

第5章 共通項目

1. ライフステージ別の取り組み

健康課題は、ライフステージにより大きく異なります。生涯を通して健康に過ごすためには、子どもの頃から健全な生活習慣を身につけ、あらゆる世代において生活習慣や健康への関心を高めることが大切です。ここでは、静岡県が健康長寿を目指して提示している「ふじのくに型『人生区分』」に沿って、それぞれの世代・時期において推奨される健康づくりの取り組みについて取り上げます。






【ふじのくに型「人生区分」】

| 呼称 | 年代 | 内容 |
|----|--------|--|
| 幼年 | 0～5歳 | 命を授かり、人として発達・発育する世代 |
| 少年 | 6～17歳 | 小学校就学から選挙権を有するまでの世代 |
| 青年 | 18～45歳 | 社会的・生活的に成長・発展過程であり、活力みなぎる世代 |
| 壮年 | 壮年初期 | 経験を積み、様々なことに熟達し、社会で元気に活躍する世代 (働き盛り世代) |
| | 壮年盛期 | |
| | 壮年熟期 | |
| 老年 | 初老 | 喜寿(77歳)から傘寿(80歳)まで |
| | 中老 | 傘寿後から米寿前まで |
| | 長老 | 米寿(88歳)から白寿(99歳)まで |
| | 百寿者 | 白寿後以上 |



(1) 次世代（妊娠・出産期、幼年期、少年期）

幼年期は、心身ともに最も成長が著しい時期であり、健康観の形成においては保護者からの影響を強く受けます。また、少年期は、社会性が育まれると同時に生活習慣が確立していく重要な時期であり、健康観においては、家庭や学校・地域など周囲の影響を強く受けます。本市では、関係機関と連携・協力して、妊娠・出産期から少年期まで、切れ目のない子育て支援や、親と子の健康意識の醸成など、健全な子育て環境の支援の推進を図っています。

| ライフ ステージ 分野 | 妊娠・出産期 | 幼年期（0～5歳） | 少年期（6～17歳） |
|---|--|---|--|
| 健康づくり （健康管理、運動・身体活動、喫煙・飲酒、こころの健康） | 赤ちゃんを迎える準備をし、心身ともに安心して出産できる環境を整えます。  | 生活習慣の基礎をつくり、親子の信頼関係が育まれます。  | 基本的な生活習慣を身につけ、心と身体の基礎をつくります。命の大切さ等の知識を身につけます。  |
| 食育 | 妊娠中の食生活が胎児にも影響することを理解し、栄養バランスに配慮した食生活を心掛けます。 | 将来の生活習慣病予防のため、栄養バランスに配慮した食生活を心掛けます。成長期に適した食事を把握し、適正な体重を維持します。食品衛生など、食の安全を学びます。 早寝早起きをし、しっかり朝食を食べます。 食事作りに関心を持ち、料理を体験します。 家族等と共に楽しく食事をします。 地域の特産物や食文化について学びます。 農業・漁業体験に関心を持ち、参加します。「もったいない」の意識を持ち、食べ残しなどに注意します。 | 学校等の健診を受け、自分の健康状態を知ります。 |
| 歯科口腔 | 妊婦歯科健診を受けるとともに、口腔ケアを心掛けます。 | かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。 正しい歯のみがき方を身につけます。間食は、内容や時間に注意します。 よく噛む習慣をつけます。 | 乳幼児健診を受け、子どもの成長を確認します。 身体を使って外遊びを十分に行います。 未成年者は喫煙・飲酒をしません。 |



(2) 働く世代（青年期・壮年期）

働き盛りや子育ての世代を中心に、不安定な生活習慣に起因する生活習慣病が増加しています。また、青年期においては健康意識が低く、各種健（検）診受診率が低い傾向がみられています。生活習慣病は3大疾病（がん、心疾患、脳疾患）を引き起こすだけでなく、地域社会の課題となっている認知症の発症にも関連すると言われており、心身ともに健康に留意した食生活と運動習慣を定着させる必要があります。

| ライフ ステージ 分野 | 青年期（18～45歳） | 壮年期（46～76歳） |
|---|--|---|
| 健康づくり （健康管理、運動・身体活動、喫煙・飲酒、こころの健康） | 社会人としての意識を確立します。生活環境が大きく変化するため、健康管理を心がけます。自分に合ったストレス解消を図ります。  | 加齢による老化現象や病気の発症がしやすい時期であり、健康管理が重要です。生きがいを見つけ、地域社会の役割の実践にも視野を向けます。  |
| 食育 | 健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病やがんを予防します。 かかりつけ医を持ち、体調の異変や健康管理について相談します。健康に関する講座・講演、イベント等に参加し、健康的な生活習慣を学びます。 運動やスポーツに親しむ経験を積みます。生活習慣病予防のため、ウォーキングやスポーツなど適度な運動習慣を身につけます。介護予防のため、筋力を維持するための適度な運動習慣を維持し、転倒等に気をつけます。 健康とタバコ・お酒との関係を理解し、禁煙と適切な飲酒量を心がけます。受動喫煙を防止します。タバコやお酒の健康被害について、家庭でも話題にして子どもの教育に努めます。 十分な睡眠の確保とストレスの解消により、こころの元気を保ちます。趣味や生きがいを見つけます。自分で解決できないことはひとりで悩まず、家族や友人、専門機関に相談します。 生活習慣病予防のため、塩分、糖分、脂肪分の取りすぎに注意し、野菜を多くとるなど、栄養バランスに配慮した食生活を心掛けます。自分に合う食事量を把握し、適正な体重を維持します。食品表示など食の安全に関する情報に関心を持ちます。食品衛生などに気を配ります。 朝昼晩3食しっかり食べ、規則正しい生活を送ります。 家族みんなで食事づくりに積極的に参加します。 家族や仲間と共に会話を楽しみながら食事をします。 地産地消に関心を持ち、地域の特産物や食文化を活かした食生活を実践します。 行事食の実践や農業・漁業体験に参加します。行事食や食文化を継承し、地域活動等を通じて次世代に伝えます。農業・漁業体験に参加します。 食品を計画的に購入するなどにより、食品ロスを削減します。 | |
| 歯科口腔 | かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。 歯のセルフケアを積極的に行い、生活習慣病や歯周病の予防に努めます。8020運動を自分の課題として意識し、積極的に取り組みます。歯のセルフケアを積極的に行い、歯の喪失予防に努めます。 オーラルフレイル予防を自分の課題として意識し、積極的に取り組みます。 噛む、飲み込むことに気をつけます。 | |

(3) 高齢者（老年期）

今後も高齢者の増加や生産年齢人口の減少などが続くことが予想されます。認知症などの要介護者の増加は、家族だけでなく、地域社会にも大きな影響を与えます。そうした中で、自立した生活を送ることができる「健康寿命の延伸」が国の目標とされています。老年期は、加齢により心身が老化し、多様な機能の低下が現れ始める時期です。また、経済状況や家族構成などの生活環境が大きく変化し、ストレスが大きい時期でもあります。地域活動への参加促進や仲間作りを通して、趣味やいきがいを持てる生活を継続することが期待されます。

| ライフ ステージ 分野 | 初老・中老（77～87歳） 自分で健康管理を行い、生活の質を高めるよう取り組みます。また、新たな生きがいを見つけ、社会の役割を実践します。  | 長老・百寿者（88歳以上） 老化等で大きな健康問題が出たり、介護が必要となることもあります。人生の完成期へ向けて心身の健康を維持します。  |
|---|---|---|
| 健康づくり （健康管理、運動・身体活動、喫煙・飲酒、こころの健康） | <p>健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病やがんを予防します。</p> <p>かかりつけ医を持ち、体調の異変や健康管理について相談します。健康に関する講座・講演、イベント等に参加し、健康的な生活習慣を学びます。</p> <p>適度に歩く、身体を動かす等の習慣を維持しつつ、過度な運動による転倒や体調の急変に注意します。</p> <p>健康とタバコ・お酒との関係を理解し、禁煙と適切な飲酒量を心がけます。受動喫煙を防止します。</p> <p>十分な睡眠の確保とストレスの解消により、こころの元気を保ちます。新たな生きがいを見つけます。自分で解決できないことはひとりで悩まず、家族や友人、専門機関に相談します。</p> <p>日常生活の中での家事や、無理なく継続してできる運動など、身体を動かす機会を維持します。</p> | |
| 食育 | <p>栄養バランスに気をつけて食べ、たんぱく質の不足にも気をつけます。食品表示など食の安全に関する情報に関心を持ちます。食品衛生などに気を配ります。</p> <p>朝昼晩3食しっかり食べ、規則正しい生活を送ります。</p> <p>食事づくりへの関わりを継続します。</p> <p>家族や仲間と共に会話を楽しみながら食事をします。</p> <p>地域の特産物や食文化を活かした食生活を継続します。</p> <p>行事食や食文化、農業・漁業等を継承し、地域活動等を通じて次世代に伝えます。食品を計画的に購入するなどにより、食品ロスを削減します。</p> | |
| 歯科口腔 | <p>かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。</p> <p>歯のセルフケアを積極的に行い、歯の喪失を防ぎます。</p> <p>噛む、飲み込むことに気をつけます。オーラルフレイル予防に積極的に取り組みます。</p> | |

2. 目標指標一覧

○減少をめざす指標

【健康増進計画】

| 指 標 | 出 典 | 現 状 値 2016(平成 28)年度 | 目 標 値 2022(平成 34)年度 |
|---|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 【重点目標】 生活習慣病による死亡者数 (75歳未満) ※総合計画成果指標 | 市健康づくり推進課集計値 | 311人 【2015(平成 27)年度】 | 280人 【2021(平成 33)年度】 |
| 【重点目標】 人工透析新規導入者数(糖尿病性腎症 によるもの) | 身体障害者手帳交付実績 (市健康づくり推進課集計) | 31人 【2015(平成 27)年度】 | 16人 |
| 【重点目標】 介護保険第2号被保険者の新規要介護 認定者数に占める脳血管疾患の原因疾 患割合 | 市介護保険課集計データ に基づき健康づくり推進課 集計 | 34.0% | 30.0% |
| 【重点目標】 前期高齢者の要支援・要介護認定率 | 介護保険受給者状況 (県国保連合会) | 3.7% | 減少 |
| 【1. 健康管理】 妊婦における肥満・やせの割合 | 市健康づくり推進課集計 (母子健康手帳のBMI) | 肥満 10.4% やせ 19.3% | 減少 |
| 【1. 健康管理】 出生数に占める低出生体重児の割合 | 静岡県人口動態統計 | 11.0% 【2015(平成 27)年】 | 9.6% |
| 【1. 健康管理】 中等度・高度肥満児(小中学生)の 割合 | 市小中学校定期健康診断 結果 | 小学生 2.4% 中学生 3.3% | 減少 |
| 【1. 健康管理】 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) | 小児生活習慣病健診結果 (市学校教育課集計) | 小4 20.6% 中1 6.7% | 減少 |
| 【1. 健康管理】 糖尿病(HbA1c6.5以上)有病者の割合 (国保特定健診受診者に占める割合) | 市保健情報システム集計値 | 10.8% | 10.1% 【2023(平成 35)年度】 |
| 【1. 健康管理】 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) | 市保健情報システム集計値 | 男性 1.1% 女性 0.2% | 男性 1.0% 女性 0.1% |
| 【1. 健康管理】 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) | 静岡県人口動態統計 | 159.9人 【2015(平成 27)年】 | 152.8人 |
| 【1. 健康管理】 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) | 市保健情報システム集計値 | 5.4% | 5.0% 【2023(平成 35)年度】 |

| 指 標 | 出 典 | 現 状 値 2016(平成 28)年度 | 目 標 値 2022(平成 34)年度 |
|---|--|--------------------------|--|
| 【1. 健康管理】 脂質異常者(LDL140 以上)の割合 (国保特定健診受診者に占める割合) | 市保健情報システム集計値 | 22.6% | 20.5% 【2023(平成 35)年度】 |
| 【1. 健康管理】 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) | 国保特定健診・特定保健 指導実施結果報告 | 該当者 17.5% 予備群 8.1% | 該当者 13.1% 予備群 6.1% 【2023(平成 35)年度】 |
| 【3. 喫煙・飲酒】 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) | 国保特定健診質問票 | 男性 14.5% 女性 2.9% | 男性 12.4% 女性 2.3% |
| 【3. 喫煙・飲酒】 妊娠中に喫煙する者の割合 | ①H28 年健康・食育に関す るアンケート調査 ②母子健康手帳記載データ | ① 3.1% ② 1.7% | 0% |
| 【3. 喫煙・飲酒】 飲酒日の1日あたり男性2合、女性1合 を超えて飲酒している人の割合(国保特 定健診受診者に占める割合) | 国保特定健診質問票 | 男性 8.9% 女性 4.7% | 減少 |
| 【3. 喫煙・飲酒】 妊娠中に飲酒する者の割合 | ①H28 年健康・食育に関す るアンケート調査 ②母子健康手帳記載データ | ① 4.0% ② 0.2% | 0% |
| 【4. こころの健康】 自殺死亡率(人口 10 万人あたり) | 静岡県人口動態統計 | 20.1 人 【2015(平成 27)年】 | 16.5 人 |

【食育推進計画】

| 指 標 | 出 典 | 現 状 値 2016(平成 28)年度 | 目 標 値 2022(平成 34)年度 |
|---|---------------------------|--|------------------------|
| 【2-(1)食を通じてコミュニケーションを図る】 ふだん食事を1人で食べる児童・生徒 の割合(朝食・夕食) | H28 年健康・食育に関する アンケート調査 | 【朝食】 小5 14.6% 中2 37.6% 高2 54.3% 【夕食】 小5 0.4% 中2 6.6% 高2 21.8% | 減少 |
| 【2-(3)自然の恵みに感謝する】 学校給食における残食率 | 市学校給食課集計 | 主食 2.9% 副食 5.3% | 減少 |

【歯科口腔保健計画】

| 指 標 | 出 典 | 現 状 値 2016(平成 28)年度 | 目 標 値 2022(平成 34)年度 |
|---|------------------|--------------------------|--------------------------|
| 【1. 歯と口の健康管理】 40 歳、60 歳で中等度以上の歯周炎(GPI コード3以上)の者の割合 (成人歯科健診受診者に占める割合) | 市健康づくり推進課 集計値 | 40 歳 49.0% 60 歳 55.1% | 40 歳 25.0% 60 歳 45.0% |

| 指 標 | 出 典 | 現 状 値 2016(平成 28)年度 | 目 標 値 2022(平成 34)年度 |
|---|--------------|------------------------|------------------------|
| 【1. 歯と口の健康管理】 3歳児でむし歯がある児の割合 (3歳児歯科健診受診者に占める割合) | 3歳児歯科健康診査結果 | 12.9% | 10.0% |
| 【1. 歯と口の健康管理】 5歳児でむし歯がある児の割合 (5歳児歯科健診受診者に占める割合) | 静岡県5歳児歯科調査結果 | 乳歯 36.8% 永久歯 0.4% | 乳歯 31.2% 永久歯 0.2% |
| 【1. 歯と口の健康管理】 小学6年生でむし歯を経験した児童 の割合 | 学校歯科保健調査 | 26.0% | 21.1% |
| 【1. 歯と口の健康管理】 中学3年生でむし歯を経験した生徒 の割合 | 学校歯科保健調査 | 48.5% | 34.8% |

○増加・維持をめざす指標

【健康増進計画】

| 指 標 | 出 典 | 現 状 値 2016(平成 28)年度 | 目 標 値 2022(平成 34)年度 |
|---|--------------------------|---|---|
| 【重点目標】 健康づくりの事業への参加者数 (市主催) ※総合計画成果指標 | 市健康づくり推進課集計値 | 70,018人 | 77,000人 【2021(平成 33)年度】 |
| 【1. 健康管理】 特定健診受診率 (国保特定健診受診率) | 国保特定健診・特定保健 指導実施結果報告 | 40～74歳 37.1% 40～64歳 24.5% | 40～74歳 44.0% 40～64歳 32.9% 【2023(平成 35)年度】 |
| 【1. 健康管理】 特定保健指導実施率 (特定保健指導対象者に占める割合) | 国保特定健診・特定保健 指導実施結果報告 | 71.1% | 71.1% 【2023(平成 35)年度】 |
| 【1. 健康管理】 がん検診受診率 (胃、肺、大腸、子宮、乳) | 市健康づくり推進課集計値 | 胃がん 12.7% 肺がん 29.7% 大腸がん 30.3% 子宮がん 22.0% 乳がん 28.1% | 胃がん 40.0% 肺がん 40.0% 大腸がん 40.0% 子宮がん 50.0% 乳がん 50.0% |
| 【2. 運動・身体活動】 運動習慣者(1回30分・週2回以上・ 1年以上継続)(20歳以上)の割合 | H28年健康・食育に関する アンケート調査 | 男性 33.0% 女性 23.9% | 男性 36.0% 女性 33.0% |
| 【2. 運動・身体活動】 中高年世代のスポーツ・運動の実施率 | 総合計画に関する市民意識 調査 | 40歳以上65歳未満 36.5% 65歳以上 49.1% | 40歳以上65歳未満 41.0% 65歳以上 55.0% |
| 【4. こころの健康】 睡眠によって休養がとれている人(20 歳以上)の割合 | H28年健康・食育に関する アンケート調査 | 77.5% | 85.0% |

【食育推進計画】

| 指 標 | 出 典 | 現 状 値 2016(平成 28)年度 | 目 標 値 2022(平成 34)年度 |
|---|-----------------------|---|---|
| 【重点目標】 食育に関心を持っている人（20 歳以上）の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 63.4% | 90.0% |
| 【重点目標】 食育の推進に関わる活動等に参加している人（20 歳以上）の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 2.4% | 5.0% |
| 【1-（1）健康によい食事をとる】 栄養バランスや塩分のとり方に気を配っている人（18 歳以上）の割合 | 総合計画に関する市民意識調査 | 36.3% | 増加 |
| 【1-（1）健康によい食事をとる】 野菜をほぼ毎食食べる人の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 3 歳児 72.6% 小 5 64.8% 中 2 74.4% 高 2 64.8% 20 歳以上 78.1% | 80.0% |
| 【1-（1）健康によい食事をとる】 添加物など食品の安全性に気をつけている人（20 歳以上）の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 52.3% | 80.0% |
| 【1-（2）正しい食習慣を実践する】 朝食を毎日食べる人の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 3 歳児 88.1% 小 5 85.8% 中 2 79.1% 高 2 85.1% 20 歳以上 84.4% | 3 歳児 98.0% 小 5 95.0% 中 2 89.0% 高 2 95.0% 20 歳以上 90.0% |
| 【1-（2）正しい食習慣を実践する】 よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 小 5 82.8% 中 2 71.7% 高 2 69.6% 20 歳以上 72.7% | 小 5 増加 中 2 80.0% 高 2 80.0% 20 歳以上 80.0% |
| 【1-（2）正しい食習慣を実践する】 野菜から食べる、間食をしない、食べ過ぎないなど、食べ方に気を付けている人（18 歳以上）の割合 | 総合計画に関する市民意識調査 | 31.8% | 55.0% |
| 【1-（3）料理する力を身につける】 自分で料理をしたり、料理を手伝ったりしている人（20 歳以上）の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 男性 35.1% 女性 88.3% | 男性 50.0% 女性 90.0% |
| 【1-（3）料理する力を身につける】 家族と一緒に食事をつくることがある児童・生徒の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 小 5 65.1% 中 2 45.7% 高 2 33.2% | 増加 |
| 【2-（2）地域の食に親しむ】 地場産物を知っている児童・生徒（小学生 3 つ以上・中学生 5 つ以上）の割合 | 市小中学校食育推進委員会集計 | 小学生 99.0% 中学生 92.0% | 小学生 99.0% 中学生 92.0% 【2021（平成 33）年度】 |

| 指 標 | 出 典 | 現 状 値 2016(平成 28)年度 | 目 標 値 2022(平成 34)年度 |
|--|-----------------------|----------------------------------|------------------------|
| 【2-(2)地域の食に親しむ】 魚を食べることが好きな児童・生徒の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 小5 61.7% 中2 61.2% 高2 69.3% | 75.0% |
| 【2-(2)地域の食に親しむ】 学校給食における県内食材の使用率 | 市学校給食課集計 | 62.6% | 向上 |
| 【2-(3)自然の恵みに感謝する】 農業・漁業体験を経験した人(20歳以上)の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 32.4% | 37.0% |

【歯科口腔保健計画】

| 指 標 | 出 典 | 現 状 値 2016(平成 28)年度 | 目 標 値 2022(平成 34)年度 |
|--|--------------------------------------|------------------------|------------------------|
| 【重点目標】 80歳(75~84歳)で20本以上の自分の歯を有する人の割合 | H28 年ほほえみプラン策定に係る高齢者実態調査データから健康政策課集計 | 34.5% | 50.0% |
| 【重点目標】 65歳~69歳における咀嚼良好者の割合 | H28 年ほほえみプラン策定に係る高齢者実態調査データから健康政策課集計 | 76.5% | 80.0% |
| 【1. 歯と口の健康管理】 成人歯科健診受診率 | 市健康づくり推進課集計値 | 10.5% | 12.0% |
| 【1. 歯と口の健康管理】 かかりつけ歯科医をもつ人(20歳以上)の割合 | H28 年健康・食育に関するアンケート調査 | 76.4% | 80.0% |
| 【1. 歯と口の健康管理】 各種研修・講習会でオーラルフレイルを取り上げた回数 | — | — | 20回 |



数字をあげることで、
目標がはっきりするし、
成果もわかりやすくなるね。