

やいづ 健康いきいきプラン

概要版

(第3次焼津市健康増進計画)
(第3次焼津市食育推進計画)
(第1次焼津市歯科口腔保健計画)



2018 (平成30) 年3月

焼津市

1

やいづ健康いきいきプランとは

趣旨と背景

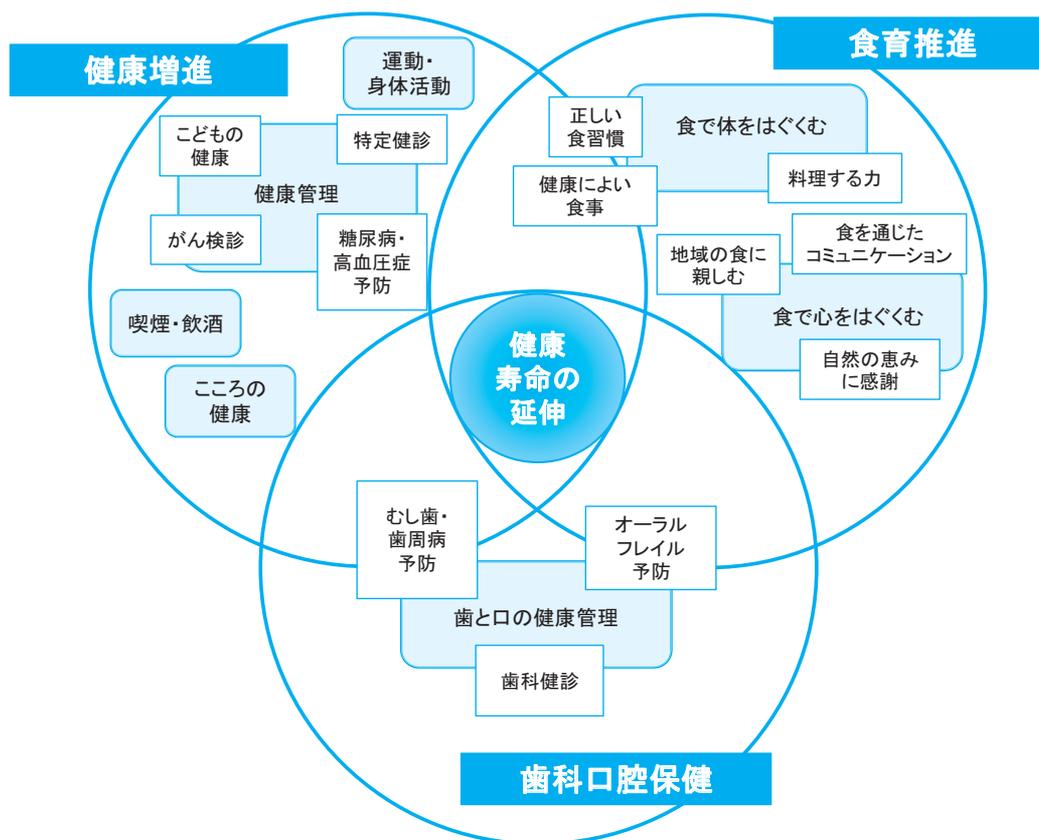
近年、わが国は、平均寿命の延伸により世界有数の長寿国となりました。しかしその一方で、糖尿病などの生活習慣病が増加し、さらには、高齢化の進行に伴い、寝たきりなどの要介護者も増加し、深刻な社会問題となっています。

本市では、1994（平成6）年に「焼津市保健計画」を策定し、2003（平成15）年には国の「健康日本21（第1次）」及び健康増進法の施行に伴い、「やいづいきいきプラン21」（焼津市健康増進計画）を策定しました。また、2008（平成20）年には「焼津市食育推進計画」を策定し、それぞれの計画に沿った施策を進めてきました。さらに、2013（平成25）年には、第2次焼津市健康増進計画と第2次焼津市食育推進計画を一体的に取りまとめた「やいづ健康・食育プラン」を策定し、推進してきました。今後、2025（平成37）年までに、団塊の世代が前期高齢者から後期高齢者へと移行することに伴い、本市においても、介護保険給付や医療保険給付の増大が見込まれます。市民が「いかに健康で長寿を迎えることができるか」が大きなテーマであり、健康づくりの推進に関する取り組みは差し迫った課題となっています。

本計画は、前計画の期間終了に伴い、健康増進計画と食育推進計画に加え、新たに「歯科口腔保健計画」についても関連した計画として一体的に策定し、市民や地域・団体、行政の協働のもと、その取り組みを進めようとするものです。

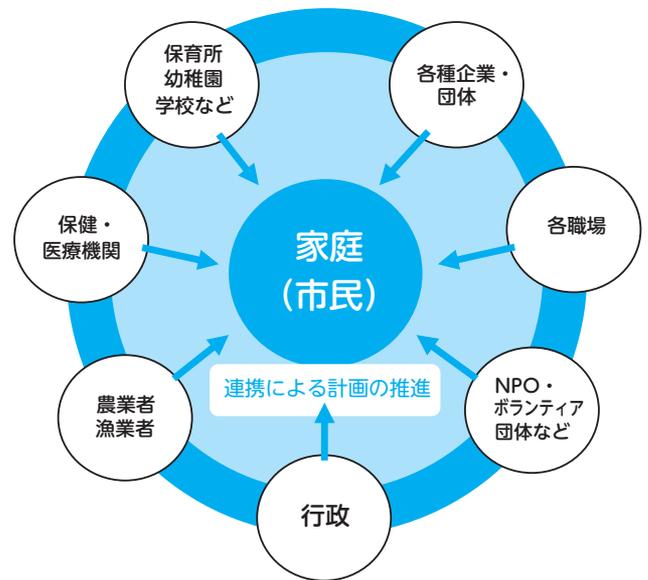
計画相互の関係

「健康増進計画」、「食育推進計画」、「歯科口腔保健計画」は、重複する領域（栄養・食生活、歯・口腔の健康等）があるため、別々の計画としつつ、重複する領域は一体的に取り組みを進めます。



計画の推進

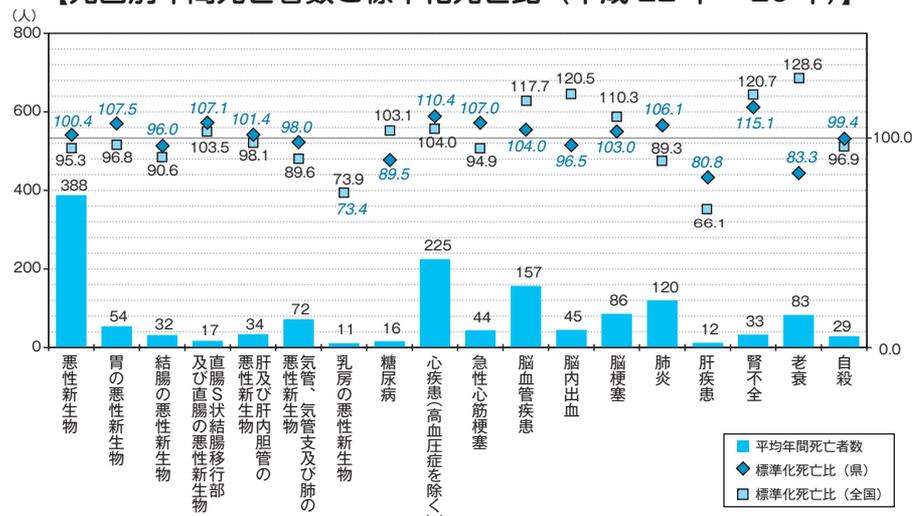
健康づくり、食育、歯科口腔保健の取り組みは、個々の自助努力が基本となりますが、個人の自律心に頼るだけでは限界があり、行政による公助や地域の事業者・団体等の取り組みの相互作用（共助）により、市全体でこれらの底上げをしていかなければなりません。そのためには、各主体それぞれが役割を果たしながら、一人ひとりの市民の健康づくり等への取り組みや努力を支援する環境づくりをしていくことが求められます。



焼津市の現状から

2010（平成22）年から2014（平成26）年までの死因別死亡者数をみると、平均年間死亡者数は、悪性新生物（388人）、心疾患（225人）、脳血管疾患（157人）などが多い状況です。県を100とした年齢調整後の標準化死亡比をみると、県に比べて、特に腎不全と心疾患が高く、国を100とした年齢調整後の標準化死亡比では、特に老衰、腎不全、脳内出血、脳血管疾患が高くなっています。

【死因別年間死亡者数と標準化死亡比（平成22年～26年）】

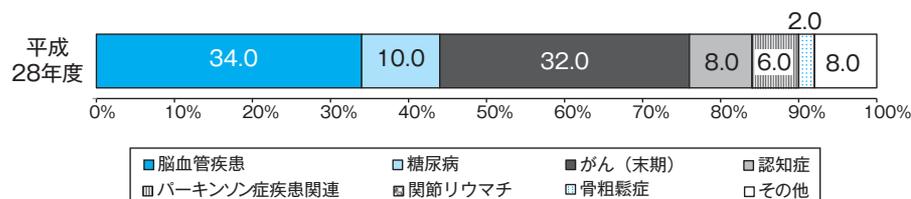


※ 標準化死亡比は、平成22年～26年の合計死亡数による。ただし、死亡者数は、年平均人数。

資料：静岡県総合健康センター

介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満）のうち、2016（平成28）年度に新規で要介護認定を受けた人の要介護となった原因疾患は、「脳血管疾患」が34.0%で最も多く、「がん（末期）」（32.0%）、「糖尿病」（10.0%）、「認知症」（8.0%）が続いており、これらが全体の8割超を占めています。

【介護保険第2号被保険者の新規要介護認定者の原因疾患】



資料：焼津市健康福祉部介護保険課

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 ～

重点目標

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

合併症を伴う糖尿病に関する知識の普及や、リスク対象者への保健指導の強化を行います。また、適切な食事、適度な運動など、健康に有益な行動変容の促進を図ることで、生活習慣病の発症予防につなげるとともに、早期の治療を促すなどにより重症化の予防を行います。

(2) 社会生活を営むために必要な心身機能の維持向上

妊娠・乳幼児期からの健康づくりをさらに進め、将来的に、健康的な高齢者として過ごせるよう、若い世代からの健（検）診受診率の向上や、保健指導の強化に取り組むことにより、健康長寿の実現に努めます。また、高齢者の生活機能の低下を防止するため、元気な高齢者の運動習慣の拡充を図ります。加えて、学校保健との連携をさらに強め、生活習慣が形成される時期における健康づくりの推進を図ります。

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

地域ぐるみの健康づくりを重点化し、保健委員、健康づくり食生活推進員、スポーツ推進委員、ウォーキング推進員の活動をはじめ、自治会、PTAなどのソーシャルキャピタルの場において、健康づくりを切り口としたさまざまな地域活動を進めることにより、人となりのつながりが強められ、市民の健康度が高まっていくよう取り組みます。また、第6次焼津市総合計画において将来を見据えた保健・福祉機能強化の取り組みとして位置づけられた、市民が自ら学び、市民が支え合う機能を持つ拠点づくり「健康ゾーン事業」を推進します。

行政の取り組み

1 健康管理



生活習慣病予防には
早めの対策が肝心だ。

ヘソキング



まずは特定健診を
受けよう！

かつおレッド

プランA 「受けなきゃ損、特定健診」

- 誰もが年に1度、定期的に特定健診を受ける習慣の定着化をめざし、国保特定健診においては、特に40歳代、50歳代の受診率向上のため、受診機会の拡大などに努めます。
- 特定健診の受診状況や健診受診の必要性について、自治会など地域への情報提供を進め、市民の意識向上に努めます。

プランB 「防ごう、コントロールしよう、糖尿病と高血圧」

- 糖尿病・高血圧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などの現状把握と分析を進めます。
- 糖尿病の重症化予防のため、投薬とともに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て保健指導を行います。
- 医師、歯科医師、薬剤師などの関係者による生活習慣病対策の連携を強化します。

プランC 「赤ちゃんから始まる予防と習慣」

- 妊娠期、乳幼児期から親子で正しい生活習慣が身につくよう、妊婦健診や月齢に応じた乳幼児健診などを通じて指導を行います。
- 小学生と中学生を対象とした小児生活習慣病健診を推進し、学齢期からの肥満や高コレステロール、高血圧などの予防を進めます。
- 学校において、児童・生徒の肥満、やせの実態把握を進め、肥満の防止に向けた指導や、主に思春期の女子のダイエット、やせ過ぎのリスクに関する情報を提供します。
- 適切な時期に対象者が予防接種を受けられるよう、予防接種制度の情報提供や接種勧奨、接種体制の整備に努めます。

プランD 「受けて安心、がん検診」

- がん検診受診率の向上を図ることで、がんの早期発見を促進します。
- 精密検査未受診者の把握に努め、受診勧奨を行います。

2 運動・身体活動

プランE 「歩いて、鍛えて、貯筋（ちょきん）して」

- ウォーキングコース、ハイキングコースなどの情報提供に努めます。
- 軽スポーツ、ニュースポーツの普及を図り、市民に適度な運動をする習慣が身につくよう努めます。
- 幼児や親子を対象とする体操教室の実施や、スポーツ少年団などの民間スポーツ活動の推進を図り、幼少期から運動に親しむ習慣を身につけられるようにします。



プランF 「高齢者も、体を動かし、健康長寿」

- 元気な高齢者を対象とし、主として歩行筋力の維持・増強のための運動の普及を図ります。
- 骨粗しょう症検診などを通じ、運動と栄養摂取による骨折予防に努め、高齢者になっても元気に活動する人の増加を図ります。

3 喫煙・飲酒

プランG 「たばこの煙とさようなら」

- 禁煙外来治療の周知・受診誘導や保健指導などにおける禁煙指導の強化により、禁煙する人の増加を図ります。
- 市が管理する公共施設の原則全面禁煙を継続し、受動喫煙の減少を図ります。
- 妊娠中や授乳中の喫煙をなくすため、母子健康手帳交付時などにおける指導を強化します。
- 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。



プランH 「お酒のリスク、男性2合、女性1合」

- 多量飲酒者に対する保健指導を行い、健康教育などを通じて、生活習慣病のリスクを高める飲酒についての知識の普及に努めます。
- 妊娠中や授乳中の飲酒をなくすため、母子健康手帳交付時などにおける指導を強化します。

4 こころの健康

プランI 「睡眠は心の栄養、不眠はうつ病のサイン」

- 不眠、うつ病・不安障害などの精神疾患について、専門相談窓口の情報提供を行い、適切な治療へ誘導します。
- 事業所における従業員のストレス検査、産業医、医療機関におけるスクリーニング、薬局における服薬指導などから精神科医へとつなぐ受診勧奨や紹介の体制づくりをします。
- 産後うつの早期発見や、出産・育児に伴うストレスや不安を取り除くため、乳児家庭全戸訪問を柱とする相談・指導の充実を図ります。



3

食育の推進【食育推進計画】

基本理念

食育ではぐくむ 健康と豊かな人生
～ 食で生き生き 焼津の海と大地の恵み ～

重点目標

(1) 食育による生活習慣病の予防と改善

生活習慣病の症状がみられ始める中高年（40歳以上）世代になってからではなく、子どものうちから正しい食生活を身につけられるよう、保育や教育の場、地域や各種団体の活動において、早い段階からの啓発を進めます。

(2) 地元の特産物を活用した市民活動の推進

地元の新鮮な特産物を活用し、地産地消や焼津ならではの食文化の継承に関する取り組みを推進することにより、市民の健全な体と心を育み、まちへの愛着を深めます。また、地元の特産物を活用した取り組みを市民主体で進めることにより、市民と地域の活力の増進につなげます。

行政の取り組み



1 食で体をはぐくむ

1- (1) 健康によい食事をする

プランA 「覚えよう、自分に必要な『質』と『量』」

- 各種の講座、教室、講演会などを通じて、主食、主菜、副菜の栄養バランスのとれた食事や「日本型食生活」、減塩や野菜の増量、野菜を先に食べる習慣などが健康につながることを啓発します。
- 妊婦健診や乳幼児健診などにおいて、母親、乳幼児の栄養バランスのとれた食生活の指導や知識の普及に取り組みます。
- 保育や教育の場で、給食などを通じて、主食、主菜、副菜の栄養バランスのとれた食事について幼児・児童・生徒の知識と習慣が身につくよう努めます。
- 各種の講座、教室、講演会などの中で、太り過ぎも、やせ過ぎも、将来の健康を害するという知識の普及に努めます。
- 広報やホームページ、イベントなどを通じて、食の安全に関する情報提供を充実します。
- 食の安全に関する専門分野の講師による講座などを実施し、食の安全に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。
- 保健所と連携し、食中毒予防や食品衛生に関する啓発を行います。

1- (2) 正しい食習慣を実践する

プランB 「よく噛んで、味わって食べよう、みんなで朝ごはん」

- 保育や教育の場で、「早寝・早起き・朝ごはん」の励行や、家族そろって食事をする習慣を身につけるなど、子どもの生活リズムを整える取り組みを進めます。
- 各種の講座、教室、講演会などの中で、「早寝・早起き・朝ごはん」の励行や、家族そろって食事をする習慣、よく噛んで食べることの大切さについて知識の普及を図ります。
- 歯ごたえのある食材を選び、食材は大きく厚めに切るなど、自然に噛む回数が増える食品選びや調理法についての知識を普及します。

1 - (3) 料理する力を身につける

プランC 「つくってみて、食べてみて」

- 栄養バランスのとれた手軽な料理のレシピについて、広報やレシピ集などにより、情報提供を進めます。
- 食に関する教室の中で、栄養バランスに配慮した手軽な調理実習を行い、正しい食習慣が身につくようにします。
- 成人男性、親子などを対象とした、調理する力を身につけるための料理教室や食に関する講座を開催します。
- 保育や教育の場で、調理体験や保護者とともに調理をする機会の充実に努めます。
- 家庭科の授業などにおいて、栄養バランスや彩りに配慮した献立づくりや調理を行います。

2 食で心をはぐくむ

2 - (1) 食を通じてコミュニケーションを図る



プランD 「食卓で、つなげよう広げよう、人の和」

- 保育や教育の場において、給食や食のイベントに保護者や地域住民の参加を促し、親子の食に関するコミュニケーションや世代間交流を拡充することに取り組みます。
- 児童・生徒の保護者に対し、給食の試食や給食センターの見学などを実施し、体験的に学校給食について、共に学ぶ機会を提供します。
- 共食の大切さについて、健康教育や健康イベント、広報などを通じて啓発します。

2 - (2) 地域の食に親しむ

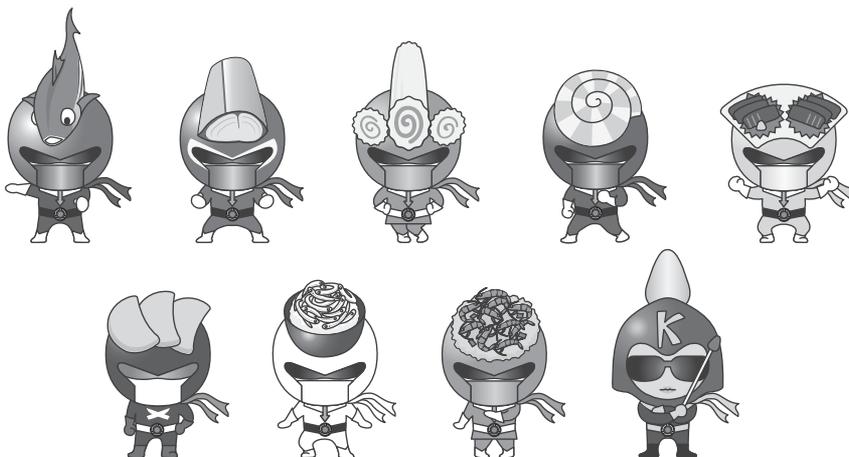
プランE 「地域の食で、まちを元気に」

- 食に関するイベントを開催するとともに、NPO団体などによるイベントの開催を支援し、地場産品の普及や食を通じた住民の交流の拡充を図ります。
- 地元の農業や水産業についての学習機会を提供し、地場産物に関する知識を身につけられるようにします。
- 商品の開発支援、マスコミやSNSなどへの情報発信・ブランド化の推奨などにより、地場産物の社会的な価値の向上とPRを図り、市民の関心や愛着度が高まるよう努めます。

2 - (3) 自然の恵みに感謝する

プランF 「食べ物は、生き物と自然から」

- 保育や教育の場において、種まきから収穫までの栽培体験や、その産物を使った調理・食事の体験の機会を拡充します。
- 親子で参加できる農業体験教室の実施により、地元の農業・農作物について学ぶ機会を提供し、地元農産物への理解の促進を図ります。
- 漁業や魚食の体験機会を提供し、理解の促進を図ります。



焼津特産の水産物は、
日本の魚食文化の立役者！

焼津市ご当地キャラクター
魚レンジャー

基本理念

生涯にわたって自ら取り組む歯と口の健康づくり
 ～ 全身の健康保持・増進、生活の質向上、健康寿命の延伸に向けて ～

重点目標

(1) 歯の喪失防止のためのむし歯や歯周病等の歯科疾患対策の実施

定期的に歯科健診を受診し、市民一人ひとりが自ら歯と口の健康づくりに取り組める環境を確保しながら、8020運動（はちまるにいまる運動）を推進することにより、市民の健康の保持増進、生活習慣病などの予防、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目指します。

(2) 全ての年齢における咀嚼や嚥下、発音等の口腔機能の維持・向上

乳幼児期から高齢期までの全ての市民が生涯、自分の歯でおいしく食べられるよう、継続的な歯科健診の受診などにより、それぞれの時期・ライフステージに応じた咀嚼や嚥下、発音等の口腔機能の維持・向上を図り、適切で効果的な口腔ケアの定着を目指します。

行政の取り組み



歯と口の健康は
心と体の健康にも
つながるね。

しらすホワイト



歯の喪失予防と
オーラルフレイル
予防が大切ね。

なるとピンク

1 歯と口の健康管理

プランA 「歯科健診、受けて体も心も元気」

- 成人歯科健診の受診率向上に努めます。
- 保健指導、健康教室、広報紙、市内イベントなどを通じて、歯科健診の啓発に努めます。

プランB 「子どもも大人も、めざそう 8020（はちまるにいまる）」

- 乳幼児期からのむし歯予防を促進するため、乳幼児期の各月齢・年齢における健診や妊婦健診の受診率及び関連教室の参加率の向上を図ります。
- フッ素塗布やフッ化物入り歯磨き剤の使用の普及を促すとともに、むし歯予防のための歯磨き習慣や規則的な食習慣の定着を図ります。
- 幼稚園・保育所、小中学校における歯科保健指導により、幼児期・学齢期における正しい歯みがき習慣の確立やむし歯・歯周病予防を進めます。
- 保健指導、健康教室、歯と口のイベントなどの啓発事業や広報紙により、「8020運動」や口腔機能の維持・向上、むし歯予防、歯の健康な人でもかかりつけ歯科医を持つことの大切さ、歯周病予防が糖尿病予防など体全体の健康に影響することなどを啓発します。

プランC 「オーラルフレイル予防で、健康長寿」

- 各種教室や講座を通して、口腔機能の維持・向上に関する情報提供を行うとともに、口腔ケアに関する知識の普及を図ります。
- オーラルフレイル（口腔機能低下）予防を市民に浸透させるよう普及・啓発を行います。
- 介護予防教室などを通じて、口腔機能の維持・向上のための口腔体操を普及させ、食べることによる健康増進を図ります。

5 地域（事業者・団体など）に求められる取り組み

【健康増進計画】

1. 健康管理

- 各職場における健（検）診体制を整備し、精密検査が必要となった職員（従業員）にはすみやかに医療機関へ受診するよう働きかけるなど、健（検）診後のフォローも行います。
- 自治会や保健委員会を中心に、地域ぐるみで健（検）診について、周知・啓発を行い、誘い合っでの受診をすすめます。
- 保健委員活動として、地域において健康づくりの講座や教室を開催するなど、市民の健康づくりを支援します。

2. 運動・身体活動

- 自治会や保健委員が、地域活動の中で運動に関する行事や講座を開催し、運動のきっかけづくりを行います。
- スポーツ推進委員等がスポーツ教室やスポーツイベントの中で、市民への指導を行います。
- 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。

3. 喫煙・飲酒

- 地域において、未成年者の喫煙・飲酒は容認しません。
- 多くの人が利用する施設や職場での禁煙化に努めます。
- 地域における会合、行事やイベントでは禁煙や適量の飲酒に努めます。

4. こころの健康

- 従業員のメンタルヘルス対策に取り組み、働く世代のこころの健康づくりに努めます。
- 各地域においてストレス解消やメンタルヘルスに関する啓発を行います。
- 地域で住民同士が声掛けや交流を深め、産後うつや子育てで孤立しない環境づくりを進めます。

【食育推進計画】

1. 食で体をはぐくむ

- 行政や健康づくり食生活推進協議会との連携により、イベントへの参加や食に関する講座や教室を開催し、栄養バランスのとれた食生活について啓発を行います。
- スーパーや飲食店では、減塩などを含め、栄養バランスに配慮した食品の販売や提供を心掛けます。
- 栄養成分表示や食品の産地などの食に関する正しい情報を提供します。
- 市と連携し、食に関する講座や教室などを実施して、正しい食習慣について啓発を行います。
- 親子などで調理体験ができるイベントなどの機会を提供します。

2. 食で心をはぐくむ

- ひとり暮らしの高齢者などに対し、会食などの機会を提供し、コミュニケーションを深めます。
- 地域住民が家族で参加できる食に関するイベントなどを開催します。
- 行事食や伝統食、郷土料理などの食文化を家庭に伝えます。
- 農業・漁業関係者、食品関連事業者などにおいて、地場産物を使った献立を市民に紹介します。
- 多くの市民が農業・漁業の体験や見学等に参加できる機会を提供します。
- 地域の多様な事業者・団体とのネットワークを構築し、広報や情報提供に努めます。

【歯科口腔保健計画】

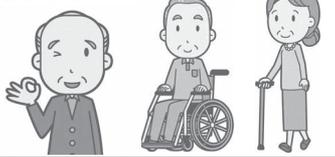
1. 歯と口の健康管理

- 歯周病予防、「8020 運動」など、歯の大切さについての周知を行います。
- 歯と口のイベントなどにおいて、正しい歯磨きの仕方や口腔機能に関する知識の普及を行います。
- 幼稚園や保育所、学校では、乳幼児・児童・生徒の各年齢に応じた歯科口腔衛生の指導・支援の在り方を明確にし、計画的に取り組みを進めます。
- 口腔機能の向上に関する講座や教室などを実施し、啓発を行います。
- 今後さらに増加していく高齢者施設において、口腔機能低下に対する現場での対応について啓発を行います。
- 幼稚園・保育園・学校の給食の時間などにおいて、よく噛んで食べることなどの正しい食習慣に関する指導の充実を図り、保護者に対しても啓発を行います。

6 市民に求められるライフステージ別の取り組み

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量を把握し、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。 医師と相談して適度な運動を心がけます。 妊娠中は喫煙・飲酒をしません。 身体を使って外遊びを十分にいきます。 未成年者は喫煙・飲酒をしません。 運動やスポーツに親しむ経験を積みます。 命を大切にします。困ったら誰かに相談します。
歯科口腔	妊婦歯科健診を受けるとともに、口腔ケアを心がけます。	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。	

※ライフステージの区分は、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』」を採用しています。

青年期(18~45歳)	壮年期(46~76歳)	初老・中老(77~87歳)	長老・百寿者(88歳以上)	
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	
<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>運動やスポーツに親しむ経験を積みます。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</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>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>
<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>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。</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。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。</p>				
<p>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。</p>		<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>家族みんなで食事づくりに積極的に参加します。</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。</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>行事食の実践や農業・漁業体験に参加します。</p>	<p>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。</p>			
<p>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>				
<p>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。</p>				
<p>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。</p>		<p>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。 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>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。</p>				
<p>噛む、飲み込むことに気をつけます。</p>				

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
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】 (減少)
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 (減少)
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% (減少)
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
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】 (増加)

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
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% (増加)
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% (増加)

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
80歳（75～84歳）で20本以上の自分の歯を有する者の割合	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	34.5%	50.0% (増加)
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% (増加)

発 行：焼津市
編 集：焼津市健康福祉部健康政策課
〒425-0035 焼津市東小川1-8-1
TEL 054-627-4111 FAX 054-627-9960
発行年月：2018（平成30）年3月



焼津市マスコットキャラクター
やいちゃん