予防を図り、高齢者になっても元気に活動する人の増加を図ります。
- 要介護状態となる高齢者の減少を図るため、生活機能・認知機能の低下がみられる高齢者を早期に把握し支援につなげる体制づくりを推進します。また、高齢者のフレイルを予防し、可能な限り長く健康的な生活を送れるよう、健康教育を推進します。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
骨粗しょう症検診 女性	寝たきり状態となる原因である骨折を予防するため、骨粗しょう症検診を実施し、運動・栄養面からの指導を行います。	健康づくり課
高齢者健康教育 高齢者	高齢者の健康の維持増進と生活習慣病予防のために、高齢者に対して認知症予防や運動に関する知識を普及します。	健康づくり課
シニア体操 高齢者	運動習慣が定着するとともに、健康増進・体力向上が図られるよう、運動する場の少ない高齢者に対して、スポーツ教室を実施します。	スポーツ課
フレイルの早期把握（生活機能チェック・認知症スクリーニング） 高齢者	生活機能や認知機能の低下がみられる高齢者を早期に把握し、必要な専門機関や介護予防の取組につなげるため、生活機能チェック及び認知症スクリーニングを実施します。	地域包括ケア推進課
フレイルの早期改善 高齢者	生活機能に低下がみられる高齢者が元の暮らしを取り戻せるよう、運動器、栄養、口腔機能の向上に資する介護予防・日常生活支援総合事業に基づく介護予防サービスを提供します。	地域包括ケア推進課
高齢者の保健事業・介護予防一体的実施事業 高齢者	後期高齢者の生活習慣病予防とフレイル予防のため、健診結果をもとにした訪問指導や地域の場合への健康教育を実施します。	健康づくり課

市民（家庭）に求められる取組

- 高齢者は、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・向上を図りましょう。また、要介護状態の主な要因の一つである骨折を防ぐため、足腰を鍛え、転ばない体をつくりましょう。
- 高齢者は、低栄養状態とならないよう、栄養バランスや量に気を配りながら、体力を維持するのに十分な食事をとりましょう。
- 孤独・孤立や閉じこもり状態とならないよう、積極的に外出し、家族や友人、地域の人との関わりを持つようにしましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 地域の会合や行事、イベントの機会を活用して、相互に交流を深めましょう。
- 認知症予防について理解を深めるとともに、誘い合って体を動かすようにしましょう。

数値目標

指標	出典	現状値 2023 (令和5) 年度	中間目標値 2029 (令和11) 年度	最終目標値 2035 (令和17) 年度
高齢者の要支援認定率	①	5.2%	5.2%	5.2%

出典：①介護保険事業状況報告



【高齢者健康教育（ふまねっと運動）】のようす

基本方針3 健康を支え、守るための社会環境の整備

基本施策5 社会とのつながり



現状と課題・基本認識

- 年齢を重ねても身体や心の健康を保つためには、日々の健康管理をはじめ、家族や地域などにおいて人とのつながりを持つことも必要不可欠です。特に、平均寿命の延伸に伴い、こどもの独立や定年退職等によって、社会的役割をもたない期間が長くなっている現代においては、特にその重要性が増しています。
- 健康寿命と社会参加には深いつながりがあることから、趣味などの生きがいを見つけ活動することにより、日常生活に充実感を見出すことが健康状態の維持にもつながります。
- 本市においては、おおむね 50 歳以上を「新元気世代」と位置づけ、日常生活における軽スポーツや文化活動、地域活動などの社会参加を支援しています。また、高齢期における社会参加としては「シルバー人材センター」への支援を行うことにより、一人ひとりが役割をもち、地域に住む一員としての喜び・生きがいづくりを推進しています。

課題解決に向けた方向性

- ✓ 市民が地域で集まり、生きがいを持って活動できる場を増やす。
- ✓ 高齢者が、地域社会で就労し、持っている知識や技術を活かせる場を増やす。

取組目標Ⅰ 「地域で活躍して、心と体を健やかに」

行政が推進する取組

- 市民の地域とのつながりを持ち、いきいきとした生活を支えるため、地域で気軽に集まり、生きがいに資する活動を行うことができる機会を充実させます。
- 高齢者に就労機会を提供するシルバー人材センターの活動を支援することで、高齢者による地域への貢献と、持っている豊富な経験・知識・技術の地域への還元を図ります。
- 高齢者が、健康づくりや食育推進に関するボランティア活動や地域活動に参加する機会を提供し、社会参加や生きがいに繋げていきます。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
新元気世代プログラム事業	おおむね50歳以上の市民を「新元気世代」と定義し、誰もが幸せで笑顔あふれる豊かな暮らしを生涯にわたって送ることができるよう、新元気世代プログラムアクションプログラムに基づき、新元気世代の健康維持、生きがいのづくり、社会参加等を支援します。	スマイルライフ推進課
住民主体の生きがいの場の普及 高齢者	高齢者等の住民が気軽に集まり、会話や焼津ころばん体操、レクリエーション等を行い、見守り合いにもつながる住民主体の生きがいの場づくりを進めるため、実施団体に対する運営や開設に係る支援を行います。	地域包括ケア推進課
さわやかクラブ（老人クラブ）活動への支援 高齢者	高齢者の生きがいとなる活動や健康づくりを行うさわやかクラブ（老人クラブ）の活動を推進するため、会員数の増加に対する取組や市連合会及び単位クラブの活動事業、連合会事務局の運営に対して支援を行います。	地域包括ケア推進課
シルバー人材センターへの支援 高齢者	高齢者の生活向上や、経験・知識等を生かして地域社会で働く生きがいのづくりのために、高齢者への就業機会の提供に取り組んでいるシルバー人材センターの活動を支援していきます。	商工観光課

市民（家庭）に求められる取組

- 地域で行われている趣味・サークル活動や自治会活動に積極的に参加することで、生きがいや楽しみを持つようにしましょう。
- 孤独・孤立や閉じこもり状態とならないよう、積極的に外出し、家族や友人、地域の人との関わりを持つようにしましょう。【再掲】

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 家庭や地域において、高齢者が何らかの役割を担える環境をつくりましょう。
- 地域において住民同士で集まって行う自主的な活動を通じて、趣味や生きがいづくりを推進しましょう。また、周囲の人を積極的に誘い、みんなで楽しむ環境をつくりましょう。
- 閉じこもりがちな人が近所にいる場合は、周囲の人と協力して、孤立しないよう日常的な見守りを行いましょ。

数値目標

指標	出典	現状値 2023 (令和5) 年度	中間目標値 2029 (令和11) 年度	最終目標値 2035 (令和17) 年度
新元気世代プログラム事業参加者数	①	1,598 人	1,900 人	1,900 人
焼津ころばん体操の実施会場数 (月3回以上)	②	14 か所	100 か所	130 か所

出典：①市スマイルライフ推進課集計値

②市地域包括ケア推進課集計値

基本施策6 自然に健康になれる環境づくり



現状と課題・基本認識

- 健康増進においては、市民一人ひとりによる生活習慣の改善がなされるだけでなく、健康に関心がない市民であっても自然に健康に近づく行動をとり、それを継続することができる環境をつくることが重要であるという方向に、その基本認識が変化しています。
- 生涯にわたり健康を維持するために、自身の健康状態を正しく把握することや、健康づくりに関心を持つこと、健康づくりに関した実践的な取組を、自然に行うことができる環境・設備・サービスを充実させることが求められています。
- 本市においては、健康づくりへの取組の促進を目的とし「やいづ健康マイレージ」を行っています。市民が見やすい・使いやすいアプリなどを用いた形式とすることにより、市民が主体的に健康づくりに取り組める環境の整備を進めています。
- 事業者・団体等アンケート調査結果では、焼津市との協働を図る上で必要なこととして「団体や活動についての啓発」が、健康づくりに関するPR・啓発の方法として「SNS等での発信」を挙げる意見が多くありました。市民の情報収集手段の変化や行政全体におけるDX化の潮流等も踏まえながら、効果的な情報発信を図ることが必要です。

課題解決に向けた方向性

- ✓ 市民が、自然に自分の健康について知り、考えることができる機会を増やす。
- ✓ 市民が、自然に健康づくりにつながる行動を起こせる環境をつくる。

取組目標J 健康になるための きっかけづくり

行政が推進する取組

- 市民が健康について考え、健康に近づくきっかけづくりとして、健（検）診の受診や日常的な健康管理等でポイントをためることのできる「やいづ健康マイレージ」について市民全体に広く周知し、市民の積極的な参加を促進します。
- 本市の健康づくりに関する普及・啓発の実施拠点である「スマイルライフ推進センター」にて、健康づくりに資する情報提供や、市民が自分の健康状態について知ることのできる機会を提供していきます。
- 健康づくりに資する活動を行っている関係団体や事業所に関する情報を積極的に発信するとともに、健康づくりに関する情報発信のDX化を推進します。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
やいづ健康マイレージの推進	やいづ健康マイレージへの参加をきっかけとし、健康づくりに関する情報の発信を行い、日常生活の中での健康づくりや生きがいづくり活動を支援します。	健康づくり課
健康づくりに関する健康教育	生活習慣病の予防や健康づくりに関する知識を普及するため、自治会、保健委員、学校等への出前講座をとおして市民へのポピュレーションアプローチを行います。	健康づくり課
スマイルライフ推進センターの運用	「健康維持」と「生きがいづくり」の拠点として、大井川庁舎に「スマイルライフ推進センター」を整備します。 市民の心と体の健康の促進を図り、生涯にわたり笑顔あふれる豊かな暮らしを送れるよう、各種講座やイベントを行い、参加者同士の交流を支援していきます。	スマイルライフ推進課 健康づくり課

市民（家庭）に求められる取組

- 地域等で開催される健康づくりの講座に参加してみましょう。
- やいづ健康マイレージの実施内容について知り、積極的に参加しましょう。
- 日頃から、自分の健康状態について考えてみる機会をつくりましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 健康づくり活動を実施している関係団体は、自身の活動内容について積極的に発信し、市民が健康について考えるきっかけづくりを図ります。

数値目標

指標	出典	現状値 2023 (令和5) 年度	中間目標値 2029 (令和11) 年度	最終目標値 2035 (令和17) 年度
健康マイレージ参加者数	①	143 人	200 人	300 人
健康教育実施回数及び実施者数	①	実施回数 30 回 実施者数 629 人	実施回数 35 回 実施者数 700 人	実施回数 40 回 実施者数 800 人
健康見える化コーナー利用者数	①	1,658 人	1,980 人	2,300 人

出典：①市健康づくり課集計値



【健康づくりに関する健康教育（保健委員の地域交流センターまつり健康展）】のようす



【スマイルライフ推進センター（健康見える化コーナー）】