

やいづ健康いきいきプラン（案）

第4次焼津市健康増進計画

第4次焼津市食育推進計画

第2次焼津市歯科口腔保健計画

【2025（令和7）年度～2035（令和17）年度】

2025（令和7）年1月

焼 津 市

目次

第1章 計画の概要	1
第1節 計画策定の趣旨	1
第2節 計画の策定根拠	2
第3節 計画の位置づけ	3
第4節 計画の期間	4
第5節 アンケート調査実施概要	5
第6節 事業者・団体ヒアリング調査実施概要	5
第7節 計画の推進・管理	6
第8節 計画におけるSDGsの視点の導入	8
第2章 焼津市の現状	9
第1節 統計データからみる焼津市の現状	9
第2節 アンケート結果からみる焼津市の健康課題	27
第3節 前計画の評価	42
第3章 健康づくりの推進【第4次焼津市健康増進計画】	43
第1節 基本理念	43
第2節 基本方針	44
第3節 施策の体系	46
第4節 施策の展開	47
第4章 食育の推進【第4次焼津市食育推進計画】	71
第1節 基本理念	71
第2節 基本方針	71
第3節 施策の体系	73
第4節 施策の展開	74
第5章 歯科口腔保健の推進【第2次焼津市歯科口腔保健計画】	91
第1節 基本理念	91
第2節 基本方針	91
第3節 施策の体系	92
第4節 施策の展開	93
第6章 ライフステージ別の取組	99

第1章 計画の概要

第1節 計画策定の趣旨

わが国の平均寿命は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により高い水準を保っており、世界有数の長寿国となっています。その一方で、少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、高齢者の就労拡大等による社会の多様化、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応など、社会を取り巻く課題は変化していくことが予想されています。

また、人生100年時代に本格的に突入する中で、誰もがより長く元気に暮らしていくために、生活習慣病の予防・健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められます。

このような状況の中、国は2024（令和6）年度から2035（令和17）年度までの12年間を計画期間とした「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」を策定し、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に向けて、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目標とし、「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の3つの基本的な方向から健康づくりを推進していくこととしています。加えて、食育分野においては2021（令和3）年3月に「第4次食育推進基本計画」を策定し、国民の健全な食生活と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現を目指しています。

県においても、こうした国の動向を踏まえて、2024（令和6）年3月に「第4次静岡県健康増進計画」「第4次静岡県食育推進計画」「第3次静岡県歯科保健計画」をそれぞれ策定しています。「第4次静岡県健康増進計画」においては県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、社会全体で県民の取組を支援し誰一人取り残さない健康づくりを推進することを、「第4次静岡県食育推進計画」においては県民が生涯にわたり望ましい食生活を実践する力を身につけ豊かな人間性を育むことを、「第3次静岡県歯科保健計画」においては一人ひとりのライフコースに沿った歯と口腔の健康づくりを展開できる社会環境を整備することを目指しています。

本市では2018（平成30）年3月に、「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」を一体的に取りまとめた「やいづ健康いきいきプラン」を策定し、市民の健康な生活が確保できるよう取り組んできました。

今後も少子化・高齢化は急激に進行し、2043（令和25）年には高齢者数がピークを迎えると予測されており、それに伴い、医療・介護ニーズの増大が見込まれます。そのために、すべての市民の健康的で幸せな生活を支え、健康寿命の延伸を図るため、健康づくりの推進に関する取組が必要不可欠です。

このたび、前計画の期間終了に伴い、健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健計画を一体的に策定し、市民や地域・団体、行政の協働のもと、社会環境の変化や新たな課題等に対応し、これまでの取組をさらに充実・発展させていきます。

第2節 計画の策定根拠

市町村は、健康増進法第八条第2項に基づき、住民の健康増進の推進についての「市町村健康増進計画」を、食育基本法第十八条第1項に基づき「市町村食育推進計画」をそれぞれ定めることとされています。

また、本市では、「歯科口腔保健の推進に関する法律」を踏まえた「焼津市民の歯と口の健康づくり条例」(平成27年3月31日条例第17号)第九条第1項に基づき「歯と口の健康づくりに関する基本的な計画」を定めるとしています。

■関係法令(抜粋)

<健康増進法(抜粋)>

(都道府県健康増進計画等)

- 第八条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画(以下「都道府県健康増進計画」という。)を定めるものとする。
- 2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画(以下「市町村健康増進計画」という。)を定めるよう努めるものとする。

<食育基本法(抜粋)>

(市町村食育推進計画)

- 第十八条 市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。
- 2 市町村(市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議)は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

<焼津市民の歯と口の健康づくり条例(抜粋)>

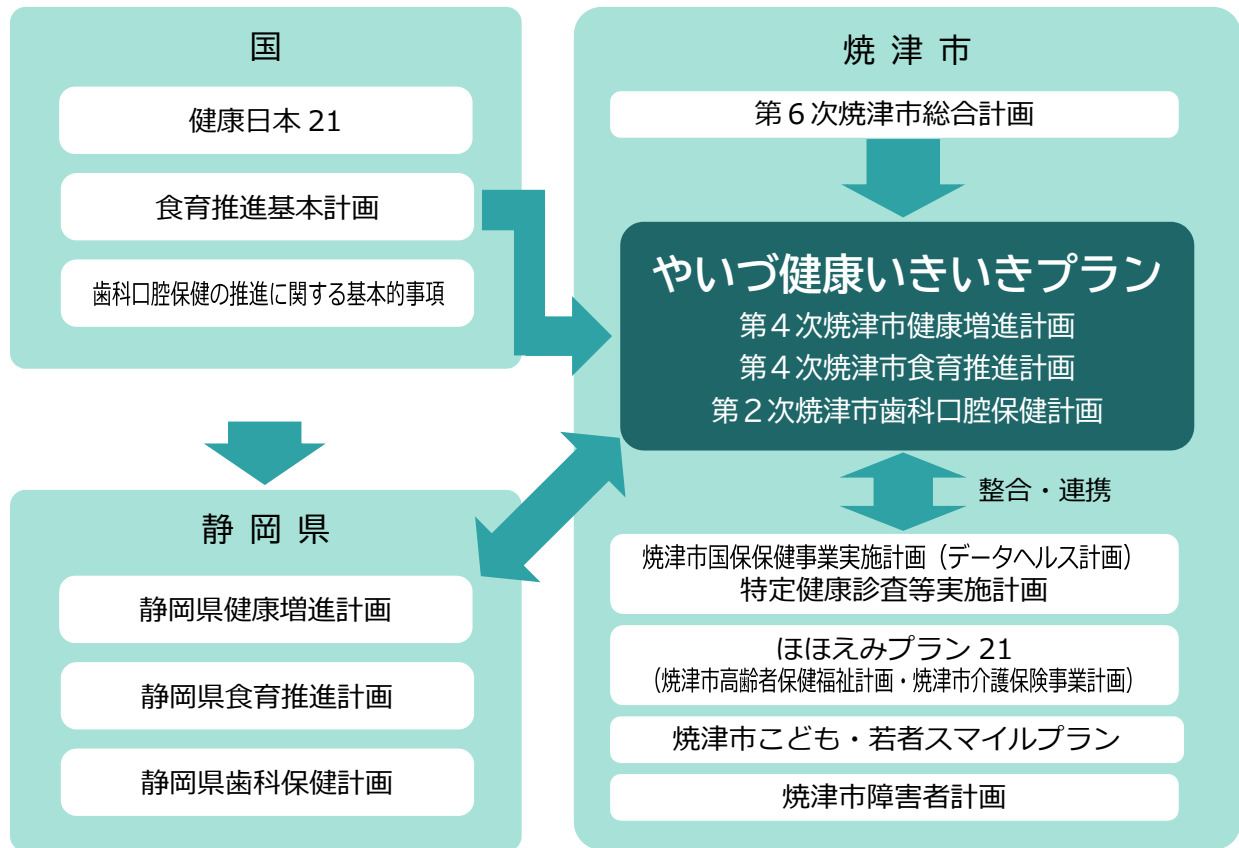
(計画の策定)

- 第九条 市長は、前条に定める基本的施策を総合的かつ計画的に推進するため、歯と口の健康づくりに関する基本的な計画を定めるものとする。
- 2 前項の計画は、健康増進法(平成14年法律第103号)第八条第2項の規定に基づき市が策定した健康増進計画その他市が策定する健康づくりに関する計画と調和するものでなければならない。
- 3 第1項の計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。
- (1) 歯と口の健康づくりに関する基本方針
 - (2) 歯と口の健康づくりに関する目標
 - (3) 歯と口の健康づくりに関する具体的施策
 - (4) 前3号に掲げるもののほか、歯と口の健康づくりに関し必要な事項
- 4 市長は、第1項の計画を策定し、又は変更したときは、これを公表しなければならない。

第3節 計画の位置づけ

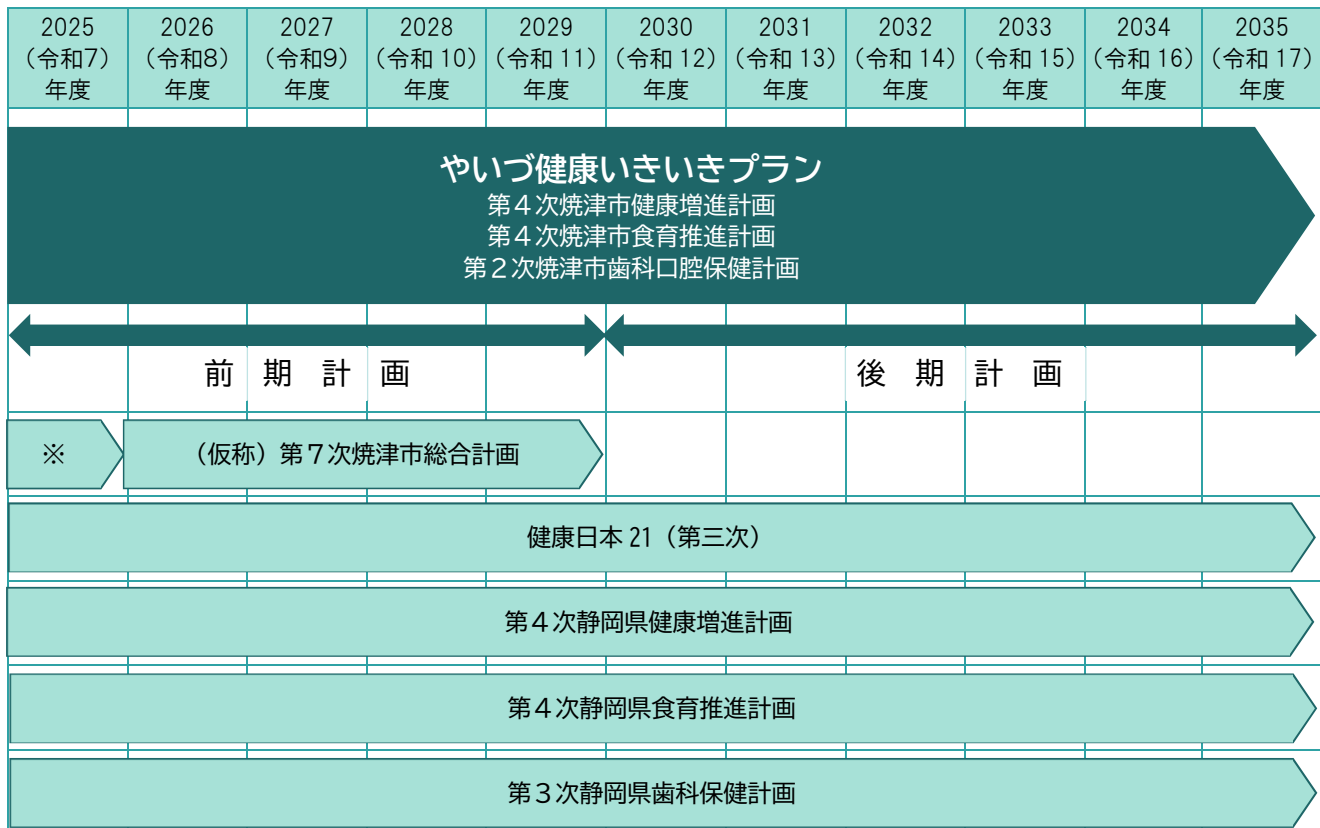
本計画は、「第6次焼津市総合計画」を上位計画とする分野別計画であり、市の関連計画との整合を図りました。

また、国の「健康日本21」「食育推進基本計画」「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を踏まえ、県の計画である「静岡県健康増進計画」「静岡県食育推進計画」「静岡県歯科保健計画」との整合も考慮して策定しています。



第4節 計画の期間

本計画の期間は、2025（令和7）年度を初年度とし、2035（令和17）年度を最終年度とする11年間です。2025（令和7）年度から2029（令和11）年度までの5年間を前期計画期間、2030（令和12）年度から2035（令和17）年度までの6年間を後期計画期間とし、中間年にあたる2029（令和11）年度に、進捗状況の把握（中間評価）と計画の見直しを行うこととします。



※…第6次焼津市総合計画 第2期基本計画

第5節 アンケート調査実施概要

本計画策定の基礎資料とすることを目的として、市民を対象にアンケート調査を実施しました。本調査の概要については、下記のとおりです。

調査結果は、本計画内で引用し、第2章（27ページ以降）に一部を掲載しているほか、別途「令和5年度焼津市健康・食育に関する実態調査報告書（令和6年3月）」として取りまとめています。

- (1) 調査地域：焼津市全域
- (2) 調査時期：2023（令和5）年11月～12月
- (3) 調査対象者及び調査方法

調査対象者	調査数	調査方法
①一般市民（20歳以上）	2,000人	郵送による配布・回収
②3歳児（年少児）保護者	261人	保育所・幼稚園を通じた直接配布・回収
③小学5年生・中学2年生・高校2年生	800人	WEB回答画面の配信（小5・中2） 学校を通じた直接配布・回収（高2）

- (4) 回収結果

調査対象者	頒布数 (A)	有効回収数 (B)	有効回収率 (=B/A)
①一般市民（20歳以上）	2,000	809	40.5%
②3歳児（年少児）保護者	261	220	84.3%
③小学5年生・中学2年生・高校2年生	800	760	95.0%
合計	3,061	1,789	58.4%

第6節 事業者・団体ヒアリング調査実施概要

本計画を策定するにあたり、これまでの計画の実施状況や現状の課題を把握することを目的として、事業者・団体ヒアリング調査を実施しました。本調査の概要については、下記のとおりです。

調査結果は、本計画内で引用しているほか、別途「焼津市の健康づくり、食育、歯科口腔衛生に関する関係団体アンケート 調査結果報告書（令和6年8月）」として取りまとめています。

- (1) 調査時期：2024（令和6）年7月31日～8月19日
- (2) 調査の対象事業者及び調査方法

21事業者・団体を対象として郵送による配布・回収を行いました。一部の対象者に対しては、インタビューによる補足調査を実施しました。

- (3) 回収結果：18事業者・団体（有効回収率85.7%）

第7節 計画の推進・管理

健康づくり、食育、歯科口腔保健の取組は、市民一人ひとりの努力が基本となりますが、経済的豊かさや便利さの代償として「生活習慣病」がごく普通にみられる現在、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・団体等の取組の相互作用（互助・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組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。

(1) 計画の周知

本計画を広く市民に周知・啓発するため、市の広報やホームページなどを通して公表するとともに、各種保健事業や行事など、あらゆる機会を活用して計画のPRを図り、市民の健康意識を高めます。

(2) 計画の推進

本計画推進にあたっては、健康づくり食生活推進員、保健委員、自治会をはじめとした、関係団体・事業者、市民と協働しながら、保健センターを中心に、行政関係各課と連携した全庁的な対応により、各分野の施策・事業を総合的かつ計画的に進めていきます。



(3) 計画の進行管理・評価

計画の進行管理・評価については、毎年度、「焼津市民健康づくり推進協議会」や「焼津市民の歯と口の健康づくり会議」に本計画の進捗状況を報告し、意見を聴取して検証を受けるとともに、社会情勢の変化や地域ニーズを的確に捉えながら、適切な見直しに共に取り組みます。

また、計画（PLAN）→実行（DO）→点検・評価（CHECK）→見直し・改善（ACTION）の「PDCAサイクル」を構築し、継続的な改善に努めます。



第8節 計画におけるSDGsの視点の導入

SDGsは、英語の「Sustainable Development Goals」の略で、日本語で「持続可能な開発目標」といいます。SDGsは「地球上の誰一人取り残さない持続可能な世界」を実現するための17の長期的なビジョン（ゴール）と169の具体的な開発目標（ターゲット）で構成されています。

本計画の最上位計画である「第6次焼津市総合計画」において、このSDGsを推進することとしていることから、本計画においても、SDGsを踏まえた施策の推進を図ることとします。

本計画と主に関連があるとする長期的なビジョン（ゴール）は以下の7つです。



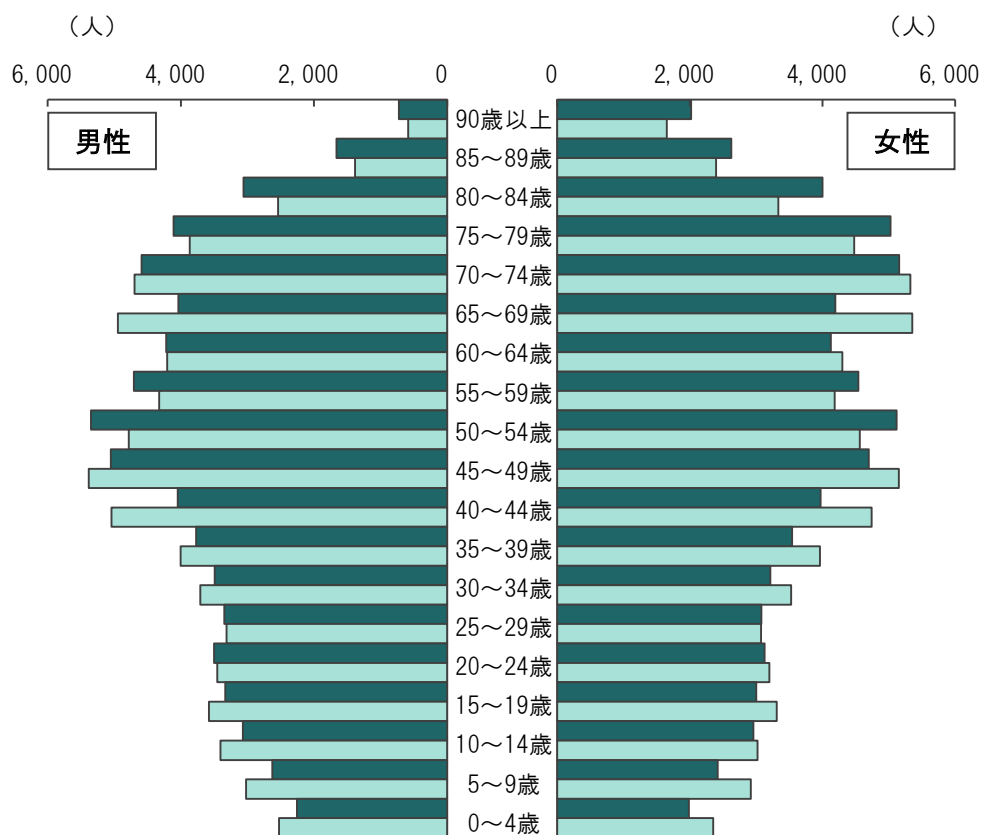
第2章 焼津市の現状

第1節 統計データからみる焼津市の現状

(1) 人口ピラミッド

焼津市の5歳階級別人口をみると、人口ピラミッドは、つぼ型です。人口構成は、50～54歳が最も多く、次いで45～49歳、70～74歳などとなっています。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者へと移行し、増加しています。一方、15～64歳の生産年齢人口と0～14歳の年少人口は減少しており、少子高齢化が進んでいます。

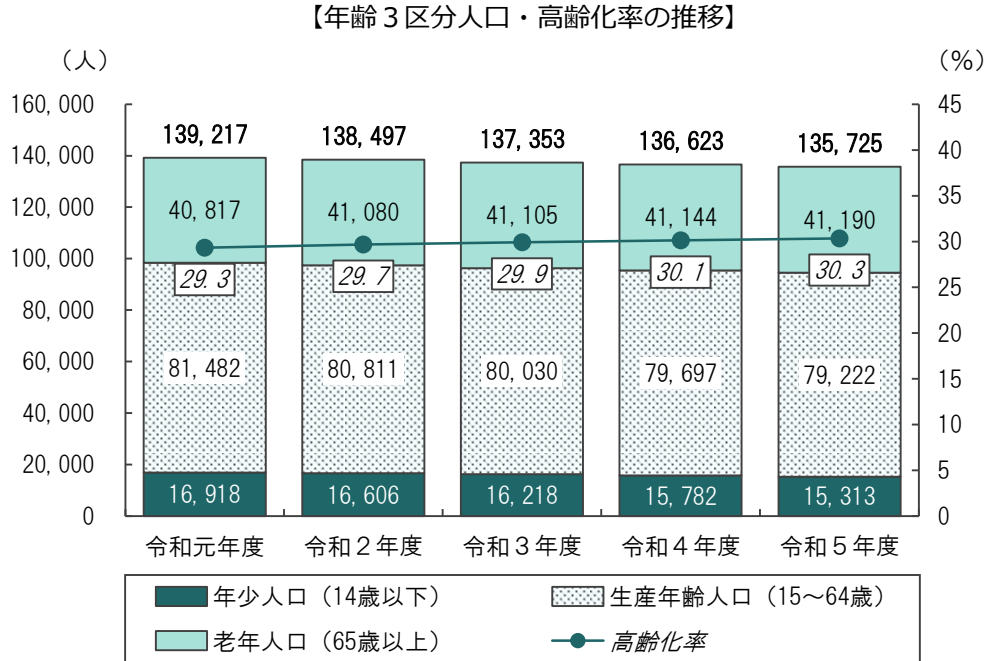
【5歳階級別人口】



資料：焼津市住民基本台帳／（濃）上段：令和6年3月末、（薄）下段：平成31年3月末

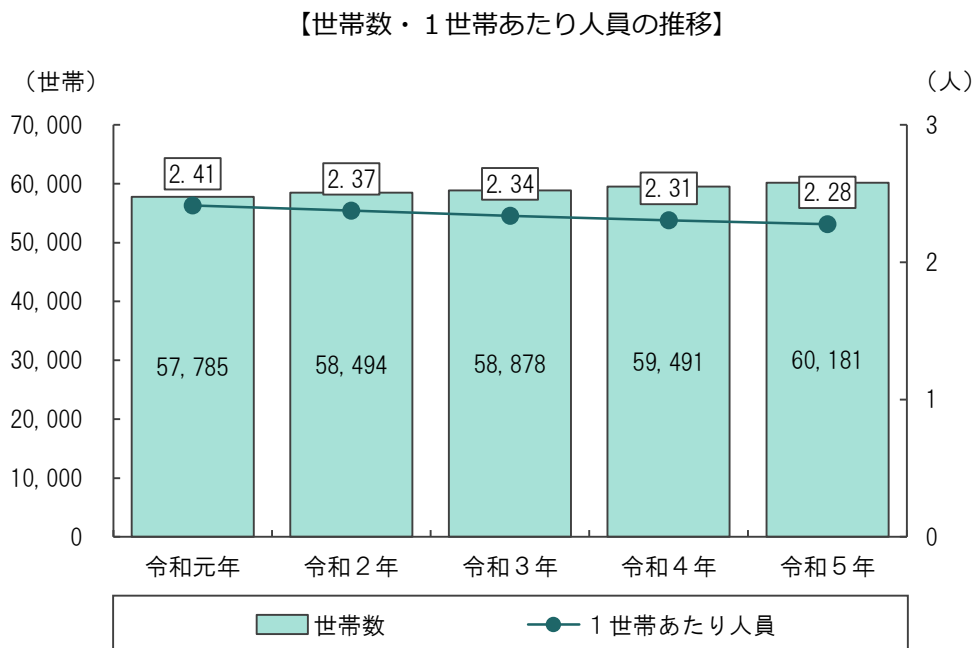
(2) 年齢3区分人口・高齢化率の推移

総人口は、減少を続けています。年齢3区分別人口の推移をみると、年少人口（14歳以下）と生産年齢人口（15～64歳）は年々減少している一方、老年人口（65歳以上）は増加しており、2023（令和5）年度の高齢化率は30.3%となっています。



(3) 世帯数・1世帯あたり人員の推移

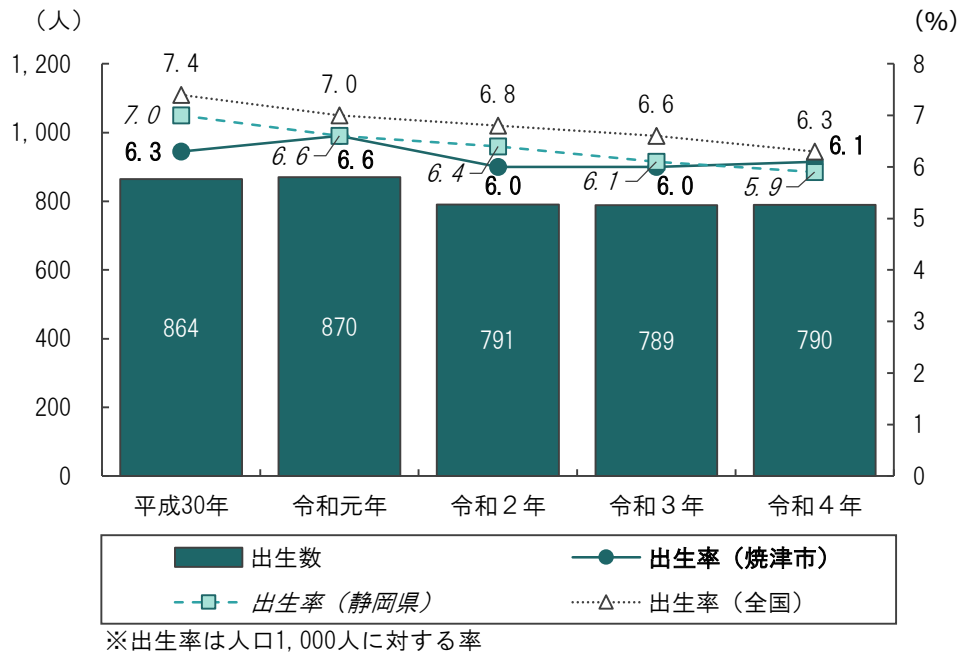
世帯数の推移をみると、年々増加しており、2023（令和5）年は60,181世帯となっています。一方、核家族化の進行や一人暮らし・高齢者のみの世帯の増加に伴い、1世帯あたり人員は年々減少し、2023（令和5）年は2.28人となっています。



(4) 出生数・出生率の推移

出生数・出生率の推移をみると、出生数は、減少傾向にあり、2023（令和5）年は790人となっています。出生率は、国や県と比較すると、全国平均・静岡県平均を下回る状態が続いていましたが、2023（令和5）年は全国平均を下回り、静岡県平均を上回っています。

【出生数・出生率の推移】

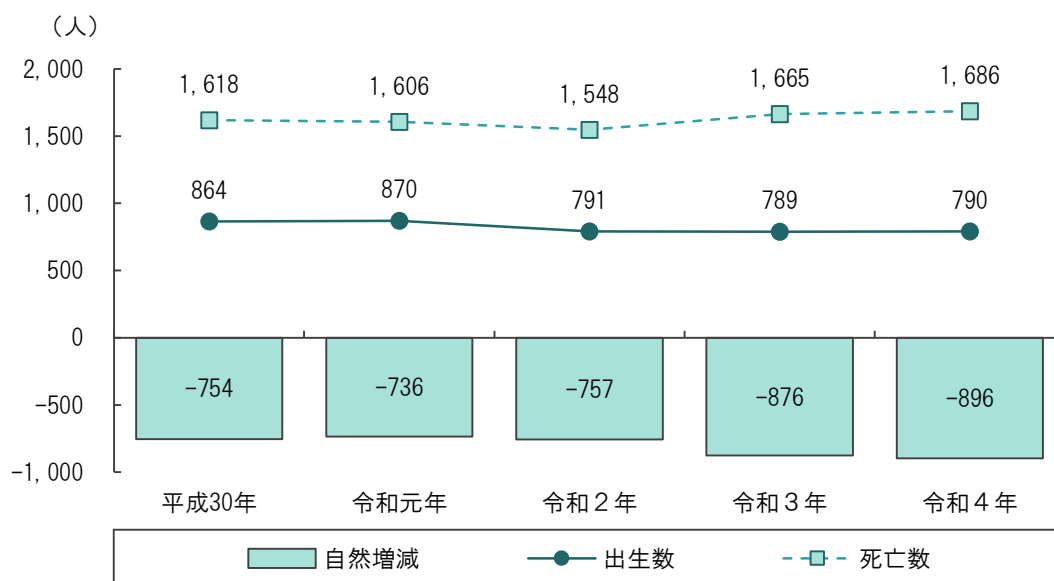


資料：静岡県人口動態統計

(5) 自然動態の推移

自然動態の推移をみると、出生数より死亡数のほうが多く、自然減の状態が続いています。減少数も拡大を続けており、2022（令和4）年には896減まで拡大しています。

【自然動態の推移】

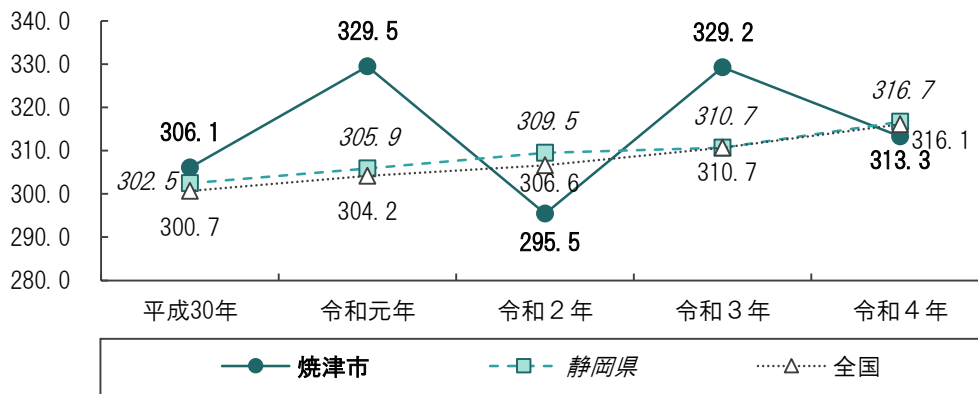


資料：静岡県人口動態統計

(6) 3大死因別死亡率の推移

悪性新生物死亡率は、2019（令和元）年と2021（令和3）年において国・県を超える水準となりましたが、2022（令和4）年においては313.3と、国・県をわずかに下回っています。

【悪性新生物死亡率の推移】

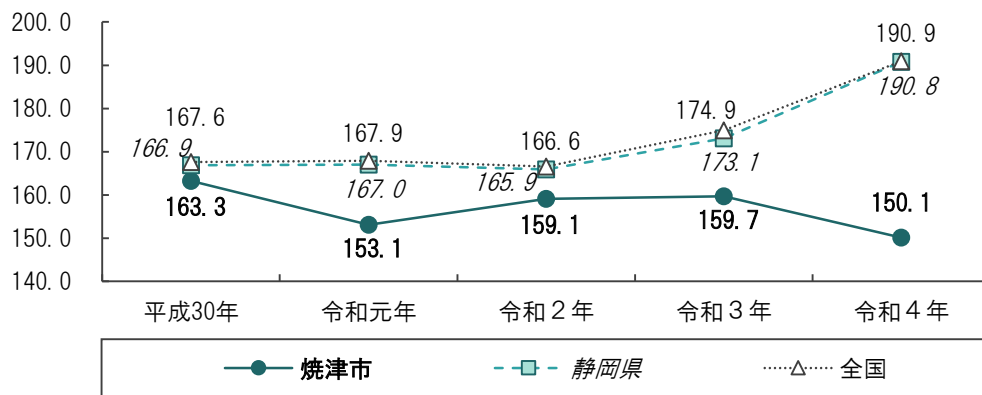


※死亡率は人口10万人に対する率

資料：静岡県人口動態統計

心疾患死亡率は、2018（平成30）年以降国・県を下回る水準で推移し、2022（令和4）年においては150.1とこの期間において最小の値となっています。

【心疾患死亡率の推移】

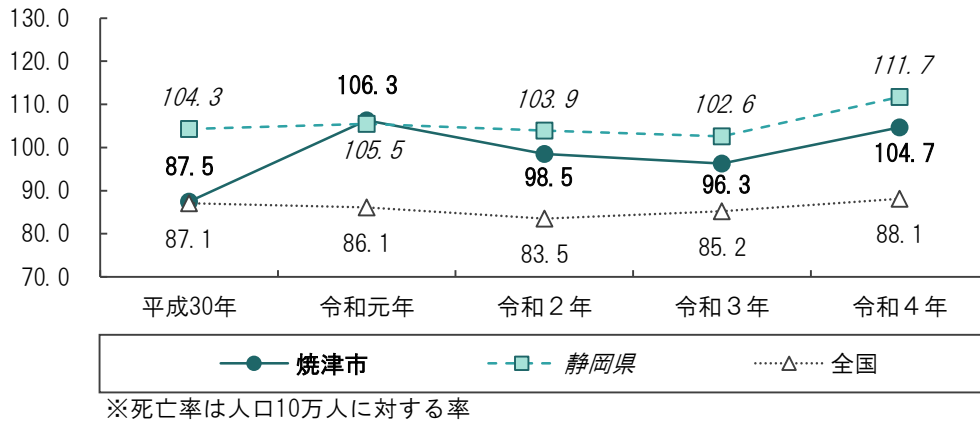


※死亡率は人口10万人に対する率

資料：静岡県人口動態統計

脳血管疾患死亡率は、2019（令和元）年において 106.3 と国・県を超える水準となりましたが、概ね国を上回り県を下回る水準で推移し、2022（令和4）年においては 104.7 となっています。

【脳血管疾患死亡率の推移】



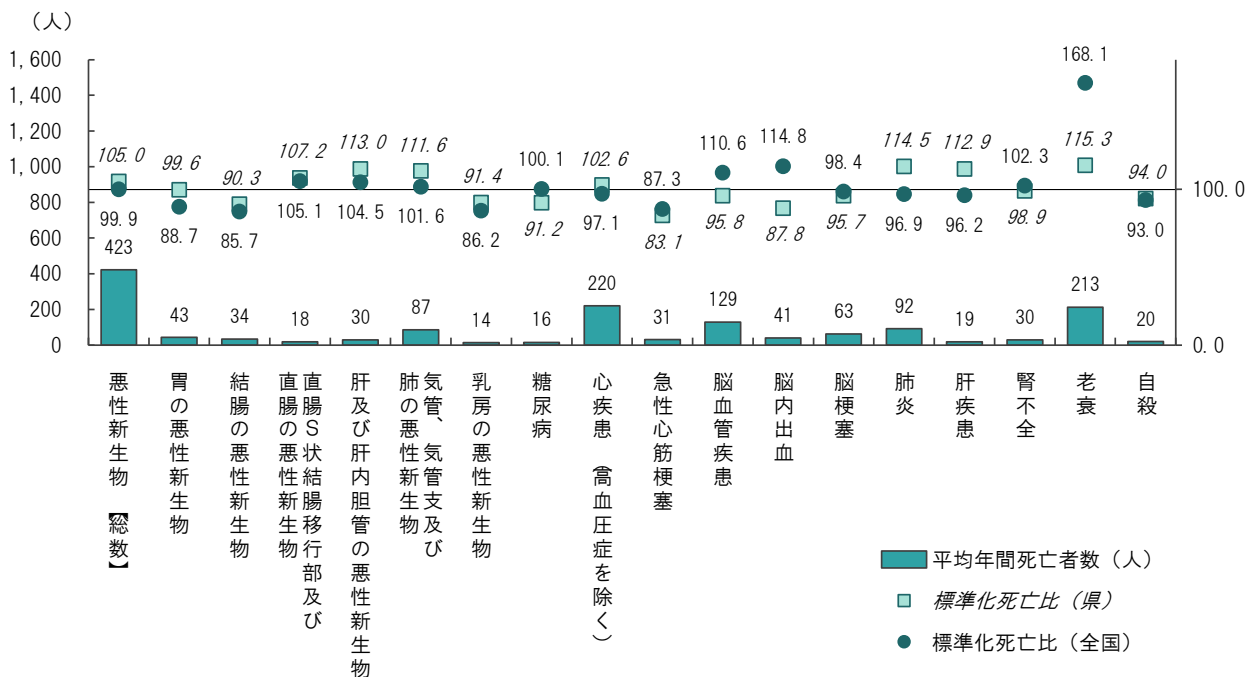
資料：静岡県人口動態統計

(7) 死因別年間死亡者数・標準化死亡比

死因別年間死亡者数をみると、2017（平成29）年～2021（令和3）年における平均年間死亡者数は、悪性新生物が423人と最も多く、続いて心疾患（高血圧症を除く）が220人、老衰が213人などとなっています。

県を100とした年齢調整後の標準化死亡比をみると、特に「老衰」「肺炎」「肝及び肝内胆管の悪性新生物」「肝疾患」「気管、気管支及び肺の悪性新生物」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」「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・標準化死亡比】



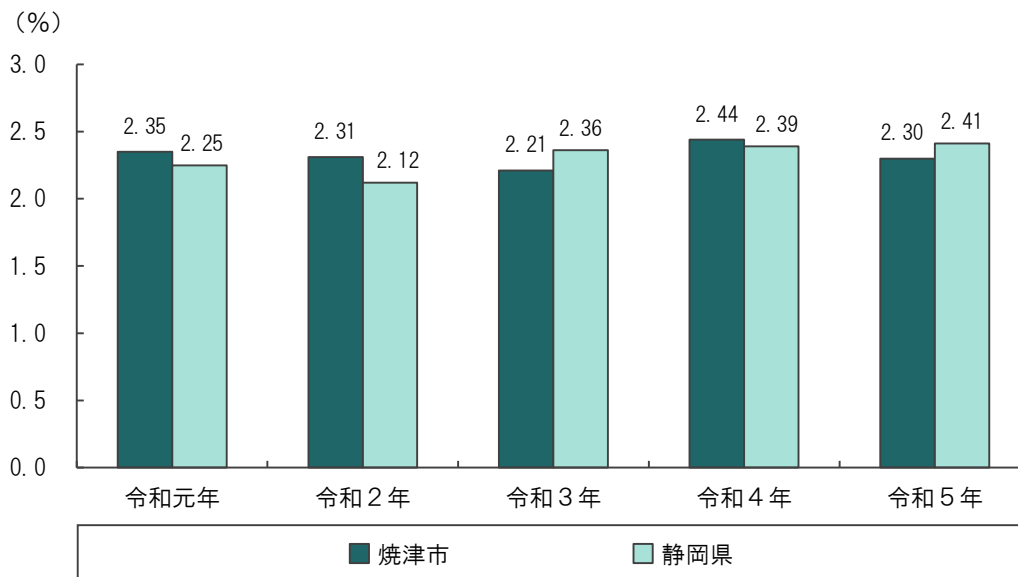
※標準化死亡比は、平成29年～令和3年の合計死亡数による。ただし、死亡者数は、年平均人数。

資料：静岡県（平成29年～令和3年標準化死亡比（SMR））

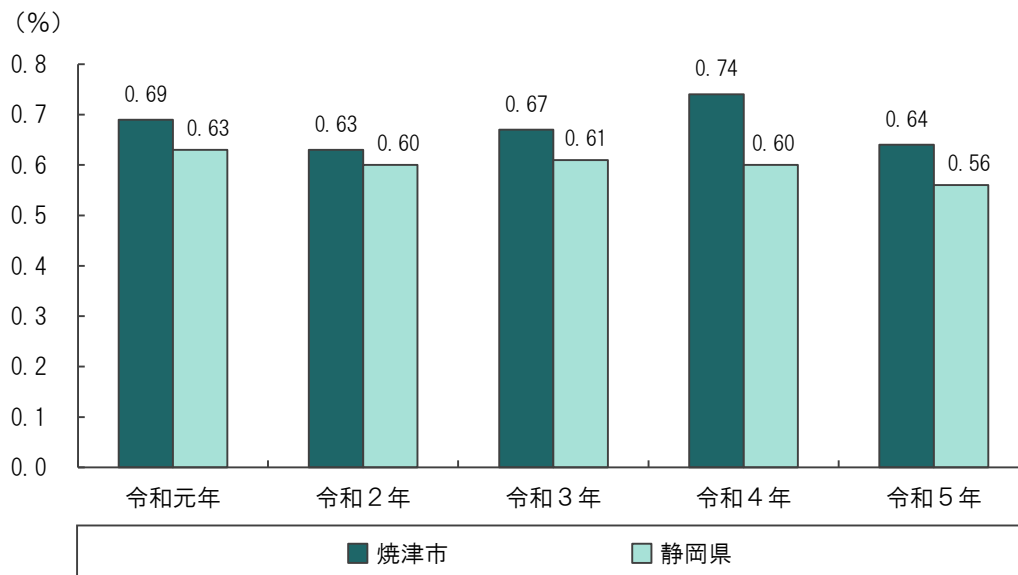
(8) 疾病分類別医療機関受診状況の推移

国民健康保険における悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、精神疾患の各疾病分類別の医療機関受診状況をみると、悪性新生物は2021（令和3）年と2023（令和5）年において、精神疾患は2022（令和4）年以降において県平均を下回っています。一方、心疾患、脳血管疾患、糖尿病は、一貫して県平均を上回って推移しています。

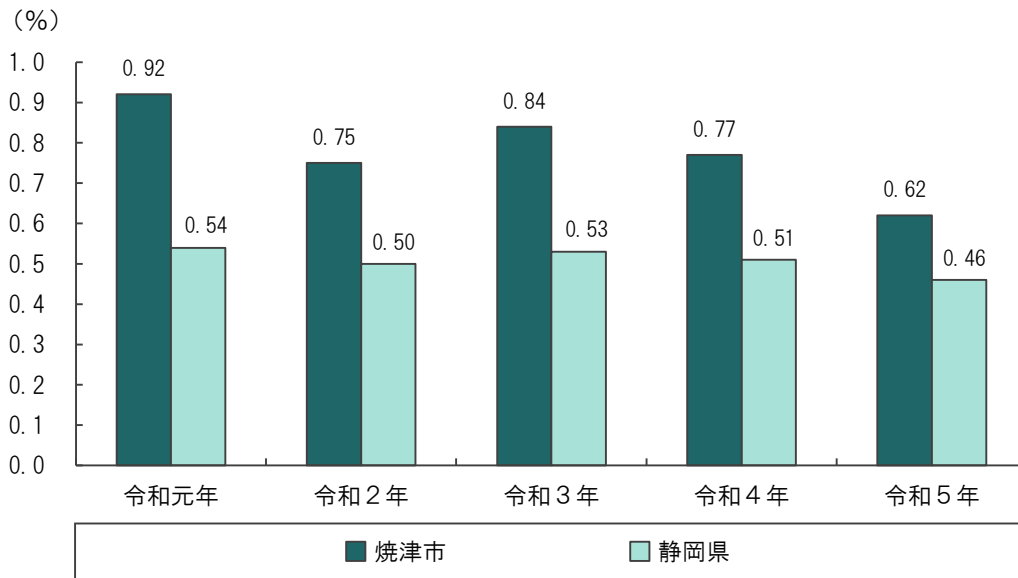
【悪性新生物 医療機関受診状況の推移】



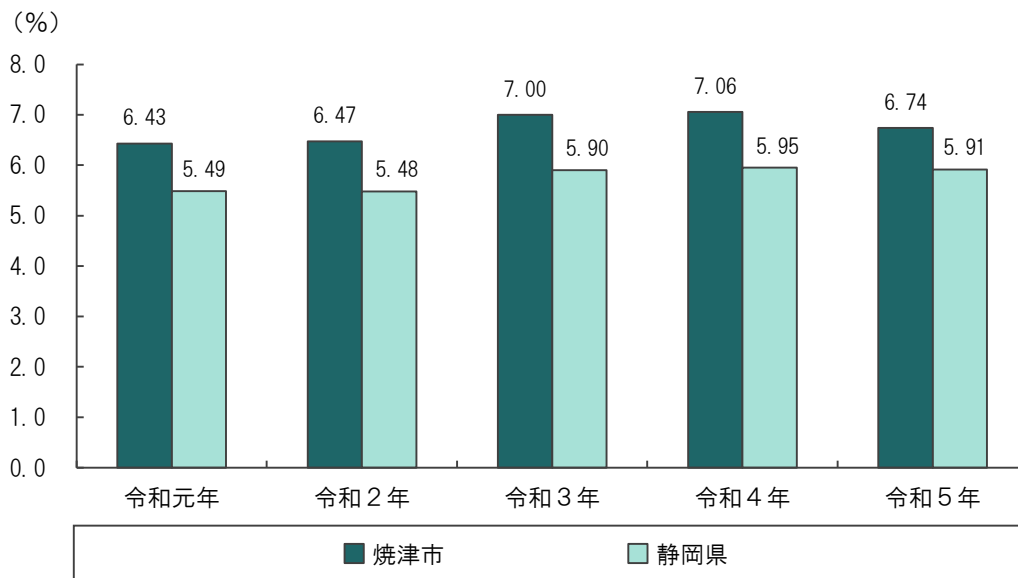
【心疾患 医療機関受診状況の推移】



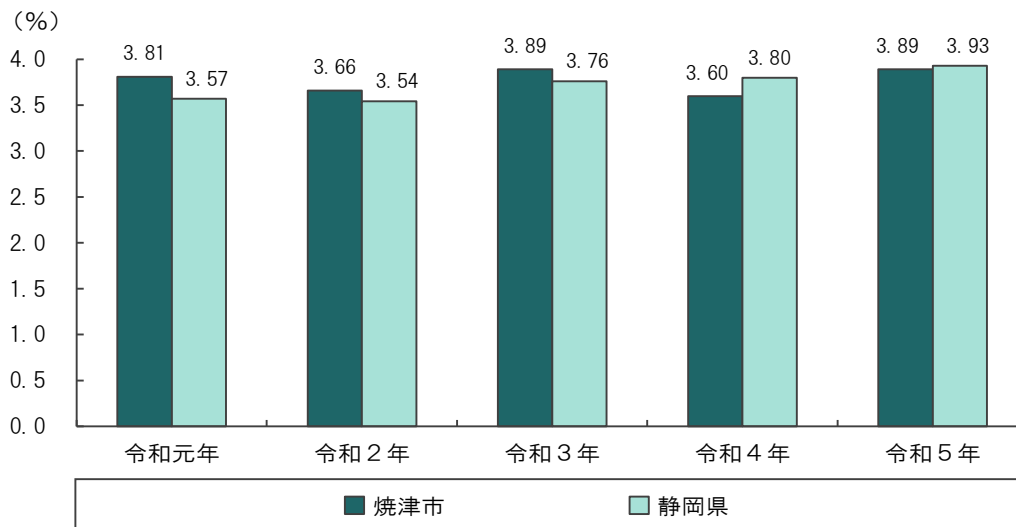
【脳血管疾患 医療機関受診状況の推移】



【糖尿病 医療機関受診状況の推移】



【精神疾患 医療機関受診状況の推移】



資料：静岡県国民健康保険団体連合会（各年5月診療分）

(9) 医療費の状況の推移

本市の国民健康保険の被保険者数及び医療費は減少傾向にあります。県と比較すると、一人あたり医療費は、2019（令和元）年度まで県を上回っていましたが、2020（令和2）年度以降は下回る水準で推移しています。一件あたり医療費は、2022（令和4）年度までは県を下回っていましたが、2023（令和5）年度は県を上回っています。

【国民健康保険被保険者と医療費の推移】

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	
被保険者数（人）	30,106	29,495	28,905	27,776	26,145	
費用額全体（円）	10,350,812,010	9,727,076,240	10,164,975,940	10,027,424,080	9,735,378,840	
一人あたり医療費（円）	焼津市	343,812	329,787	351,668	361,010	372,361
	静岡県	341,922	338,174	356,625	363,326	375,604
一件あたり医療費（円）	焼津市	31,128	31,457	32,469	33,063	33,848
	静岡県	31,868	33,192	33,275	33,145	33,696

資料：静岡県国民健康保険団体連合会（各年度末現在）

後期高齢者医療費と介護費の推移をみると、一人あたり医療費は増加傾向にあり、2022（令和4）年度において879,256円となっています。県と比較すると、県平均を上回って推移しています。

一人あたり介護費は、2020（令和2）年以降300,000円を超える水準で推移しており、2022（令和4）年度において301,750円となっています。県と比較すると、県平均を下回って推移しています。

【後期高齢者医療費と介護費の推移】

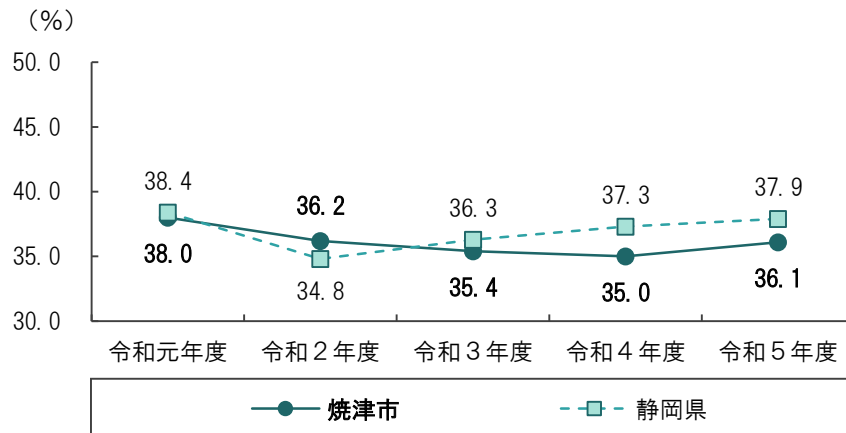
	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
一人あたり医療費（円）	焼津市	864,786	862,780	877,507
	静岡県	820,207	793,157	819,114
一人あたり介護費（円）	焼津市	291,543	302,776	303,559
	静岡県	302,378	309,819	313,966

資料：医療費＝静岡県後期高齢者医療広域連合（各年度末現在）
介護費＝静岡県国民健康保険団体連合会（各年度末現在）

(10) 特定健診受診率の推移

国民健康保険の特定健診受診率の推移をみると、下降傾向にあり、2023（令和5）年度において36.1%となっています。県と比較すると、2021（令和3）年度以降は県を下回って推移しています。

【特定健診受診率の推移】

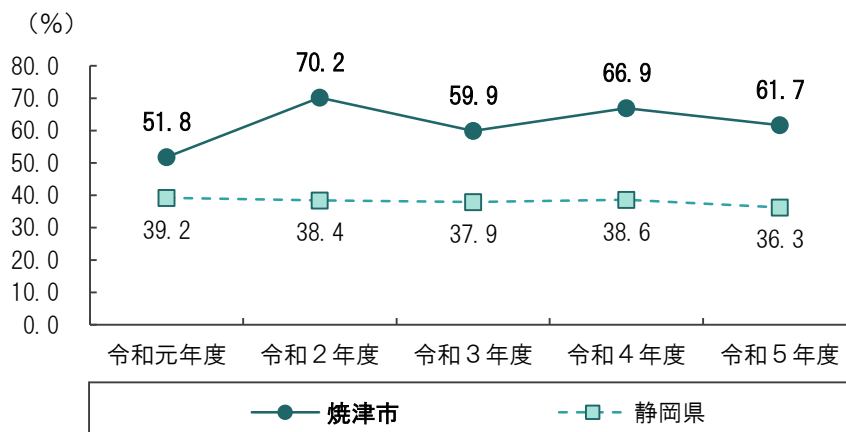


資料：国民健康保険法定報告（各年度末現在）

(11) 特定保健指導実施率の推移

特定保健指導の実施率の推移をみると、2023（令和5）年度は61.7%となっています。県と比較すると、県を大きく上回って推移しています。

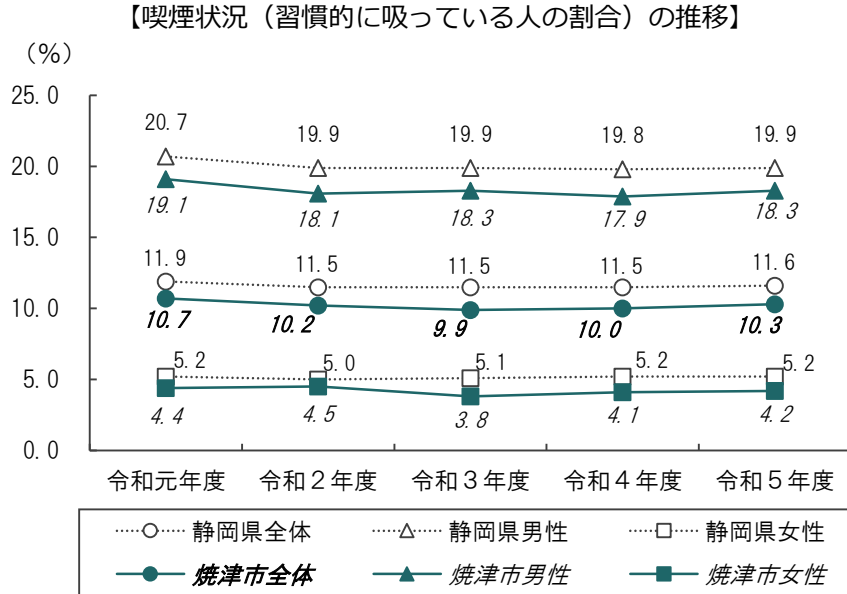
【特定保健指導実施率の推移】



資料：国民健康保険法定報告（各年度末現在）

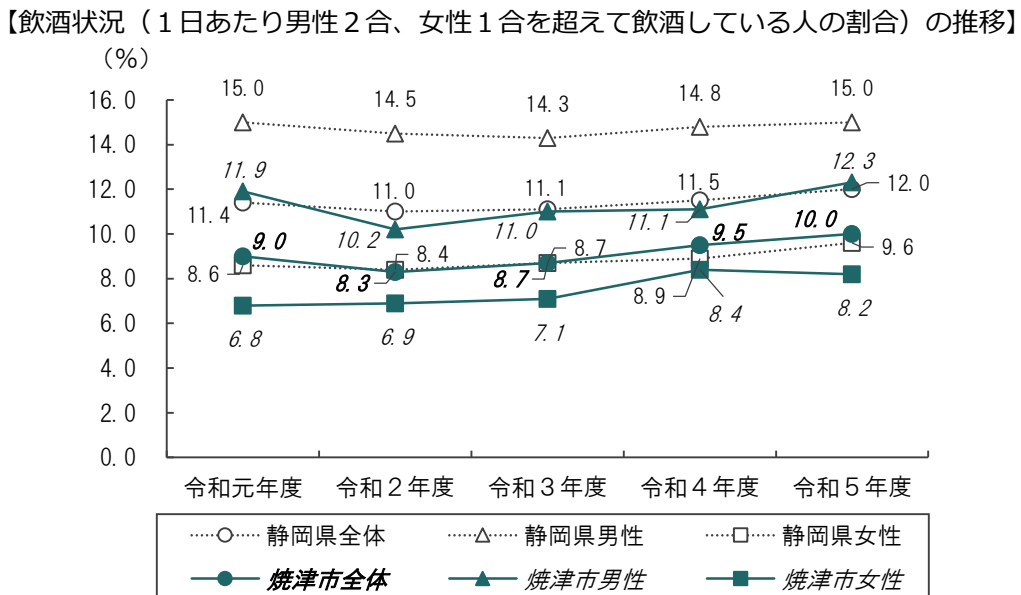
(12) 喫煙状況・飲酒状況の推移

特定健診による喫煙状況（習慣的に吸っている人の割合）の推移をみると、おおむね横ばいに推移しており、2023（令和5）年度は10.3%（男性18.3%、女性4.2%）となっています。男女ともに、県を下回る水準を維持しています。



資料：静岡県国民健康保険団体連合会（各年度末現在）

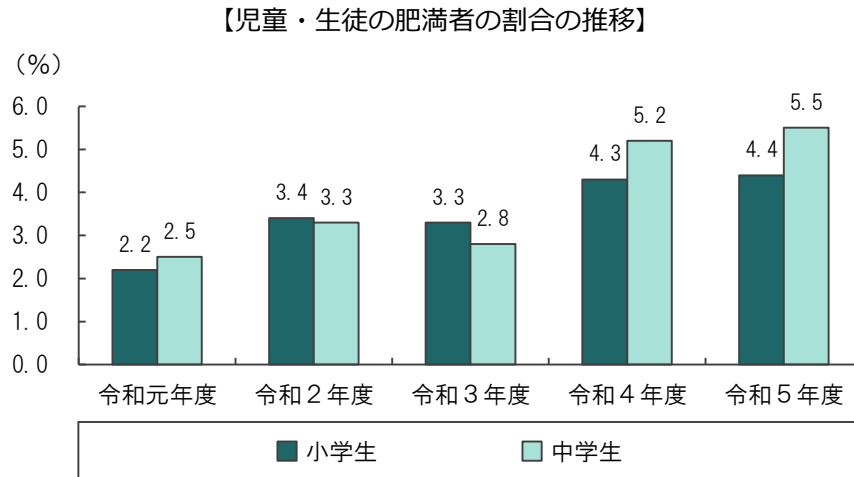
特定健診による飲酒状況（1日あたり男性2合、女性1合を超えて飲酒している人の割合）の推移をみると、やや増加傾向にあり、2023（令和5）年度は10.0%（男性12.3%、女性8.2%）となっています。男女ともに、喫煙状況と同様に県を下回る水準を維持しています。



資料：静岡県国民健康保険団体連合会（各年度末現在）

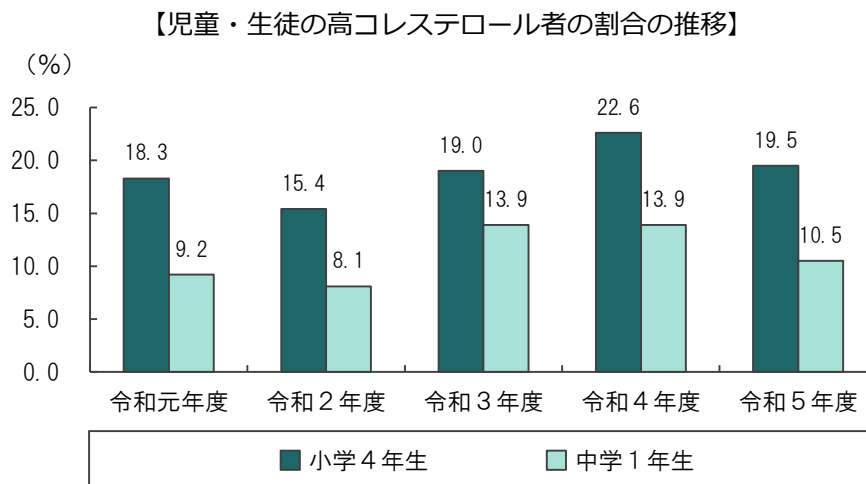
(13) 児童・生徒の肥満者・高コレステロールの割合の推移

小児生活習慣病健診による児童・生徒の肥満者の割合の推移をみると、どちらも増加傾向となっており、2023（令和5）年度は小学生において4.4%、中学生においては5.5%となっています。



資料：市小中学校定期健康診断結果

児童・生徒の高コレステロール者の割合の推移をみると、小学4年生において高い割合で推移しています。

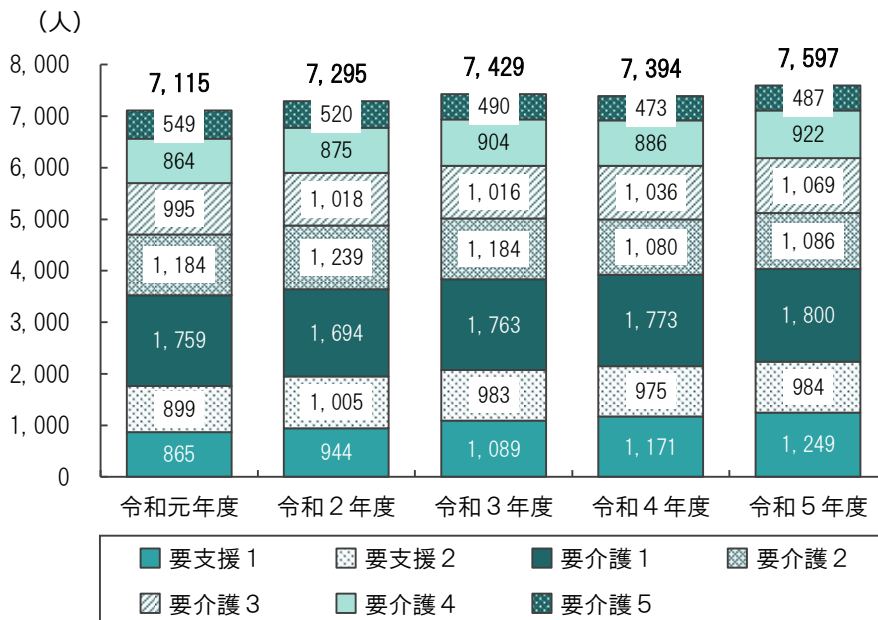


資料：小児生活習慣病予防健診結果報告（各年度末現在）

(14) 要支援・要介護認定者数の推移

要支援・要介護認定者の推移をみると、総数は年々増加しており、2023(令和5)年度は7,597人となっています。要介護度別にみると、要支援1は2023(令和5)年度において1,249人と、2019(令和元)年度と比較して384人増加しており、増加幅が最も大きくなっています。

【要支援・要介護認定者数の推移】



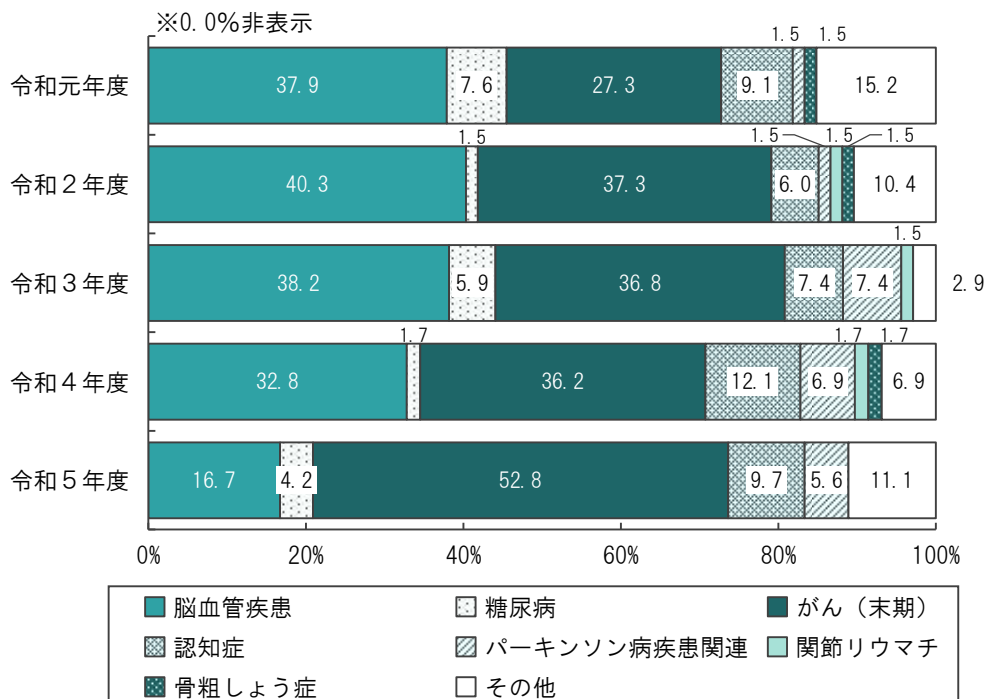
資料：介護保険課（各年度末現在）

(15) 介護保険第2号被保険者 新規要介護認定者の原因疾患の割合の推移

介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満）のうち、2023（令和5）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、「がん（末期）」が52.8%と最も多く、次いで「脳血管疾患」が16.7%、「認知症」が9.7%などとなっており、これらが全体の約8割を占めています。

2019（令和元）年度からの推移をみると、「がん（末期）」は2020（令和2）年度以降おおむね横ばいに推移していましたが、2022（令和5）年度では大きく増加しています。一方、「脳血管疾患」は2020（令和2）年度以降減少傾向にあり、2022（令和5）年度では大きく減少しています。

【介護保険第2号被保険者 新規要介護認定者の原因疾患の割合の推移】

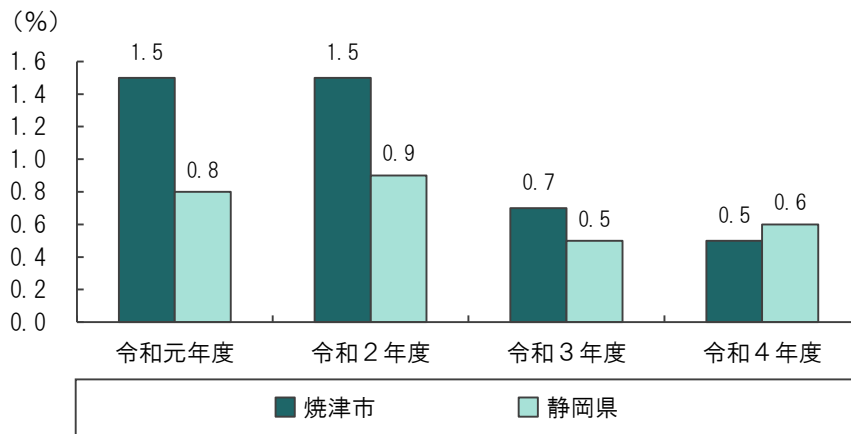


資料：介護保険課（各年度末現在）

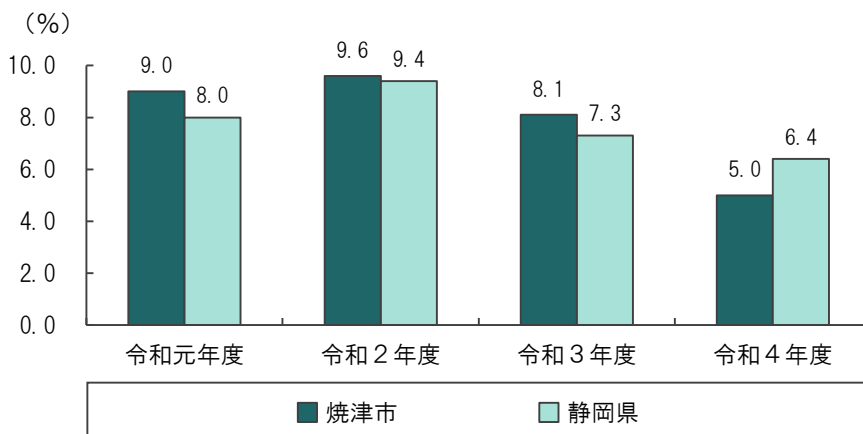
(16) こどものむし歯に関する状況の推移

こどものむし歯の有病率の推移をみると、いずれの年齢においても減少傾向にあり、県と比較すると、1歳6か月児と3歳児は2022（令和4）年度、5歳児（乳歯）は2021（令和3）年度と2023（令和5）年度において、県平均を下回っています。

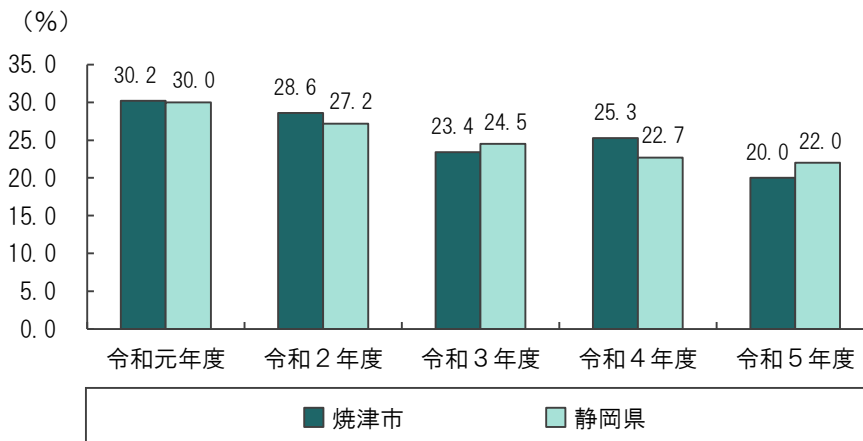
【1歳6か月児 むし歯の有病率の推移】



【3歳児 むし歯の有病率の推移】



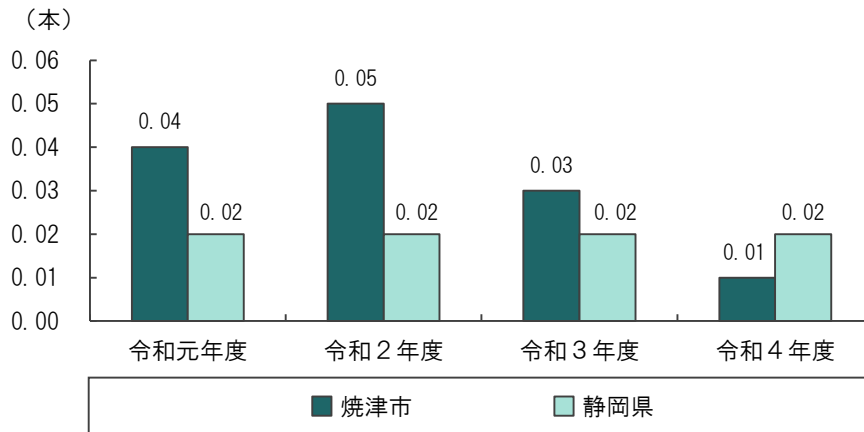
【5歳児（乳歯） むし歯の有病率の推移】



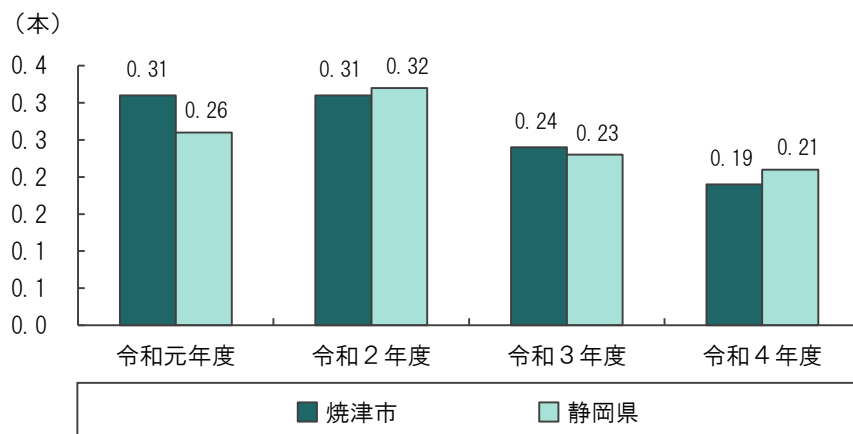
資料：静岡県歯科健康診査結果および歯科調査結果（各年度末現在）

むし歯の本数の推移をみると、3歳児、5歳児（乳歯）において、県平均と同程度で推移していますが、上回っている年度があります。1歳6か月児においては、2021（令和3）年度までは県平均を上回っていましたが、2022（令和4）年度は下回っています。

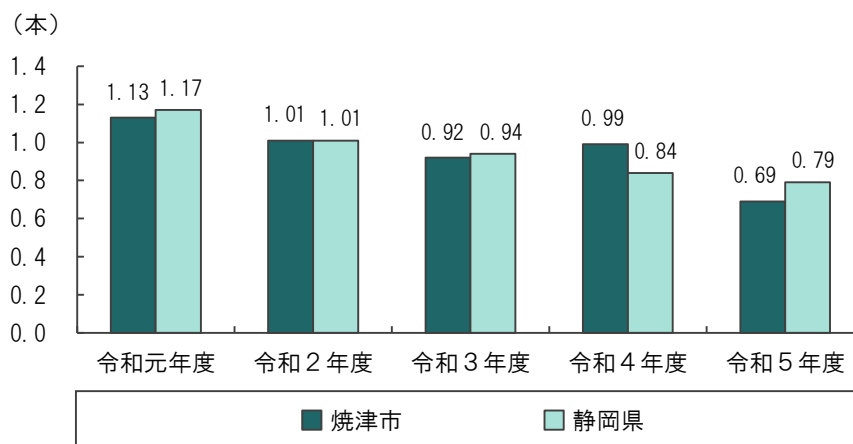
【1歳6か月児 むし歯の本数の推移】



【3歳児 むし歯の本数の推移】



【5歳児（乳歯） むし歯の本数の推移】

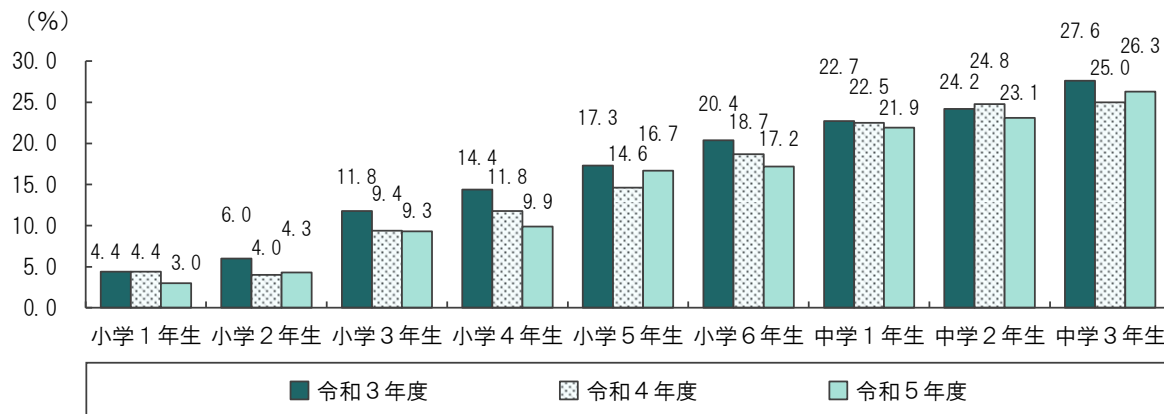


資料：静岡県歯科健康診査結果および歯科調査結果（各年度末現在）

(17) 児童・生徒のむし歯有病者率の推移

児童・生徒のむし歯有病者率の推移をみると、学年が上がるにつれ多くなっていますが、いずれの学年においても減少傾向がみられます。

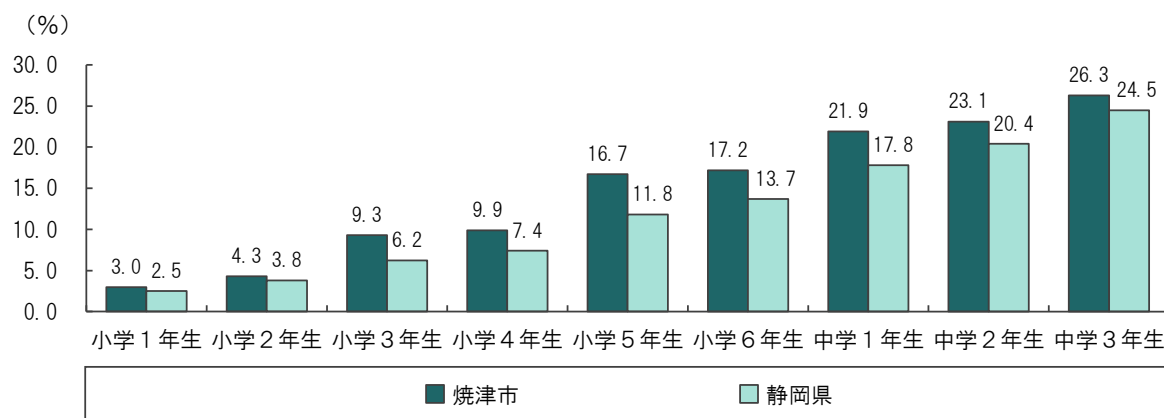
【児童・生徒のむし歯有病者率の推移】



資料：静岡県歯科医師会学校歯科保健調査結果（各年度末現在）

児童・生徒のむし歯有病者率を県と比較すると、いずれの学年においても県平均を上回っています。

【児童・生徒のむし歯有病者率 県との比較（令和5年度）】

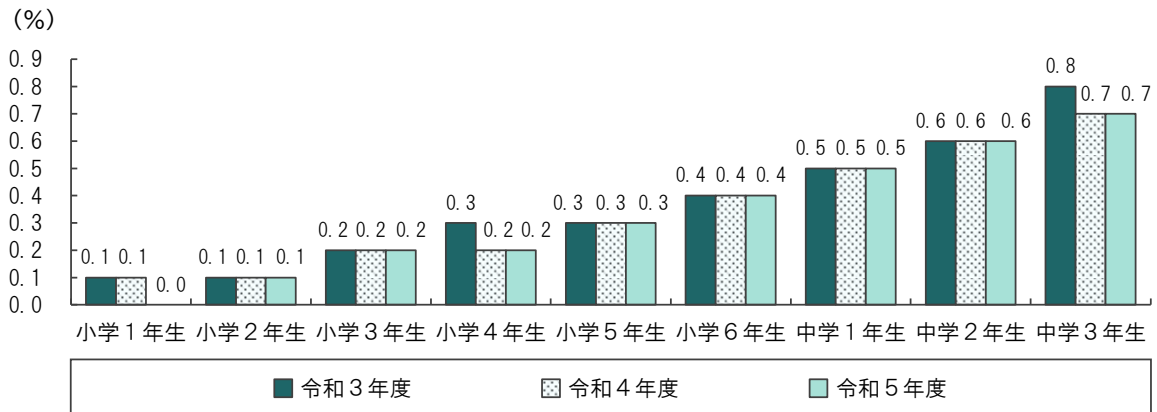


資料：静岡県歯科医師会学校歯科保健調査結果（年度末現在）

(18) 児童・生徒のDMFT指数

児童・生徒のDMFT指数（一人平均永久歯う蝕経験歯数：未処置のむし歯、むし歯が原因で抜去された歯と処置された歯の一人あたり本数）の推移をみると、いずれの学年においてもおおむね横ばいに推移しています。

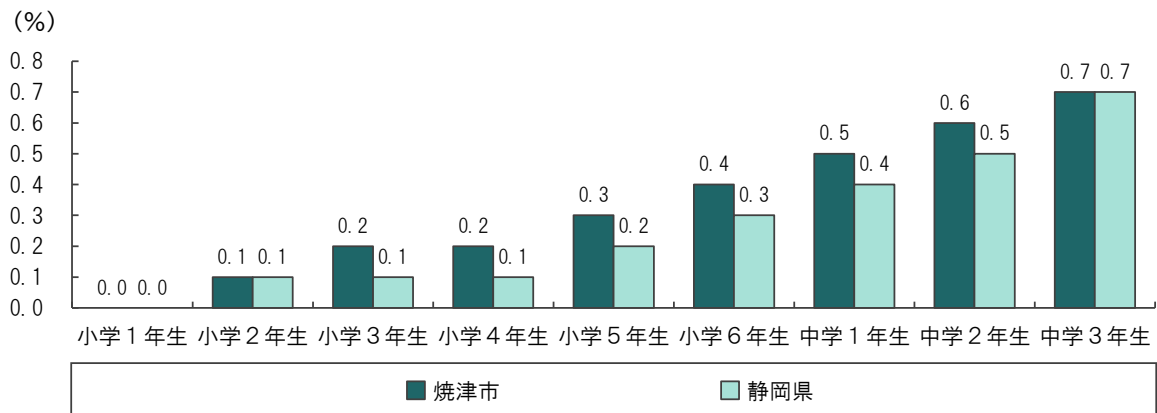
【児童・生徒のDMFT指数の推移】



資料：静岡県歯科医師会学校歯科保健調査結果（各年度末現在）

児童・生徒のDMFT指数を県と比較すると、ほとんどの学年において県平均を上回っています。

【児童・生徒のDMFT指数 県との比較（令和5年度）】

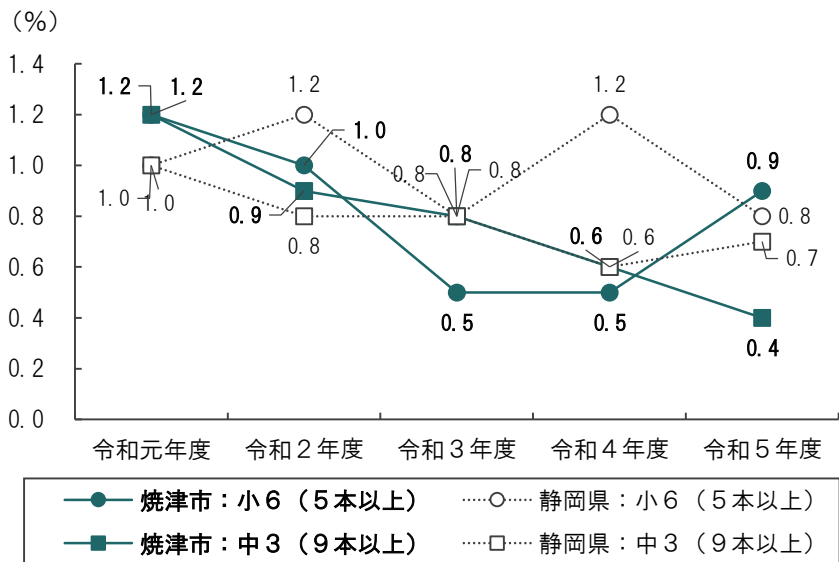


資料：静岡県歯科医師会学校歯科保健調査結果（年度末現在）

(19) むし歯多発児割合の推移

むし歯多発児割合（小学6年生：5本以上、中学3年生：9本以上）の推移をみると、小学6年生は2022（令和4）年度まで県平均を下回っていましたが、2023（令和5）年度では上回っています。一方、中学3年生は年々減少しており、2023（令和5）年度では県平均を下回っています。

【むし歯多発児割合の推移】



資料：静岡県歯科医師会学校歯科保健調査結果（各年度末現在）

第2節 アンケート結果からみる焼津市の健康課題

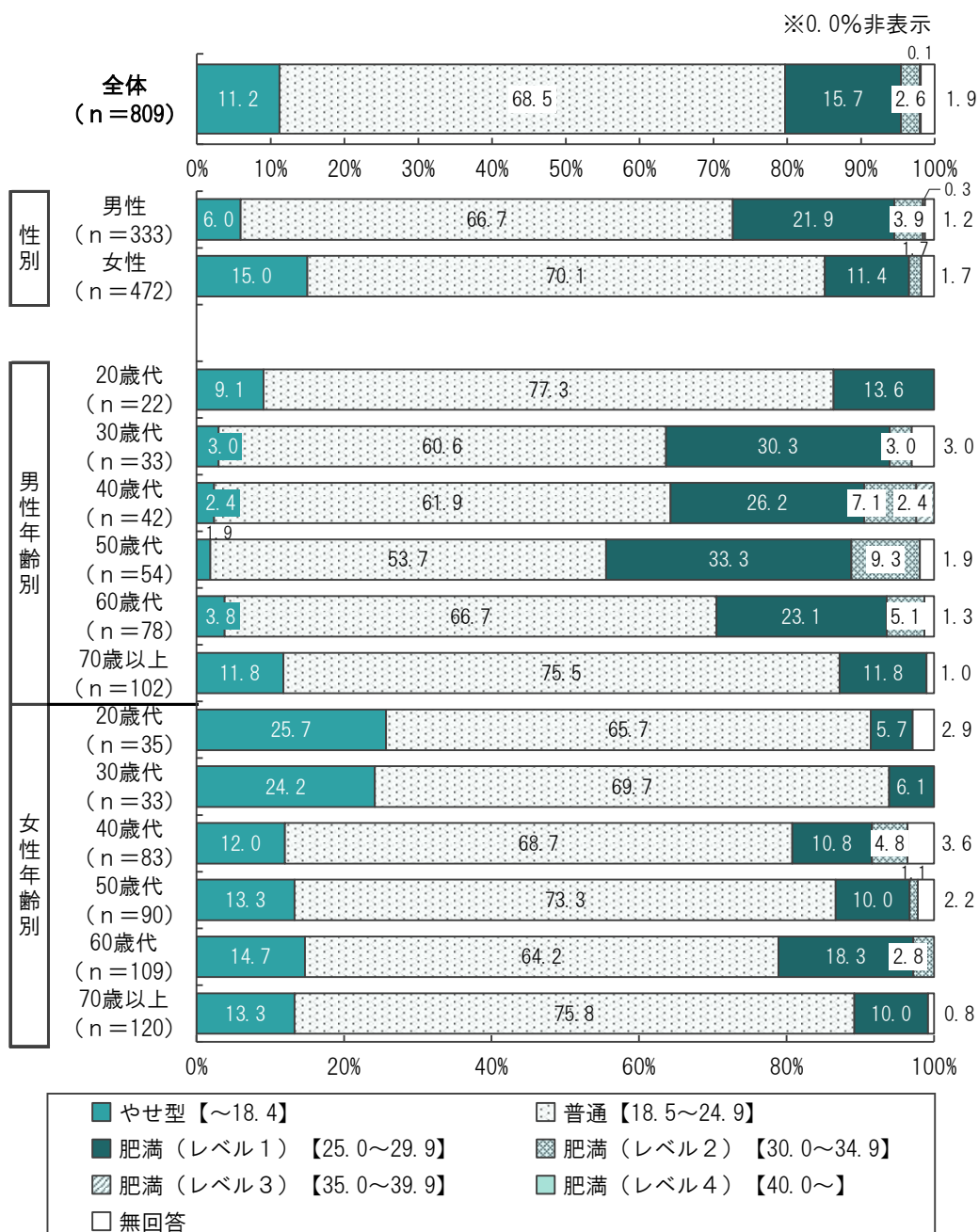
(1) BMI

令和5年度に実施した焼津市健康・食育に関するアンケート調査では、一般市民（20歳以上）のBMI（身長と体重から示す肥満度）について、「普通【18.5～24.9】」が68.5%（前回平成28年度調査比-2.0ポイント）と約7割を占めて最も多くなっています。

男性の年齢別で見ると、「肥満（レベル1）【25.0～29.9】」が30歳代と50歳代において3割を超えて多くなっています。

女性の年齢別で見ると、やせ型【～18.4】が20歳代と30歳代において2割以上と多くなっています。

【BMI（一般市民）】



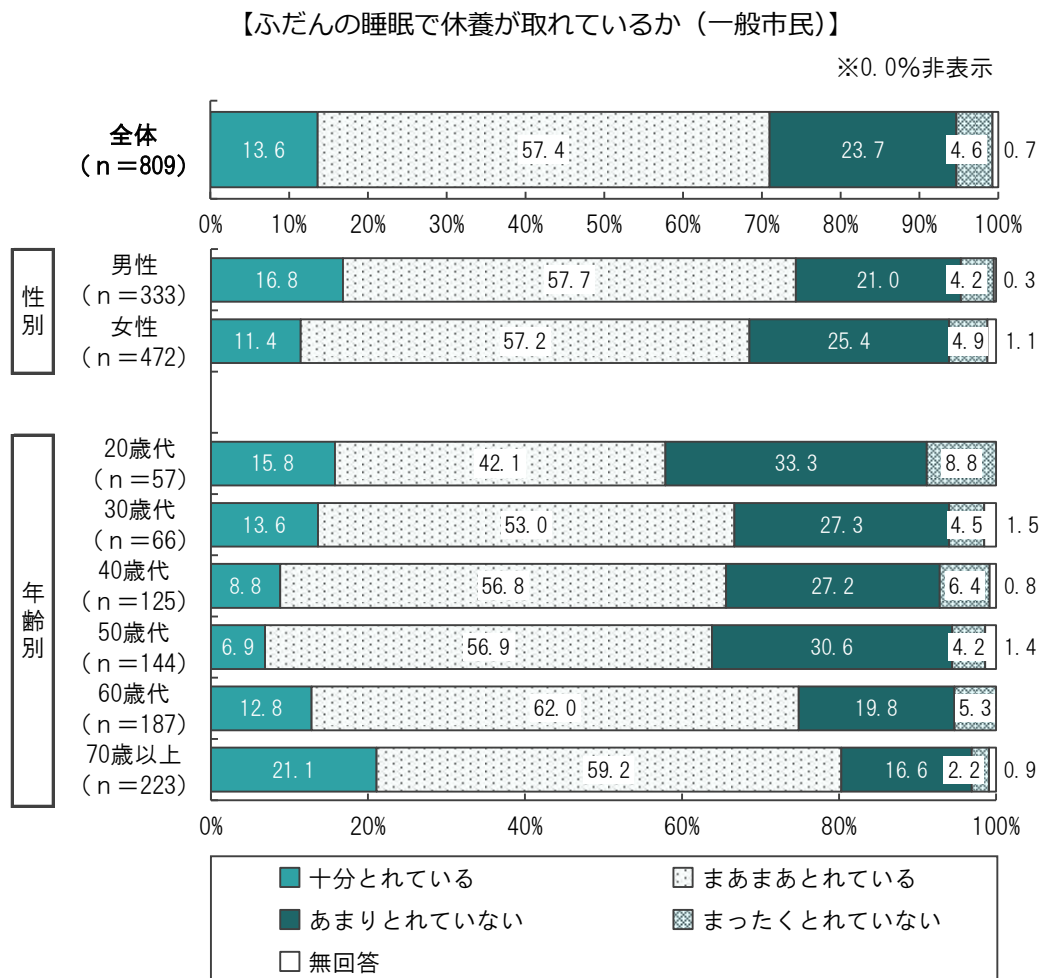
資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

(2) ふだんの睡眠で休養が取れているか

一般市民(20歳以上)のふだんの睡眠で休養が取れているかについて、「まあまあとれている」が57.4%(前回平成28年度調査比-1.7ポイント)と最も多くなっています。また、『とれていない』(「あまりとれていない」+「まったくとれていない」)は28.3%(同+7.0ポイント)と約3割を占めています。

性別でみると、男性において「十分とれている」が16.8%と女性の11.4%より多くなっています。女性においては「あまりとれていない」が25.4%と男性の21.0%より多くなっています。

年齢別でみると、『とれていない』は20歳代(42.1%)、50歳代(34.8%)、40歳代(33.6%)の順に多くなっています。



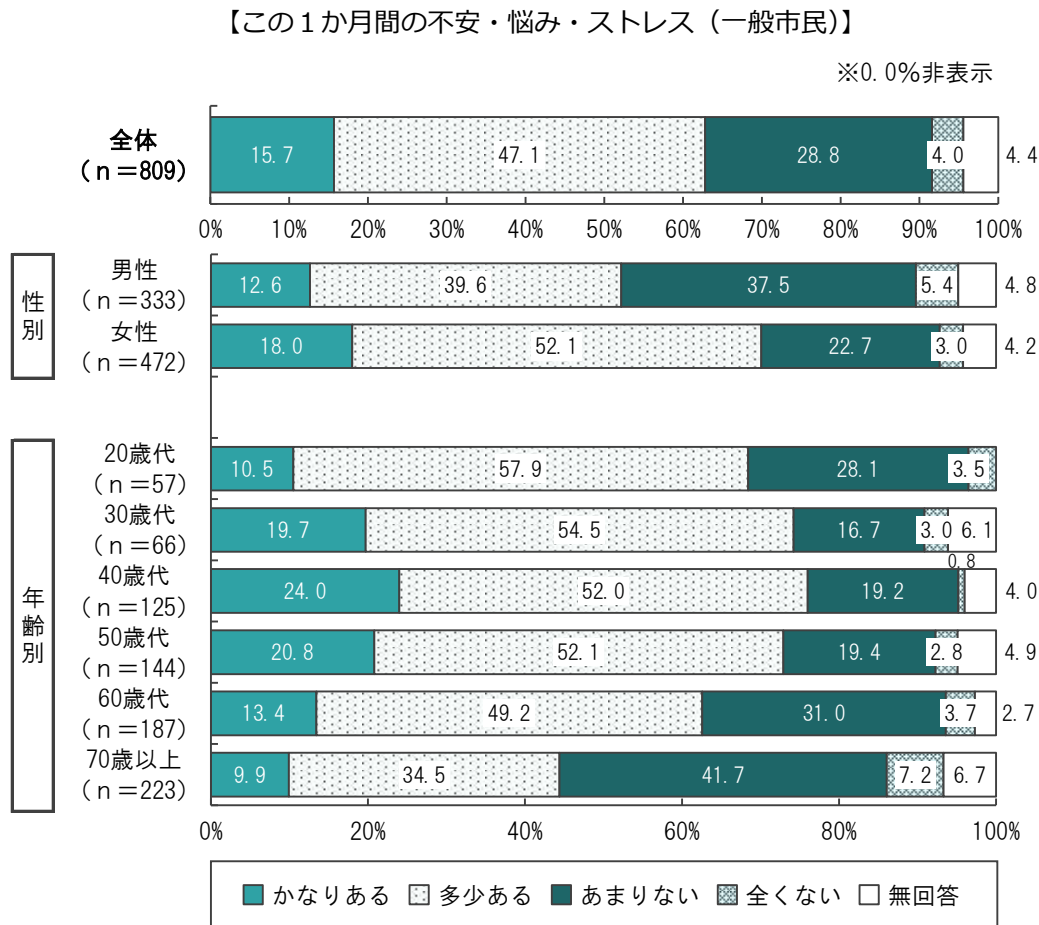
資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

(3) この1か月間の不安・悩み・ストレス

一般市民(20歳以上)のこの1か月間の不安・悩み・ストレスについて、「多少ある」が47.1% (前回平成28年度調査比+1.4ポイント)と最も多くなっています。また、『ある』(「かなりある」+「多少ある」)は62.8%(同+2.8ポイント)、『ない』(「あまりない」+「まったくない」)は32.8%(同-3.2ポイント)となっています。

性別でみると、『ある』は女性が70.1%と男性の52.2%を大きく上回り、約7割となっています。

年齢別でみると、『ある』は40歳代(76.0%)、30歳代(74.2%)、50歳代(72.9%)の順に多くなっています。



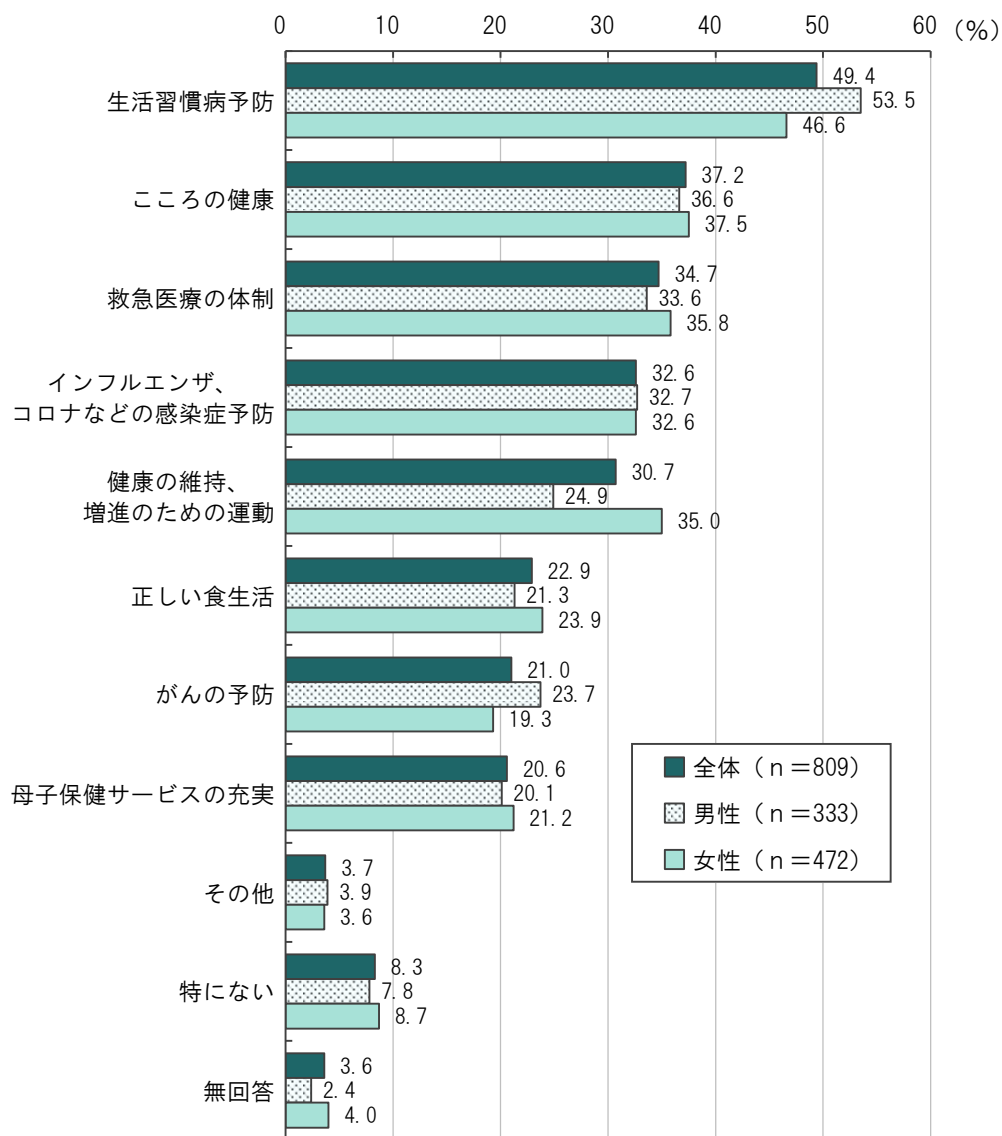
資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

(4) 市民の健康増進のために焼津市で力を入れるべきだと思うこと

一般市民(20歳以上)の市民の健康増進のために焼津市で力を入れるべきだと思うことについて、「生活習慣病予防」が49.4%(前回平成28年度調査比+19.5ポイント)と最も多く、次いで「こころの健康」が37.2%(同+8.2ポイント)、「救急医療の体制」が34.7%(同-2.3ポイント)などとなっています。

性別でみると、男性において「生活習慣病予防」が53.5%と女性の46.6%より多くなっています。女性においては「健康の維持、増進のための運動」が35.0%と男性の24.9%より多くなっています。

【市民の健康増進のために焼津市で力を入れるべきだと思うこと(一般市民)】



資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

(5) 地域ぐるみで健康づくりを進めるために最も重要だと思うこと

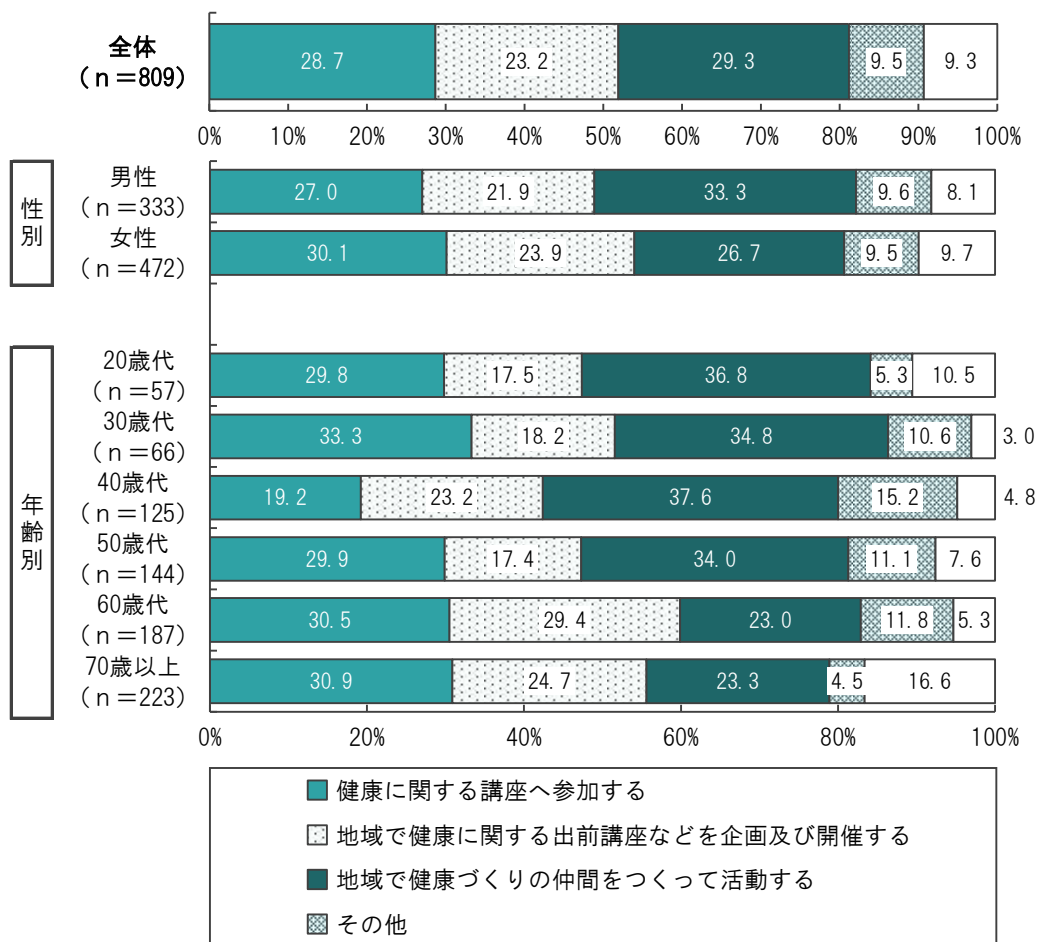
一般市民(20歳以上)の地域ぐるみで健康づくりを進めるために最も重要だと思うことについて、「地域で健康づくりの仲間をつくって活動する」が29.3%と最も多く、次いで「健康に関する講座へ参加する」が28.7%、「地域で健康に関する出前講座などを企画及び開催する」が23.2%などとなっています。

性別でみると、男性において「地域で健康づくりの仲間をつくって活動する」が33.3%と女性の26.7%より多くなっています。

年齢別でみると、50歳代以下では「地域で健康づくりの仲間をつくって活動する」、60歳代以上では「健康に関する講座へ参加する」がそれぞれ最も多く、3~4割となっています。

【地域ぐるみで健康づくりを進めるために最も重要だと思うこと(一般市民)】

※0.0%非表示



資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

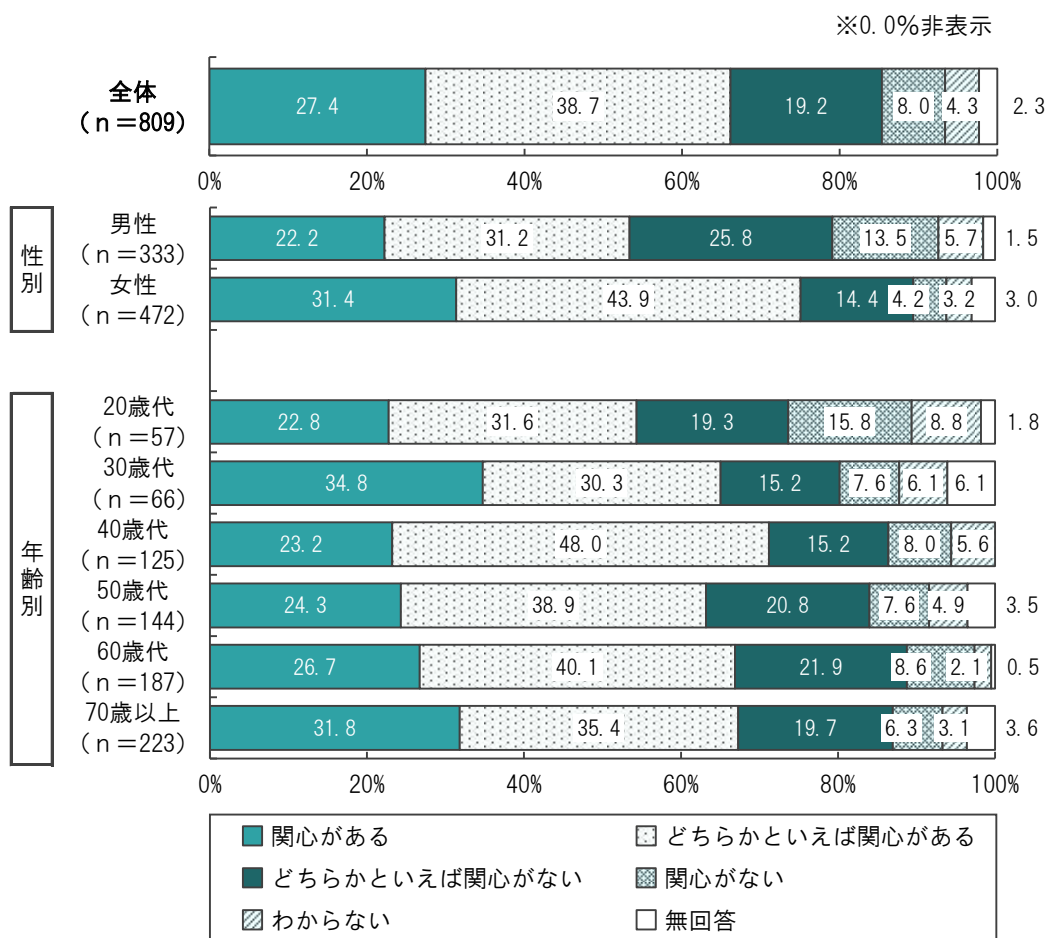
(6)「食育」に対する関心

令和5年度に実施した焼津市健康・食育に関するアンケート調査では、一般市民(20歳以上)の「食育」に対する関心について、『関心がある』(「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」)が66.1%(前回平成28年度調査比+2.7ポイント)、『関心がない』(「どちらかといえば関心がない」+「関心がない」)が27.2%(同+1.6ポイント)となっており、『関心がある』が38.9ポイント上回っています。

性別で見ると、『関心がある』は女性が75.3%と男性の53.4%を大きく上回り、7割以上となっています。

年齢別で見ると、30歳代において「関心がある」が34.8%と他の年代と比べて最も多くなっています。また、『関心がある』は40歳代が71.2%と約7割を占めています。

【「食育」に対する関心(一般市民)】



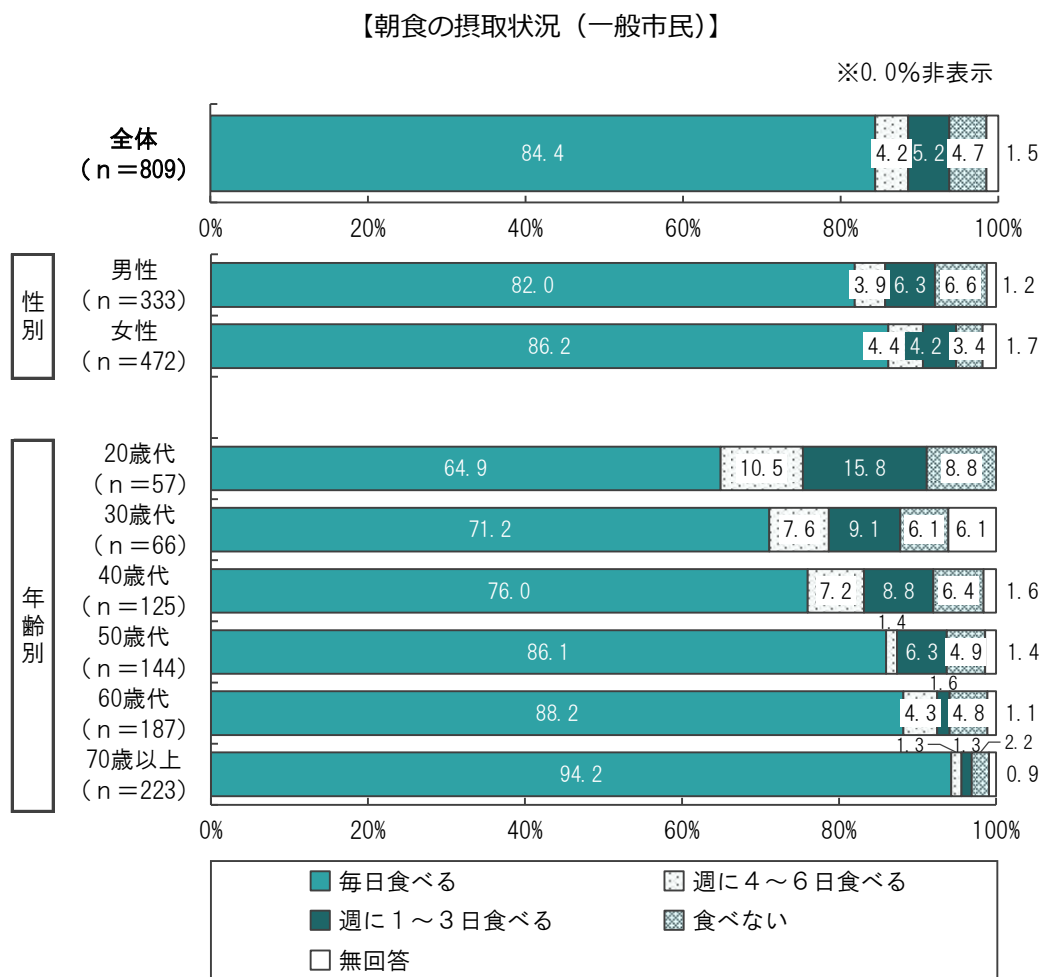
資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

(7) 朝食の摂取状況

一般市民（20歳以上）の朝食の摂取状況について、「毎日食べる」が84.4%（前回平成28年度調査±0ポイント）とほとんどを占めており、「食べない」が4.7%（同+0.1ポイント）となっています。

性別で見ると、女性において「毎日食べる」が86.2%と男性の82.0%よりやや多くなっています。

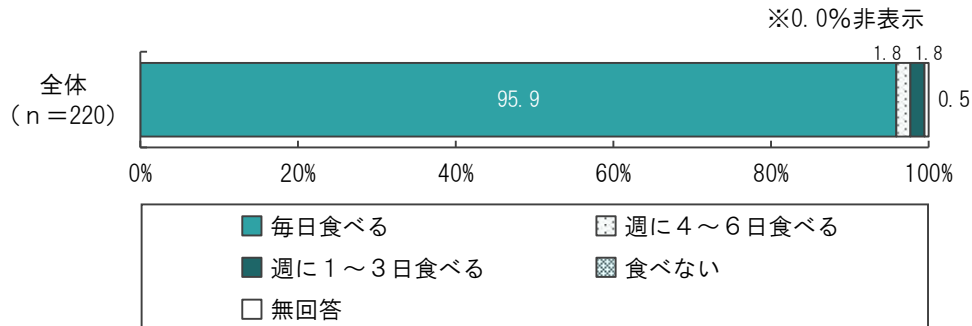
年齢別で見ると、20歳代において「週に1～3日食べる」（15.8%）、「食べない」（8.8%）が他の年代と比べて多くなっています。また、「毎日食べる」は年齢が高くなるにつれ多くなり、70歳以上では94.2%とほとんどを占めています。



資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

3歳児の朝食の摂取状況については、「毎日食べる」が95.9%（前回平成28年度調査比+7.8ポイント）とほとんどを占めて最も多く、「週に4～6日食べる」が1.8%（同-2.2ポイント）、「週に1～3日食べる」も同じく1.8%（同+0.5ポイント）となっています。

【朝食の摂取状況（3歳児）】

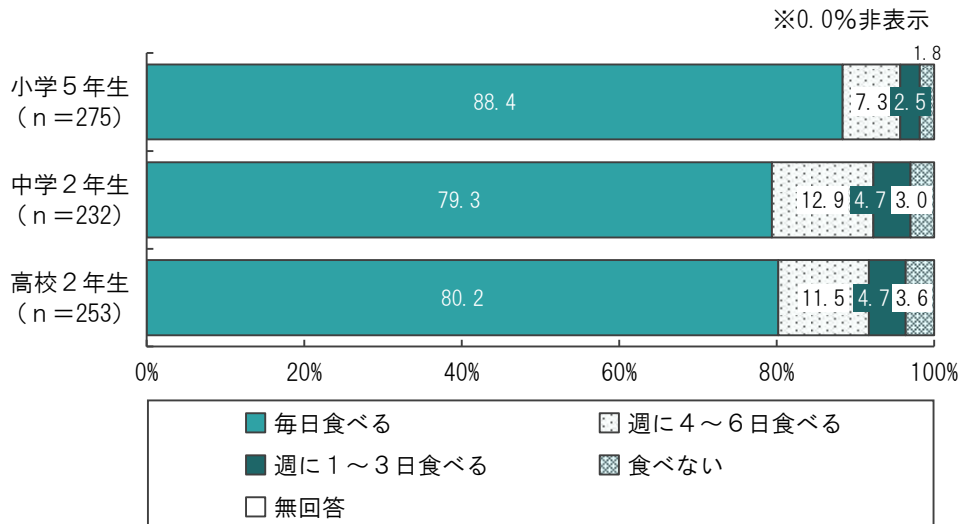


資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

小・中・高校生の朝食の摂取状況については、いずれの学年においても「毎日食べる」が最も多く、小学5年生は88.4%（前回平成28年度調査比+2.6ポイント）、中学2年生は79.3%（同+0.2ポイント）、高校2年生は80.2%（同-4.9ポイント）となっています。

一方、「食べない」が小学5年生は1.8%（同+0.7ポイント）、中学2年生は3.0%（同-0.1ポイント）、高校2年生は3.6%（同+1.2ポイント）となっており、小学5年生と高校2年生において増加しています。

【朝食の摂取状況（小・中・高校生）】



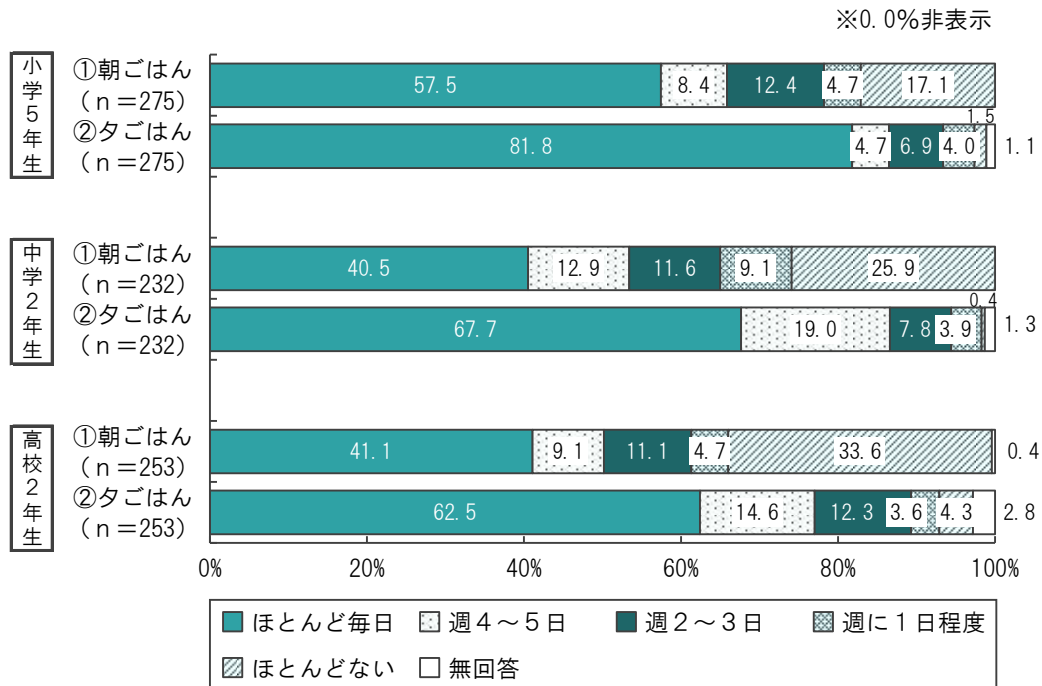
資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

(8) 食事を家族の誰かと一緒に食べる頻度 (小・中・高校生)

小・中・高校生の食事を家族の誰かと一緒に食べる頻度について、朝ごはんにおいて「ほとんどない」が小学5年生は17.1% (前回平成28年度調査比+2.2ポイント)、中学2年生は25.9% (同-3.6ポイント)、高校2年生は33.6% (同+2.0ポイント) となっており、学年が上がるにつれ多くなっています。

夕ごはんにおいては「ほとんどない」が小学5年生は1.5% (同+0.4ポイント)、中学2年生は0.4% (同-1.2ポイント)、高校2年生は4.3% (同-1.7ポイント) となっています。

【食事を家族の誰かと一緒に食べる頻度 (小・中・高校生)】



資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

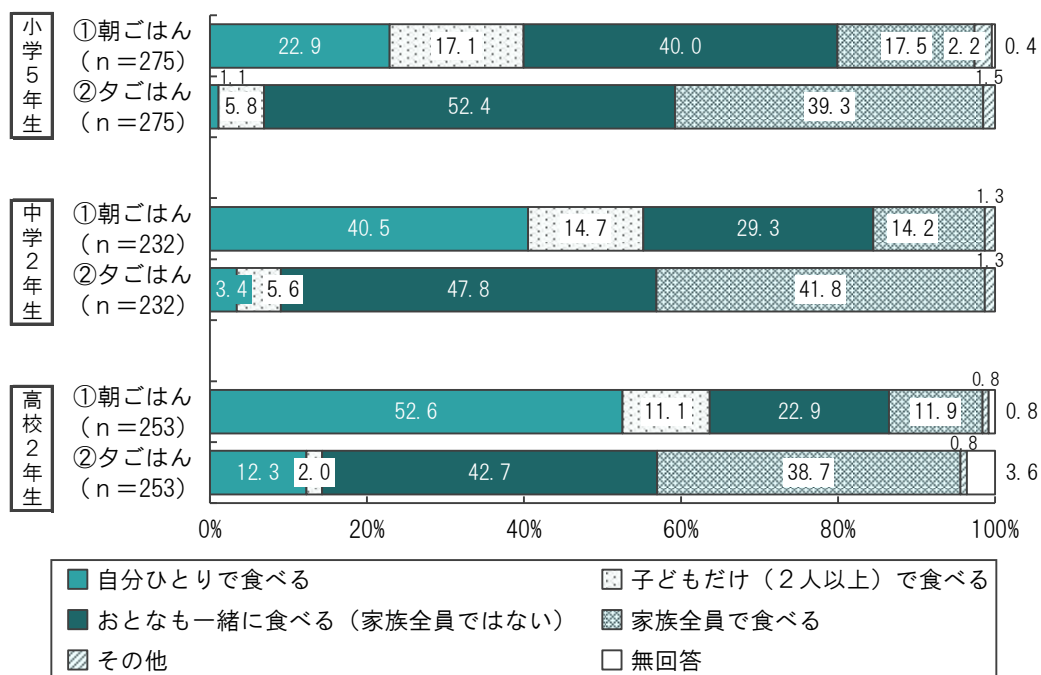
(9) 食事を誰と一緒に食べているか (小・中・高校生)

小・中・高校生の食事を誰と一緒に食べているかについて、朝ごはんにおいて「自分ひとりで食べる」が小学5年生は22.9% (前回平成28年度調査比+8.3ポイント)、中学2年生は40.5% (同+2.9ポイント)、高校2年生は52.6% (同-1.7ポイント) となっており、学年が上がるにつれ多くなっています。

夕ごはんにおいては「自分ひとりで食べる」が小学5年生は1.1% (同+0.7ポイント)、中学2年生は3.4% (同-3.2ポイント)、高校2年生は12.3% (同-9.5ポイント) となっています。

【食事を誰と一緒に食べているか (小・中・高校生)】

※0.0%非表示



資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

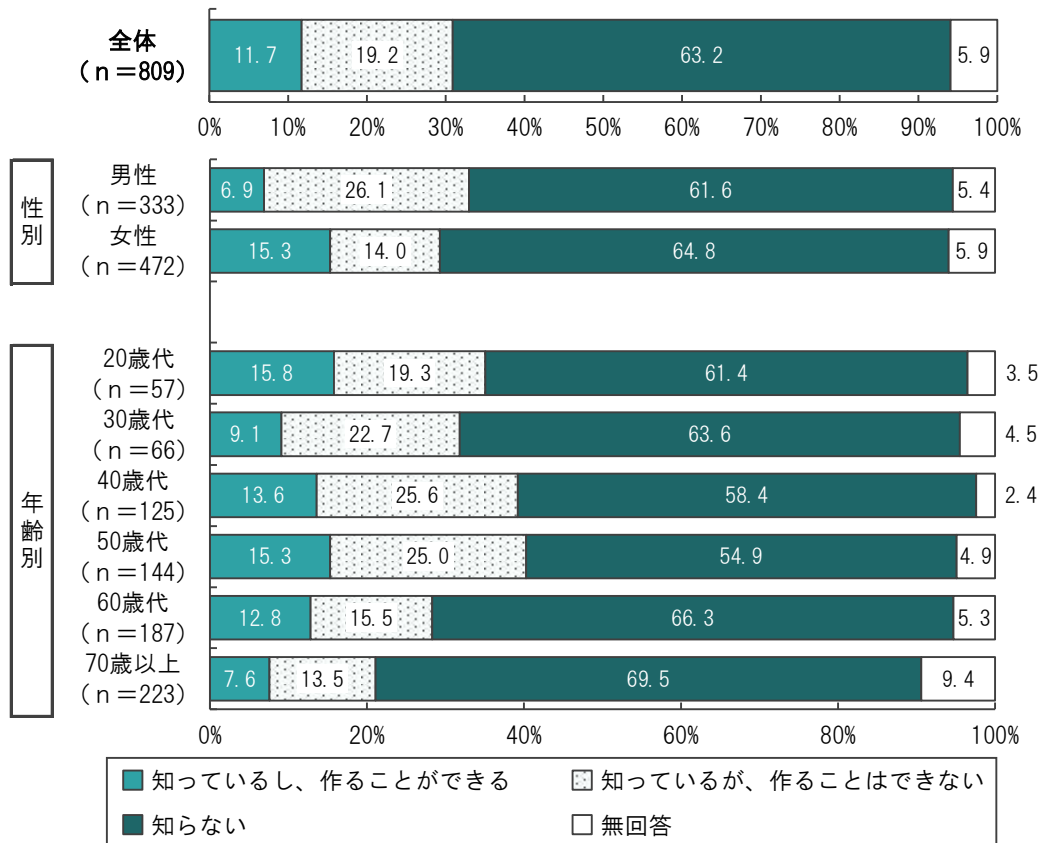
(10) 居住地域で昔から作られてきた料理や地域の特産物を使った料理の認知度

一般市民（20歳以上）の居住地域で昔から作られてきた料理や地域の特産物を使った料理の認知度について、「知らない」が63.2%（前回平成28年度調査比-6.0ポイント）と最も多く、次いで「知っているが、作ることはできない」が19.2%（同+6.8ポイント）、「知っているし、作ることができる」が11.7%（同-0.6ポイント）となっています。また、『知っている』（「知っているし、作ることができる」+「知っているが、作ることはできない」）は30.9%（同+6.2ポイント）と約3割を占めています。

性別で見ると、女性において「知っているし、作ることができる」が15.3%と男性の6.9%より多くなっています。

年齢別で見ると、『知っている』は50歳代（40.3%）、40歳代（39.2%）の順に多くなっています。

【居住地域で昔から作られてきた料理や地域の特産物を使った料理の認知度（一般市民）】



資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

◆知っている、または作ることができる郷土料理や地域の特産物を使った料理（一般市民）◆

知っている、または作ることができる郷土料理や地域の特産物を使った料理は、魚を使ったものが多くなっています。料理の食材では「カツオ」を使用したものが最も多く、次いで「サクラエビ」「サバ」を使用したものなどが多く挙げられています。

加工品では「黒はんぺん」が多く挙げられています。また、「おでん」も多くなっています。

料理名	件数	料理名	件数
カツオ		サバ	
カツオ	2	サバ	2
たたき	14	塩焼き	2
カツオめし	13	煮付け	2
へそ煮	7	味噌煮	2
カツオ節	6	サバ	1
へそフライ	5	サバ子の煮付け	1
刺身	4	味噌汁	1
カツオのへそ	2	焼きサバ	1
なまり節サラダ	2	マグロ	
角煮	2	角煮	3
塩辛	2	佃煮	3
カツオ節を使った料理	2	刺身	2
へそ味噌煮	2	漬け丼	1
あら煮	1	マグロ丼	1
かつーじゃ	1	アジ	
なめろう	1	アジ	1
漬け丼	1	たたき	2
へそソテー	1	塩焼き	1
お茶漬	1	なめろう	1
カツオ料理	1	シラス	
なまり節ごはん	1	シラス	2
なまり節料理	1	シラス丼	2
なまり節入りキュウリの酢の物	1	シラス釜揚げ	1
へその醤油漬焼き	1	チャーハン	1
佃煮	1	味噌和え	1
サクラエビ			
サクラエビ	2		
かき揚げ	8		
天ぷら	4		
アヒージョ	1		
フライ	1		
お好み焼き	1		

料理名	件数	料理名	件数
その他の魚料理		その他の料理	
黒はんぺん	43	おでん	48
黒はんぺん・はんぺんのフライ	42	佃煮	6
なまり節	12	おひら	2
刺身	8	金山寺味噌	2
ガワ	3	里芋の煮付け	2
なめろう	3	とろろ料理	2
イワシのつみれ汁	2	味噌汁	2
かまぼこ	2	インゲン豆の煮物	1
塩辛	2	栄養きんぴら	1
魚料理	2	大井川のしょうがを使った炊き込み	1
なると	2	おから	1
アジゴなどのヘギ またはそれをつかった料理	1	角煮	1
イカ	1	カップリーニ	1
イシモチ料理	1	切り干し大根	1
イワシ	1	こんにやく	1
エノハ	1	さくら飯	1
コハダ	1	しぐれ煮	1
ジンダ	1	ジャガイモ料理	1
タチ	1	次郎柿を使った白あえ	1
タチウオの塩焼き	1	生姜の佃煮	1
はらもの塩焼き	1	雑煮	1
魚	1	筍のあらめ煮	1
魚を使った料理	1	たたき	1
魚のあら煮	1	ツナ缶を使ったサラダ	1
魚の煮物	1	トウガンのあんかけ	1
魚を出汁に入れたトウガン汁	1	トマト	1
黒はんぺんの煮物	1	鍋料理	1
はんぺん料理	1	奈良漬け	1
煮魚	1	煮込み	1
田作り	1	煮豆	1
練り製品	1	ネギぬた	1
練り物の煮物	1	ひじきの煮物	1
		干し芋	1
		干しがき	1
		味噌煮	1
		野菜油炒め	1
		和田井	1

資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

(11) 「8020運動」の認知度

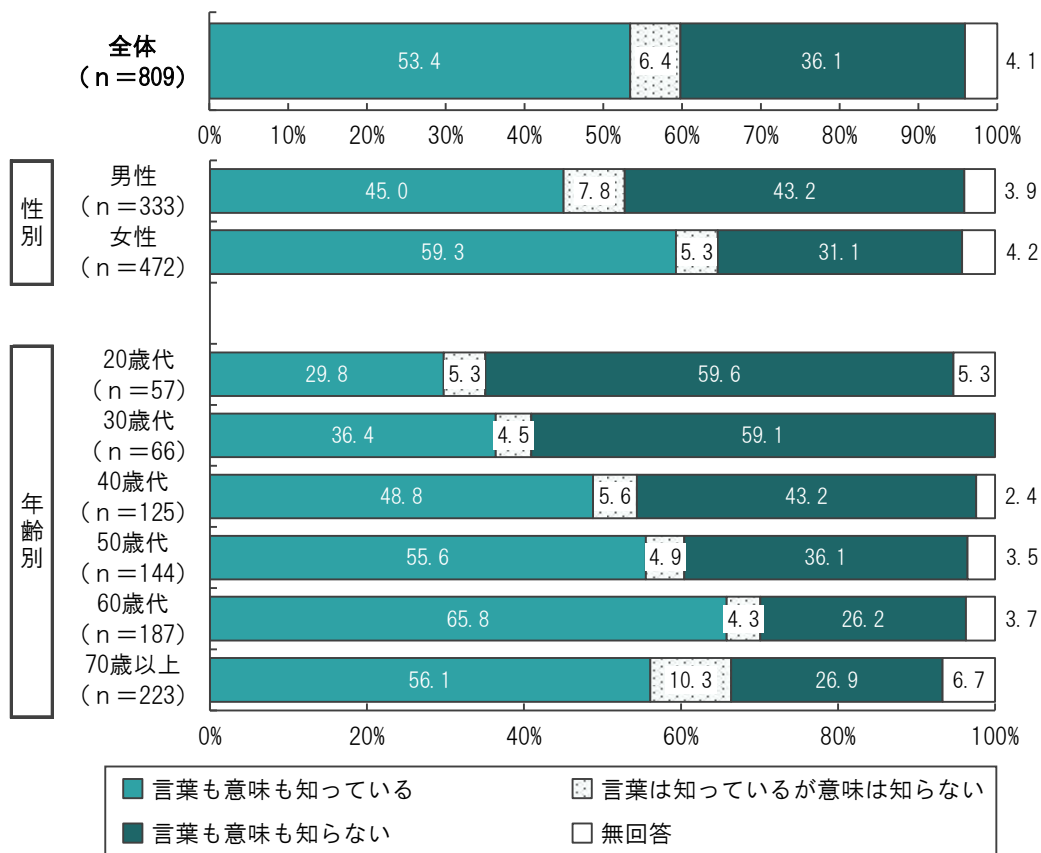
一般市民（20歳以上）の「8020運動」の認知度について、「言葉も意味も知っている」が53.4%（前回平成28年度調査比-1.9ポイント）、「言葉も意味も知らない」が36.1%（同+1.5ポイント）となっており、「8020運動」の浸透はあまり進んでいないといえます。

性別で見ると、女性において「言葉も意味も知っている」が59.3%と男性の45.0%より多くなっています。

年齢別で見ると、「言葉も意味も知っている」は年齢が高くなるにつれ多くなり、60歳代では65.8%となっています。

【「8020運動」の認知度（一般市民）】

※0.0%非表示



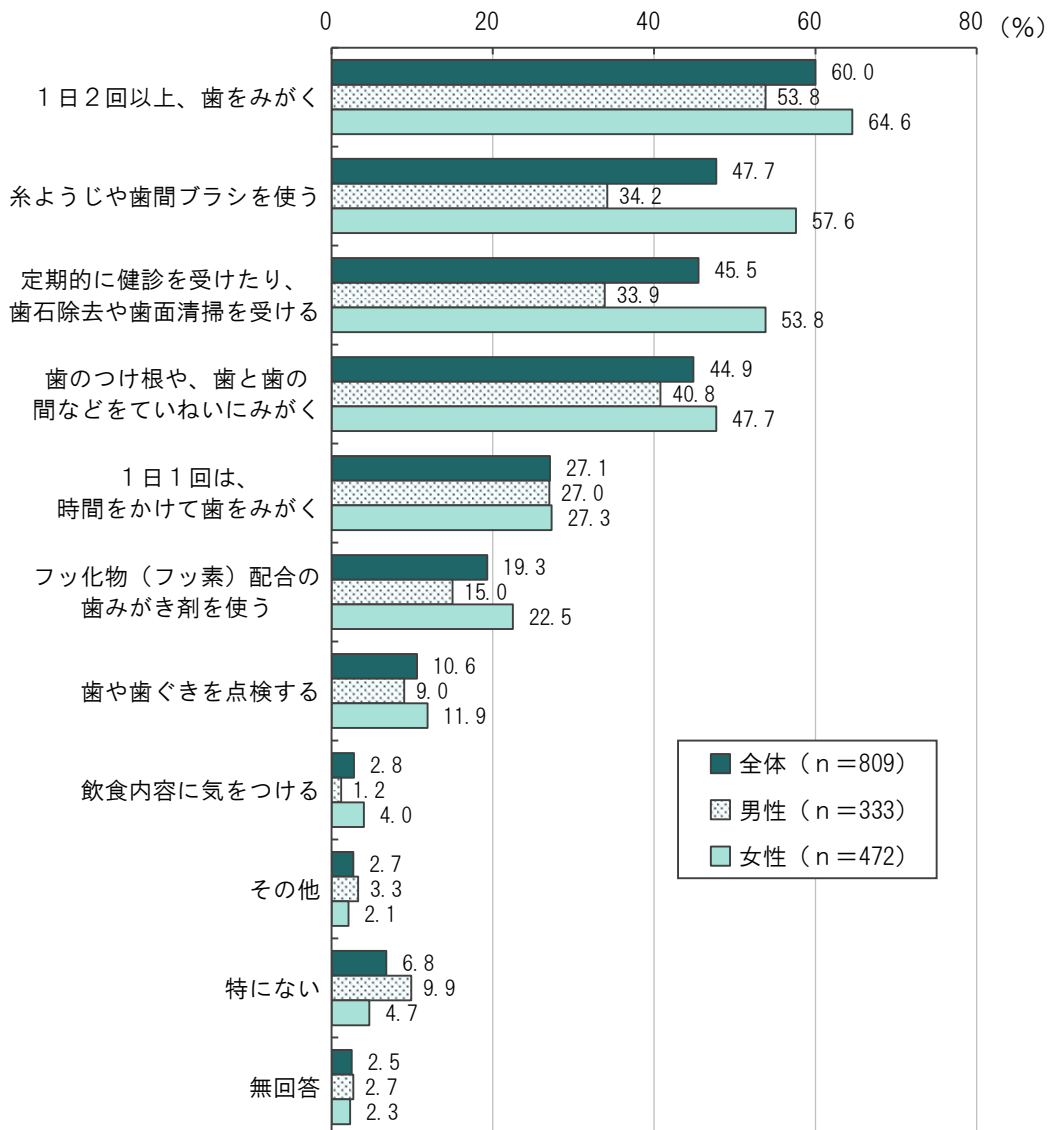
資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

(12) 歯の健康維持のために心がけていること

一般市民（20歳以上）の歯の健康維持のために心がけていることについて、「1日2回以上、歯をみがく」が60.0%（前回平成28年度調査比+2.1ポイント）と最も多く、次いで「糸ようじや歯間ブラシを使う」が47.7%（同+9.8ポイント）、「定期的に健診を受けたり、歯石除去や歯面清掃を受ける」が45.5%（同+11.0ポイント）などとなっています。

性別でみると、いずれの項目も女性が男性より多くなっています。

【歯の健康維持のために心がけていること（一般市民）】



資料：令和5年度 焼津市健康・食育に関する実態調査報告書

第3節 前計画の評価

2018（平成30）年度から2024（令和6）年度までを計画期間とした「やいづ健康いきいきプラン（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）」に掲載した各分野の目標値52項目について実績値を確認し、達成状況を評価したところ、以下の結果となりました。

評価区分	評価基準
◎（達成）	直近値が目標値を達成
○（改善傾向）	直近値が基準値より改善
△（横ばい、悪化）	直近値が基準値に比べ横ばい、または悪化

計画課題	項目数	◎		○		△		全体 達成状況 (◎+○)
		項目	割合	項目	割合	項目	割合	
【健康増進計画】	26	5	19.2%	7	26.9%	14	53.8%	46.2%
重点目標	5	2	40.0%	1	20.0%	2	40.0%	60.0%
(1)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	2	1	50.0%	1	50.0%	0	0.0%	100.0%
(2)社会生活を営むために必要な心身機能の維持向上	2	1	50.0%	0	0.0%	1	50.0%	50.0%
(3)健康を支え、守るための社会環境の整備	1	0	0.0%	0	0.0%	1	100.0%	0.0%
分野別	21	3	14.3%	6	28.6%	12	57.1%	42.9%
1.健康管理	13	2	15.4%	2	15.4%	9	69.2%	30.8%
2.運動・身体活動	2	1	50.0%	1	50.0%	0	0.0%	100.0%
3.喫煙・飲酒	4	0	0.0%	2	50.0%	2	50.0%	50.0%
4.こころの健康	2	0	0.0%	1	50.0%	1	50.0%	50.0%
【食育推進計画】	16	2	12.5%	3	18.8%	11	68.8%	31.3%
重点目標	2	0	0.0%	1	50.0%	1	50.0%	50.0%
(1)(2)	2	0	0.0%	1	50.0%	1	50.0%	50.0%
施策別	14	2	14.3%	2	14.3%	10	71.4%	28.6%
1.食で体をはぐくむ	8	1	12.5%	2	25.0%	5	62.5%	37.5%
2.食で心をはぐくむ	6	1	16.7%	0	0.0%	5	83.3%	16.7%
【歯科口腔保健計画】	10	3	30.0%	3	30.0%	4	40.0%	60.0%
重点目標	2	0	0.0%	1	50.0%	1	50.0%	50.0%
(1)(2)	2	0	0.0%	1	50.0%	1	50.0%	50.0%
施策別	8	3	37.5%	2	25.0%	3	37.5%	62.5%
1.歯と口の健康管理	8	3	37.5%	2	25.0%	3	37.5%	62.5%
合計	52	10	19.2%	13	25.0%	29	55.8%	44.2%

目標値の達成状況について、52項目中、「◎（達成）」と「○（改善傾向）」を合わせた改善割合は、44.2%となっています。

健康増進計画の重点目標「(3)健康を支え、守るための社会環境の整備」、分野別「1.健康管理」、食育推進計画の分野別「1.食で体をはぐくむ」「2.食で心をはぐくむ」において、改善割合が40%未満と低くなっています。いずれも市民一人ひとりが主体的に取り組むことが重要な成果目標となるため、さらなる啓発が課題となっています。

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に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 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市健康づくり課集計値

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通して、「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作っている人の割合	①	49.4%	60%	70%

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、男性2合、女性1合 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。
- 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指数にて「肥満」を示すものが、男性において約3～4割であり、女性よりも多くなっています。なお、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。
- 関係団体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焼津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内臓脂肪症候群に着目した生活習慣病予防、後期高齢者健康診査は生活習慣病の予防、重症化の予防、またフレイル（虚弱）の予防を図るため、特定健診・後期高齢者健康診査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	特定健診受診者の内、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。

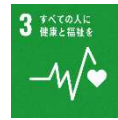
数値目標

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基に、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るとともに、食事・おやつの量や内容・食べる時間に気を付けましょう。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

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、焼津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、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こころ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、メンタルヘルスやこころ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。
- 関係団体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、こころの健康に関する相談支援や、メンタルヘルスケ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)のこころ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通して、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

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%
妊娠中に喫煙する者の割合	②	(1) 1.5% (2) 3.6%	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、男性2合、女性1合」

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、個別指導の機会をとらえ、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
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)	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%
妊娠中に飲酒する者の割合	②	(1) 0.1% (2) 3.6%	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の把握を行います。	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・訪問を通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に工夫をしましょう。
- 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。
- こころ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、働く世代のこころ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。
- 関係団体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1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、地域の人とのかかわりをも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。

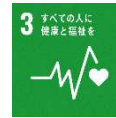
数値目標

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

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こころ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も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。
- 焼津市においては、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、生きがいづくり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づくりにつなげていきます。

【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、地域の人とのかかわりをも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。

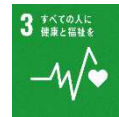
数値目標

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、その基本認識は変化しています。
- 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もつこと、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。
- 焼津市においては、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。
- 関係団体アンケート調査結果では、焼津市との協働を図るうえ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。
- 焼津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通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

第4章 食育の推進【第4次焼津市食育推進計画】

第1節 基本理念

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 ～

生涯にわたって健康的な生活を送る上で、栄養バランスの整った規則正しい食習慣を身につけることが必要不可欠です。特にライフスタイルの多様化が進む現代においては、その人の生活習慣や価値観が形成される幼少期から理想的な食生活を実践していくことがますます重要となっています。

また、家族や親しい人と食事を共にすることは、円滑なコミュニケーションを築くとともに、日常生活における幸せの源にもなります。

さらに、地元でとれる食材を地域で味わうとともに、地域に根差した食文化にふれることは、食への感謝の心と地域への愛着を育てることにつながります。

このように、食は健全な心と体をつくる礎であり、食育を推進することは感性豊かな人間性の形成に寄与するものです。

全ての市民が健康的な食生活を実践する力を身につけることで、心身ともに健やかな生活を送ることができるよう、本計画においては「食育で はぐくむ 健康と豊かな人生」を基本理念とし、食育の推進を図っていきます。

第2節 基本方針

基本理念の実現を目指して、食育推進計画においては以下の2つの基本方針を掲げ、施策の展開を図ります。

基本方針1 食育による生活習慣病の予防と改善

本市においては、高血圧や糖尿病等の生活習慣病有病者の割合が高くなっていることから、その予防と改善に、食育推進の観点からも取り組むことが必要となっています。生活習慣病の予防と改善には、食生活の改善が必要不可欠であり、個人や家庭において栄養バランスに配慮した規則正しい食生活を送れるよう働きかけや支援を推進していくことが重要です。

生活習慣病の症状は、主に40歳代以降に顕在化するものですが、こうした症状は文字どおり、それまでの生活習慣・食習慣がもたらすものです。発症予防により早期から取り組むため、県の「第4次静岡県食育推進計画」が掲げるスローガンである「0歳から始まるふじのくにの食育」に沿って、こどもの頃からの正しい食生活の定着に向けた啓発を推進していきます。特に、20～30歳代をはじめとした青年期においては、食に対する意識が低く食生活が乱れがちであることや、過度なやせ志向等の食に関する課題が多くあることから、重点的に食生活の改善を図ります。

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
食育に関心を持っている人 (20 歳以上) の割合	①	66.1%	80.0%	90.0%

出典：①健康・食育に関するアンケート調査結果

基本方針 2 地元の特産物を活用した市民活動の推進

基幹産業である水産業において、水揚げ量、金額ともに全国において上位の実績を誇る本市は、日本を代表する「水産文化都市」です。本市では多種の水産物が水揚げされ、それに伴う水産加工業は県下一の加工品生産量を誇ります。また、農業においても、トマトや梨、米などの農産物の栽培が盛んとなっています。そして、こうした特産物は、焼津市独自の食文化を形成しており、世代を超えて継承すべきものとなっています。

この大切な食文化の継承に取り組むことによって、市民の健全な心と体を育み、地域への愛着を深めていきます。また、地元の特産物を活用した取組を市民と連携・協働のもと進めることにより、地域の活力の創出を図っていきます。

加えて、食に関する大きな社会課題である食品ロスの削減に向けた取組を推進することで、食を通じた環境保全や、食の持続可能性について考える機会を創出していきます。

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
食育の推進にかかわる活動等に参加している人または参加したい人 (20 歳以上) の割合	①	17.4%	21.0%	25.0%

出典：①健康・食育に関するアンケート調査結果

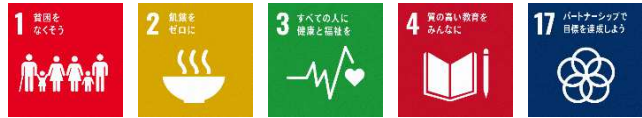
第3節 施策の体系

基本方針	基本施策	取組目標
<p>基本方針1</p> <p>生活習慣病の予防と改善</p> <p>食育による</p>	<p>基本施策1</p> <p>食で体をはぐくむ</p>	<p>A 覚えよう、自分に必要な『質』と『量』</p> <p>B よく噛んで、味わって食べよう、みんなで朝ごはん</p> <p>C つくってみて、食べてみて</p>
<p>基本方針2</p> <p>市民活動の推進</p> <p>地元の特産物を活用した</p>	<p>基本施策2</p> <p>食で心をはぐくむ</p>	<p>D 食卓で、つなげよう広げよう、人の和</p> <p>E 地域の食で、まちを元気に</p> <p>F 食べ物は、生き物と自然から</p>

第4節 施策の展開

基本方針1 食育による生活習慣病の予防と改善

基本施策1 食で体をはぐくむ



現状と課題・基本認識

- 高血圧や糖尿病、メタボリックシンドローム等の生活習慣病は、日頃の食生活や生活習慣の乱れから発症につながります。本市においては、高血圧・糖尿病の所見が多いことから、生活習慣病の発症予防において、食生活の改善によるアプローチの必要性がうかがえます。
- 20歳以上の市民を対象としたアンケート調査結果では、男性において約3～4割がBMI指数にて「肥満」に該当したことから、適正な食事量に関する周知・指導の重要性がうかがえます。
- 一方で、国・県は次世代の健康の確保を図るため、若年層の女性のやせの減少に向けた取組を重点的に推進しています。適正体重に関する理解促進や、体型と健康を維持する上で適切な食事量・栄養摂取について周知・啓発を図ることが必要です。
- アンケート調査結果における「食育への関心度」は、『関心がある』が66.1%、『関心がない』が27.2%となっており、『関心がある』が上回っています。『関心がある』は、前回計画よりやや増加し6割以上を維持しているものの、数値目標の達成には至っていません。
- 朝食を毎日食べる割合は、全体では8割を超えていますが、年代別で見ると、20歳代・30歳代においては約6～7割にとどまっています。児童・生徒においても、小学5年生は約9割、中高生は約8割と、年齢が上がるとやや低下していることから、若い世代の朝食摂取率向上のための取組が重要であることがうかがえます。
- 関係団体アンケート調査の結果から、偏食のこどもが増加していることがうかがえます。乳幼児に向けた食育に関する講座の機会を充実させるとともに、家庭における食育を実践できるよう周知・啓発していくことが重要です。
- 近年のコロナ禍によるライフスタイルの変化によって、家庭で料理をする人の増加がみられます。また、調理済みの食品・持ち帰り弁当を家庭に持ち帰って食べる「中食(なかしょく)」の普及がいつそう進んでいます。時間・コストだけでなく栄養面についても考慮し、上手く組み合わせることで食生活に取り入れることが必要です。
- 料理をすることは、献立を考える、食材を選ぶ、手先を動かすことなどにより、心身に良い影響を与えます。また、食に親しみ、食に関心や興味を持ち、食材を選ぶ力や食材に感謝する気持ちを育む大切な機会ともなります。

課題解決に向けた方向性

【健康的な食事の実践】

- ✓ 主食・主菜・副菜の3つが揃った、栄養バランスに配慮した食生活についての知識を普及する。
- ✓ 日々の活動に必要な食事の質と量について、適切な知識の普及・啓発を図る。
- ✓ 肥満・やせすぎ・過度なダイエットのリスクについて周知・啓発し、適正な食事量についての理解促進を図る。
- ✓ 減塩や、野菜の増量を意識した食品選びなどの消費者行動と、食品提供事業者の取組を通じた、健康的な食を実践できる環境づくりを推進する。

【正しい食習慣の実践】

- ✓ 栄養バランスのとれた朝食を中心とした、規則正しい食習慣の定着に向けた啓発を図る。また、食習慣の乱れを個々の問題とするのではなく、家庭・学校・地域・行政が一丸となって改善に向けた取組を推進する。
- ✓ 「早寝・早起き・朝ごはん」の励行により、こどもの健康的な生活習慣の定着を推進する。
- ✓ 児童・生徒の共食機会の増加を図るため、園・学校を通じた啓発を行う。

【料理をする力の定着】

- ✓ 誰でも簡単に作れる料理や栄養バランスのとれた料理のレシピに関する情報を提供する。
- ✓ こどもの頃から、料理・調理を体験する機会を積極的に持つことで、食への関心を高め、日常的に料理と関わる習慣が身につくようにする。
- ✓ 成人男性や親子を対象とした料理教室や講座等、誰もが料理する力を習得するきっかけづくりを充実させる。

取組目標A 「覚えよう、自分に必要な『質』と『量』」

行政が推進する取組

- 各種講座・教室・講演会等を通じて、バランスの良い食事、減塩、適切な量の食べ方等の健康的な食生活について啓発します。
- 妊婦健診や乳幼児健診等において、母親と乳幼児のそれぞれに適した、栄養バランスのとれた食生活についての知識の普及及び指導を行います。
- 保育や教育の場において、給食等を通じて、主食・主菜・副菜の栄養バランスのとれた食事をとる習慣と正しい知識が身につくよう、幼児・児童・生徒に指導します。
- 広報紙やホームページ、イベントなどを活用して、食の安全に関する情報提供を行います。
- 食の安全に関する専門分野の講師による講座等を実施し、食の安全に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。
- 保健所と連携しながら、食中毒の防止や食品衛生に関する啓発を行います。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
乳幼児健康診査	生活習慣病予防に着眼した内容で、乳幼児の心と体を育てる「良い食習慣」の基礎づくりとなるよう、6～7か月児健康相談、1歳6か月児健診、3歳児健診の機会において栄養相談を実施します。	健康づくり課
離乳食講座（地域子育て支援センター）	保護者がこどもの発達に合わせた離乳食の進め方ができるよう、子育て講座の一環として、未就園児の保護者向けに離乳食講座を実施するとともに、保護者が相談できる場を提供します。	子育て支援課
食に関する指導（保育所・幼稚園）	バランスの良い食事について学ぶため、絵本や紙芝居等を用いて、園児に食品分類や栄養素に関する指導をします。また、園だより等により家庭にも啓発します。	保育・幼稚園課
食に関する授業（小中学校）	栄養バランスの良い朝食をとることにつながるよう、授業の中で望ましい具体的な食事内容について指導します。	学校教育課
食に関する健康教育	妊娠期・乳幼児期・学齢期・成人期を通して、栄養バランスのとれた正しい食生活・食習慣についての知識の普及のため、離乳食教室や地域、保健委員、老人クラブ、他団体等からの依頼による健康講座を実施します。	健康づくり課
栄養相談	妊娠期・乳幼児期・成人期を通して、栄養バランスのとれた正しい食生活・食習慣についての知識を普及するため、母子栄養相談、成人栄養相談を実施します。	健康づくり課

取組名	取組内容	担当課
病院レシピによる生活習慣病予防	健康づくりに関心のある市民や高齢者、志太榛原地区の医療・介護職員を対象に、生活習慣病予防対策に関する講義を開催します。	病院栄養科
健康づくり食生活セミナー	食生活から起因する疾患や生活習慣病を予防するため、適正な食生活の普及や調理実習を通して健康の保持増進を図るセミナーを実施します。	健康づくり課
ひとり暮らし高齢者等「食」の自立支援事業	在宅のひとり暮らし高齢者等に「食」を通して生活の改善と健康の増進を図るため、バランスのとれた食事（弁当）の支援と訪問による見守りを実施します。	地域包括ケア推進課
消費生活情報の啓発	食の安全に関する知識の普及・啓発のため、食品表示や食品安全に関する情報を提供します。	くらし安全課
食中毒予防の啓発	食中毒の予防のため、食中毒警報の発表に伴う周知・広報を行います。また、食品衛生協会の食中毒防止月間における啓発事業へ参画します（広報車による巡回等）。	健康づくり課
食育の日・食育月間における啓発	食育の普及のため、毎年6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」「共食の日」において、行事等を通じた広報啓発活動を実施します。	健康づくり課

市民（家庭）に求められる取組

- 生活習慣病の発症予防のため、塩分・糖質・脂質のとりすぎに気をつけ、野菜を多くとるようにして、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。
- 健康増進につながる食に関する正しい情報を選択する力を身につけましょう。
- 自分に合った食事の量を把握し、適正な体重の維持に努めましょう。
- 食の安心・安全に関する情報への関心を高め、食材を選ぶ際は栄養成分表示を活用しましょう。
- 衛生面を意識し、食事の前には手洗いをしましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 市内のスーパーや飲食店は、減塩などを含め、栄養バランスに配慮した食品の販売・提供を心がけましょう。
- 栄養成分表示や食品の産地等、食に関する正しい情報を提供しましょう。
- 健康づくり食生活推進協議会は、保健委員等の関係機関と連携し、イベントへの参加や食に関する講座・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。

保育所・幼稚園・学校等に求められる取組

- こどもが食べる食事の味付けや量に関する理解を深まるよう、保護者に対し、保育参観等を活用して、給食を試食する機会を設けます。
- 家庭科等の授業を活用し、成長期に必要な栄養バランスのとれた食事についての学習や調理実習等を実施します。
- クッキングコンテストやメニューコンクールなどへの積極的な参加に努めるとともに、栄養バランスなどについての理解・関心の喚起を図ります。
- こども本人だけでなく保護者に対しても、配付物等を活用して栄養バランスの大切さや肥満・やせすぎ・過度なダイエットの防止等について啓発します。
- 給食の試食や見学の機会を通じて、栄養面と衛生面に配慮された給食について学ぶ機会の提供に努めます。
- 食物アレルギーなどの食に関する健康課題のあるこどもについて、生活管理表等を用いた情報の把握と配慮に努めます。

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
栄養バランスや塩分のとり方に気を配っている人 (20 歳以上) の割合	①	64.0%	70%	76.1%
野菜をほぼ毎食食べる人の割合	①	3 歳児 63.2% 小 5 71.3% 中 2 81.9% 高 2 77.5% 20 歳以上 75.6%	3 歳児 78.0% 小 5 78.0% 中 2 83.0% 高 2 78.0% 20 歳以上 78.0%	3 歳児 80.0% 小 5 80.0% 中 2 84.0% 高 2 80.0% 20 歳以上 80.0%
添加物など食品の安全性に気をつけている人の割合	①	45.6%	50.0%	55.0%

出典：①健康・食育に関するアンケート調査結果

取組目標B 「よく噛んで、味わって食べよう、みんなで朝ごはん」

行政が推進する取組

- 保育や教育の場において、「早寝・早起き・朝ごはん」を励行し、家族そろって食事をする習慣の定着を図るなど、こどもに規則正しい生活習慣が身につくよう指導していきます。
- 各種講座・教室・講演会等を通じて、「早寝・早起き・朝ごはん」を励行するとともに、家族そろって食事をする習慣やよく噛んで食べることの大切さについて周知します。
- 歯ごたえのある食材を選ぶ、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の普及を通して、なんでもよく噛んで食べる習慣の定着を図ります。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
食育講座（地域子育て支援センター）	正しい食生活に関する知識の普及のため、子育て講座の一環として、未就園児の保護者向けに食育講座を実施したり、保護者が相談したりできる場を提供します。	子育て支援課
食に関する指導（保育所・幼稚園・）	正しい食生活の習慣が身につくよう、絵本や食に関する教材の使用や実際の食事を通して、好き嫌いなく楽しく食事することが元気のもとになることを園児に伝えます。	保育・幼稚園課
食に関する授業（小中学校）	日常における食事の大切さを学ぶため、小学校高学年、中学校の家庭科で「食事の役割」の学習や栄養教諭による「食に関する指導」の中で、人と一緒に楽しく食事をするための工夫について考える機会を設けます。	学校教育課

市民（家庭）に求められる取組

- 早寝早起きを心がけるとともに、朝食をしっかり食べて、規則正しい生活を送りましょう。
- 食育への関心を高め、こどもたちのお手本となるような食生活を実践しましょう。
- 食生活に関する相談や教室等を積極的に利用し、自身の食生活の改善に努めましょう。
- 食事の時間を、家族等との団らんの機会としてだけでなく、正しい食生活の実践の場として捉え、楽しみながら食事をしましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 食に関する講座・教室等を開催し、正しい食習慣について啓発を行いましょう。

保育所・幼稚園・学校等に求められる取組

- 給食の時間や家庭科等の授業において、朝食を必ず食べることや共食の大切さ、なんでもよく噛んで食べることなど、正しい食習慣に関する指導を充実させます。
- こども本人だけでなく保護者に対しても、配付物等を活用して規則正しい生活の実践や朝食の大切さについて啓発していきます。

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
朝食を毎日食べる人の割合	①	3歳児 95.9% 小5 88.4% 中2 79.3% 高2 80.2% 20歳以上 84.4%	3歳児 97.0% 小5 92.0% 中2 83.0% 高2 88.0% 20歳以上 87.0%	3歳児 98.0% 小5 95.0% 中2 89.0% 高2 95.0% 20歳以上 90.0%
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	①	小5 84.0% 中2 75.9% 高2 82.2% 20歳以上 76.5%	小5 85.0% 中2 78.0% 高2 83.0% 20歳以上 78.0%	小5 86.0% 中2 80.0% 高2 84.0% 20歳以上 80.0%
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(20歳以上)の割合	①	52.3%	53.5%	55.0%

出典：①健康・食育に関するアンケート調査結果

取組目標C 「つくってみて、食べてみて」

行政が推進する取組

- 栄養バランスのとれた手軽な料理のレシピ集を作成し、広報への掲載やSNS、健康アプリでの配信により、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レシピを扱う調理実習を行うことで、正しい食習慣の定着を図ります。
- 成人男性や親子等を対象とした、調理する力の定着・実践するきっかけづくりを目指す料理教室や食に関する講座等を開催します。
- 保育や教育の場において、調理体験や保護者と子どもと一緒に料理をする機会の充実に努めます。
- 家庭科の授業等において、栄養バランスや彩りに配慮した献立づくりや調理実習等を行います。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
食に関する指導（保育所）	旬の食材や行事食を知ってもらうため、4・5歳児がクラスごとクッキングの機会を設け、メニューを工夫して楽しみます。	保育・幼稚園課
食に関する指導（幼稚園）	食事作りの楽しさを体験してもらうため、園や近隣農地で収穫した作物を用いた調理体験を行います。	保育・幼稚園課
食に関する授業（小中学校）	食に関する知識が身につくよう、家庭科の授業や栄養教諭による「食に関する指導」の中で、栄養バランスや彩りに配慮した献立を意識した献立づくりを行います。	学校教育課
健康レシピの広報への掲載	健康づくりに関する啓発として、地域の地場産品や旬の食材を活用し、手軽で栄養バランスのとれたレシピを広報誌やホームページに掲載します。	健康づくり課
健康づくり食生活セミナー	食生活から起因する疾患や生活習慣病の予防するため、バランスの良い食事のレシピをもとに調理実習を行います。	健康づくり課
地域交流センター料理教室	成人男性、親子などの料理をする力を身につけるため、地域交流センター主催講座において料理教室を実施します。	スマイルライフ推進課
病院食の料理レシピ紹介	生活習慣病対策につながる料理を普及させるため、市立病院の料理レシピを入院患者に配布するとともに、ホームページ・情報誌等に掲載します。	病院栄養科

市民（家庭）に求められる取組

- 家族みんなで食事の支度に積極的に参加しましょう。また、幼少期から進んで調理を体験するなど、料理をつくる楽しさを学びましょう。
- 性別・年齢を問わず料理に関心を持ち、簡単な料理を自分でつくる力を身につけましょう。
- 食事を考える際は、栄養バランスに配慮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

- 親子等で調理体験ができるイベント等の機会を設けましょう。

保育所・幼稚園・学校等に求められる取組

- 自分たちで栽培した野菜等の身近な食材を使い、調理の楽しさや食べる喜びを体験できるよう、「クッキング保育」や調理体験の機会を充実させます。
- 食事をつくることへの関心を高めるため、こどもたちが保護者とともに料理をする機会の充実に努めます。

数値目標

指標	出典	現状値	中間目標値	最終目標値
		2023 (令和5) 年度	2029 (令和11) 年度	2035 (令和17) 年度
家族と一緒に食事をつくることのある児童・生徒の割合	①	小5 61.1%	小5 63%	小5 65%
		中2 46.6%	中2 48%	中2 50%
		高2 34.0%	高2 37%	高2 40%

出典：①健康・食育に関するアンケート調査結果

基本方針2 地元の特産物を活用した市民活動の推進

基本施策2 食で心をはぐくむ



現状と課題・基本認識

- 家族や仲間とそろって食事をする「共食」は、規則正しい食習慣の実践につながるとともに、コミュニケーションをとることで食事をより楽しいものにします。また、食を通じてコミュニケーションをとることは、会話を楽しむことによって人とのつながりを深め、ストレスの軽減にもつながります。
- しかし、アンケート調査結果における家族との共食の頻度をみると、小学生、中学生、高校生と年齢層が上がるごとに頻度が減少している様子がみられます。また、新型コロナウイルスの影響により、感染防止策の一環として「黙食」が実践されていたこともあり、以前よりも共食の機会を得られていない子どもがいることも考えられます。家族そろって食事をする機会の増加や、地域の学校、住民同士が集まる場、事業者・団体等において食を通じたさまざまな交流機会を充実させることが必要です。
- 20歳以上の市民を対象としたアンケート調査結果における「地域の特産物を使った料理の認知度」は、全体で見ると「知らない」という方がおおむね6割を占めており、『知っている』という方は3割にとどまっています。地元の特産物に関する情報の周知をはじめ、農業や漁業の体験事業を通し、地元の食への関心をもち、その食にふれられる機会の提供を図っていくことが重要です。
- 地元でとれた食材を地域で消費する地産地消は、新鮮で安全・安心な食材が手に入ることから市民の健康づくりに大きく寄与します。加えて、地域の特産物や伝統的な食文化について学ぶことにもつながり、地域への愛着形成にもつながります。
- 農業や漁業等の栽培・収穫体験をこどもの頃から経験することは、生産者への感謝はもちろん、食べ物自体への感謝の気持ちを育むとともに、自然環境への配慮や地域で獲れる食材への理解促進や愛着形成にもつながります。
- しかし、20歳以上の市民を対象としたアンケート調査結果における「農業・漁業体験を経験した人」の割合は23.2%にとどまっています。生産者や食材への感謝の気持ちを育てるためにも、より多くの市民が農業・漁業体験の機会を持つことが必要です。
- 食品ロスは大きな社会問題であり、環境への配慮・貧困問題の解決を図るうえで喫緊の課題となっています。本市の学校給食においても、主食・副食ともに1割程度が残食となっている現状があります。食材を買いすぎないこと・作りすぎないこと・食べ切ることを市民一人ひとりが意識し、食品ロス削減に向けてできる行動を実践していくことが必要です。

課題解決に向けた方向性

【共食によるコミュニケーションの推進】

- ✓ みんなで楽しく食卓を囲む機会の大切さについて周知・啓発し、家族そろっての食事を促す。また、家族と暮らしていても、ひとりで食事をする「孤食」や、家族一緒の食卓でもそれぞれが好きなものを食べる「個食」を減らす。
- ✓ 地域における、食を通じた交流機会を充実させる。

【地域の食に親しむ機会の充実】

- ✓ 地域の特産物や食文化に関する情報提供・学習機会を充実させるとともに、地域の食を楽しむ機会の充実を図る。
- ✓ 地産地消の促進を通じて、地元の農産物・水産物等への理解や親しみを深める。
- ✓ 「日本型食生活」が維持・浸透するよう、水産文化都市焼津市が誇る魚食の普及を推進する。

【自然の恵みへの感謝】

- ✓ 農業や漁業等に関する体験機会を拡充する。
- ✓ 「もったいない」という意識のもと、食べ物に感謝し、食べ物を買過ぎない、作り切る、食べ切ることによりフードロスの削減を図る。

取組目標D 「食卓で、つなげよう広げよう、人の和」

行政が推進する取組

- 保育や教育の場において、給食や食に関するイベントへの地域住民の参積極的な参加を促し、親子の食に関するコミュニケーションの拡充や世代間交流の促進を図ります。
- 児童・生徒及び保護者に対し、給食の試食や給食センターの見学等の実施を通して、学校給食について、体験を通じて学ぶ機会を提供します。
- 共食の大切さについて、健康教育や健康に関するイベント、広報等を通じて啓発します。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
保育所での食育イベント	食に関するコミュニケーションの拡充を図るため、保育参加、食育フェアのほか、焼津漁協などの協力によりお魚解体ショーを実施します。	保育・幼稚園課
幼稚園での食育イベント	食に関するコミュニケーションの拡充を図るため、各園の年間行事において、地域の人や保護者と会食をし、一緒に食事をとることの楽しさを体験する機会を提供します。	保育・幼稚園課
学校での食育イベント	食の大切さを周知するため、各校において、工夫を凝らした食育事業の公開やお便りでの話題提供を行います。	学校教育課
学校給食センターの見学	学校給食への理解を深めるため、学校給食センター見学会を実施します。	学校給食課
家庭教育学級での食育イベント	子育て家庭内における栄養バランスのとれた正しい食生活の啓発のため、食育に関する講座、講演会、料理教室などを実施します。	スマイルライフ推進課
地域交流センター料理教室	親子を対象に野菜摂取の増加や朝食の摂取等を促すため、健康づくり食生活推進員による料理教室を実施し、食事作りを通じた親子のコミュニケーションを図ります。	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

- 家族がそろって食事をする時間（日）を増やしましょう。
- 家族等と食事をする機会を通じて、食事のマナーを身につけましょう。
- 食事の時間を家族や仲間との団らんの機会ととらえ、食事をしながら会話を楽しみましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- ひとり暮らしの高齢者等に対し、会食等の機会を提供し、コミュニケーションを図りましょう。
- 地域住民が家族そろって参加できる、食に関するイベントなどを企画・開催しましょう。

保育所・幼稚園・学校等に求められる取組

- 給食を話題とした親子のコミュニケーションが図られるよう、保護者に対し、給食に関する情報を提供します。
- 給食参観や親子給食等の機会を充実させます。
- 給食の時間等を活用し、友達と楽しんで食事をする習慣の定着を図ります。
- 食育関連の事業に地域住民による参加・支援を得られるようにするなど、食育を通じた多世代交流の機会の充実を図ります。
- 食に関する内容を含めた集団宿泊体験を通じて、児童・生徒のコミュニケーションの拡充を図るとともに、責任感・協調性・主体性・忍耐力等社会に出る上で必要な能力を育みます。

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
ふだん食事を1人で食べる児童・生徒の割合（朝食・夕食）	①	【朝食】 小5 22.9% 中2 40.5% 高2 52.6% 【夕食】 小5 1.1% 中2 3.4% 高2 12.3%	【朝食】 小5 18.8% 中2 39% 高2 51.3% 【夕食】 小5 0.8% 中2 3.2% 高2 11.2%	【朝食】 小5 14.6% 中2 37.6% 高2 50% 【夕食】 小5 0.4% 中2 3% 高2 10%

出典：①健康・食育に関するアンケート調査結果

取組目標E 「地域の食で、まちを元気に」

行政が推進する取組

- 食に関するイベントを開催するとともに、他団体等によるイベントの開催を支援することで、地場産物の普及と食を通じた住民同士の交流促進を図ります。
- 地元の農業や漁業についての学習機会を提供し、地場産物に関する知識の普及・啓発を図ります。
- 地場産物を使った商品の開発支援や、各種メディアやSNSを通じた情報発信、ブランド化の推奨等を通じて、本市の地場産物の社会的な価値の向上とPRを図り、市民の関心の向上と愛着の醸成を図ります。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
食を楽しむイベント	焼津の食の魅力を満喫してもらうため、魚フェスや焼津ぐるめぐりなどの取組を推進します。	商工観光課
焼津さかなセンターのイベント支援	魚食普及と水産都市焼津をPRするために焼津さかなセンターで開催されるイベントを支援します。	水産振興課
新商品の開発支援	地域の食を盛り上げるため、地域資源を活用した新事業・新製品の開発を行う市内企業に対し、商品開発からテストマーケティングまでを一貫して支援します。	商工観光課
地元農産物のPR	地産地消の推進を図るため、焼津市農業振興会と連携し、地元農作物の直売を通じ、PRを行います。	農政課
地場産物を活用した学校給食の提供	児童・生徒の、地域の自然や産業に対する感謝の念を育むため、焼津市の地場産物である水産加工品などを学校給食の献立に取り入れ、提供します。	学校給食課

市民（家庭）に求められる取組

- 四季折々の行事食や伝統食、郷土料理等を家庭において楽しみ、次世代に継承しましょう。
- 焼津市ならではの郷土料理や地場産物を使った料理について理解を深め、積極的に家庭で楽しみましょう。
- 焼津市が誇る魚や水産加工品をはじめとする地場産物について知り、家庭での食事に取り入れましょう。
- 食材の旬を知り、旬の食材を積極的に料理に取り入れましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 四季折々の行事食や伝統食、郷土料理等の食文化を家庭に伝えましょう。
- 農業・漁業従事者や食品関連事業者から、地場産物を使ったメニューを市民に向けて紹介しましょう。

保育所・幼稚園・学校等に求められる取組

- 行事食や伝統食、郷土料理、地場産物を使った料理を給食に取り入れることで、児童・生徒が地域の食文化にふれる機会を充実させるとともに、学校給食における地産地消を推進します。
- 地場産物を調理体験において活用し、味わうことで地場産物への親しみと関心を促進します。

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
魚を食べることが好きな児童・生徒の割合	①	小5 52.0% 中2 52.2% 高2 68.4%	70.0%	75.0%
学校給食における県内食材の使用率	②	53.0%	54.0%	55.0%

出典：①健康・食育に関するアンケート調査結果

②市学校給食課集計値

取組目標F 「食べ物は、生き物と自然から」

行政が推進する取組

- 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充実させます。
- 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、地元の農産物への理解促進を図ります。
- 漁業や魚食の体験機会を提供し、本市が誇る食文化への理解促進を図ります。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
魚食の普及	幼年期から魚を食べる習慣を身に付け、魚に親しんでもらうため、市内園児を対象に開催されるおさかな体験教室を支援します。	水産振興課
農業体験（保育所・幼稚園）	食に関する関心や感謝の気持ちを育むため、園内で野菜を栽培したり、地域での農業体験をしたりして収穫、調理して食べる機会を作ります。栽培活動は地域の方やJAの職員の協力を得て行います。	保育・幼稚園課
栽培体験（小学校）	生き物への親しみをもち、大切にしようとする心を育むため、小学校生活科において、野菜の栽培・収穫を行います。	学校教育課
漁業体験	漁港の役割を理解してもらうため、県に協力して「焼津漁港見学会」を開催します。	漁港振興課

市民（家庭）に求められる取組

- 食品を無駄にしないよう、食品の購入は計画的にし、余分な食品を買わないようにしましょう。
- 消費期限等の情報をチェックして、フードロス削減を図りましょう。
- 適正な食事量を把握し、食事をつくりすぎないようにしましょう。また、外食でも食べ残しをしないようにしましょう。
- 食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食に対する感謝の気持ちを表しましょう。
- 農業・漁業に関するイベントなどに、積極的に参加しましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 多くの市民が農業・漁業体験や見学等に参加できる機会をつくりましょう。
- 地域の多様な事業者・団体によるネットワークを構築し、周知や情報提供に努めましょう。

保育所・幼稚園・学校等に求められる取組

- 農業や漁業の体験を通じて、自分たちで栽培する楽しみや収穫する喜びを味わう機会を提供します。
- 芋掘りや果物狩りなどの体験を通じて、旬の食材を知るとともに、食材への関心の向上を図ります。
- 食べ物の生産・加工現場の見学を通じて、食べ物がつくられる過程を知ること、生産者等に対する感謝の気持ちを育みます。

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
学校給食における残食率	①	6・11月平均 主食 8.6% 副食 13.8%	6・11月平均 主食 8.6% 副食 13.8%	6・11月平均 主食 8.6% 副食 13.8%
農業・漁業体験を経験した人(20歳以上)の割合	②	23.2%	30.0%	37.0%

出典：①市学校給食課集計値

②健康・食育に関するアンケート調査結果

第5章 歯科口腔保健の推進【第2次焼津市歯科口腔保健計画】

第1節 基本理念

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 ～

歯と口腔の健康は、「食べる」という生きていく上で必要不可欠な機能を保持するとともに、「話す」「表情を整える」という人間らしく豊かな生活を送る上で必要な機能の基礎にもなることから、生活の質の向上に向けて誰もが生涯にわたって維持・増進を図っていくことが求められるものです。

また、近年、歯と口腔の健康状態は全身の健康状態と大きく関係していることがわかってきており、健康的な生活を実現するための基礎として、歯と口腔の健康づくりを推進することがいっそう重要となっています。

そのため、こどもの頃からむし歯や歯周病の予防に努めるとともに、口腔内の健康を維持することで生活習慣病の発症予防や咀嚼や嚥下・発音等の機能の保持につなげていくことが大切です。

本計画においては、「生涯にわたって自ら取り組む歯と口の健康づくり」を基本理念として、全ての年代に向けた歯科口腔保健の取組を推進していきます。

第2節 基本方針

基本理念の実現を目指して、歯科口腔保健計画においては以下の基本方針を掲げ、歯科口腔保健施策の充実を図ります。

基本方針 歯と口の健康格差の縮小

歯と口腔の健康は、健康で質の高い生活を送る上で基礎的かつ重要な役割を担っているだけでなく、全身の健康にも関係していることから、市民一人ひとりの置かれている状況にかかわらず、等しく保障されることが求められます。

歯と口腔の健康を損なう大きな要因である歯の喪失を防ぐために、こどもの頃からむし歯予防・歯周病予防に取り組むことが重要です。幼少期における歯みがき習慣の定着や、定期的な歯科健診受診による口腔管理の重要性について啓発していくことで、歯科保健の観点からの健康の保持増進を図っていきます。

また、とりわけ高齢期においては、歯と口腔の機能が低下し、心身機能の低下につながりやすい状態である「オーラルフレイル」の予防に意識的に取り組むことが大切です。高齢期になる前の中年期から、咀嚼や嚥下、発話等の口腔機能の維持・向上を図るとともに、少しでも多く自分の歯を保つ8020（はちまるにいます）運動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
80歳で自分の歯が20本以上ある者の割合	①	67.9%	75.0%	85.0%
50歳以上における咀嚼良好者の割合	②	65.8%	73.0%	80.0%

出典：①後期高齢者歯科健診結果

②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 健康格差の縮小 歯と口の	基本施策1 歯科疾患の予防・ 重症化予防	A こどもから、めざそう8020 (はちまるにいます) B 歯科健診、受けて体も心も元気
	基本施策2 口腔機能の 維持・向上	C オーラルフレイル予防で、健康長寿

第4節 施策の展開

基本方針 歯と口の健康格差の縮小

基本施策1 歯科疾患の予防・重症化予防



現状と課題・基本認識

- 数値目標における40歳・60歳で中等度以上の歯周炎である方の割合は、40歳で現状約4割、60歳では約半数であり、やや減少傾向にあるものの目標の達成には至っていません。
- 数値目標における成人歯科健診受診率は8.9%に減少し、悪化しており、目標の達成には至っていません。一方、令和6年度より、本市においては「成人歯科健診」の対象年齢を拡大しています。今後も定期的な受診勧奨を効果的に推進していく必要があります。
- こどものむし歯の有病率の指標をみると、全体的に改善傾向にあります。3歳児のむし歯有病率や小学6年生と中学3年生でむし歯を経験した児童の割合は目標値を達成しています。学齢期から歯と口腔の健康を維持することは、成人となったあと生涯にわたる生活にも大きく影響するため、学校などにおける歯科健診事業などによる歯の健康を守る取組を推進していくことが重要です。
- 関係団体アンケート調査結果では、食べ物の咀嚼がうまくできないこどもの増加を指摘する意見が寄せられています。硬い食べ物を食べる機会が少なくなっていることで、あごの発達が不十分であることも一因と考えられます。成長過程に応じた口腔機能の獲得を図るため、家庭においてこどもが自分でよく噛んで食べる習慣をつくることが重要です。

課題解決に向けた方向性

- ✓ 定期的な歯科健診の受診による歯と口腔の健康管理の充実を図る。
- ✓ 乳幼児期から学齢期においては、さらなるむし歯の減少に向け、むし歯予防につながる生活習慣を確実に身につけられるよう取り組む。
- ✓ こどもの時から必要な口腔機能を獲得できるように、栄養指導と併せてよく噛んで食べることの大切さについて周知・啓発を行う。
- ✓ 歯周病と糖尿病・循環器疾患等の生活習慣病との関係性について情報を発信し、理解促進を図る。
- ✓ 市民、事業者、保健・医療関係者、行政がそれぞれの立場において歯と口腔の健康づくりに取り組むとともに、相互の連携を強化する。

取組目標A 「こどもから、めざそう8020（はちまるにいます）」

行政が推進する取組

- 乳幼児期からのむし歯予防を推進するため、各月齢・年齢における健診や妊婦健診、各種教室の機会を通じて歯と口の健康づくりについて指導するとともに、健診の受診率及び教室の参加率の向上を図ります。
- フッ素塗布の実施やフッ化物入り歯磨き剤の使用を推奨するとともに、むし歯予防のための歯磨き習慣や、よく噛んで食べる理想的な食習慣の定着を図ります。
- 保育や教育の場において歯科保健指導を実施し、幼児期・学齢期における正しい歯磨き習慣の確立やむし歯・歯周病予防を推進します。
- 保健指導や健康教室、各種イベントなどの啓発事業や広報紙等を活用して、「8020運動」やかかりつけ歯科医を持つことの重要性、口腔機能の維持・向上、むし歯予防、歯周病予防が生活習慣病予防等全身の健康につながることなどを啓発していきます。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
幼児健康診査	歯科疾患の予防のため、1歳6か月児健診、3歳児健診において、歯科健診と健康教育等を行います。	健康づくり課
歯に関する相談・教室	健康な歯を育てるための歯磨き習慣や規則的な食習慣の定着を図るため、6～7か月相談、フッ素塗布、2歳児歯みがき教室を行います。	健康づくり課
小中学校歯科保健事業	むし歯予防のために、身体測定時や学級活動の時間における保健指導等により、規則正しい食習慣や歯磨きを励行します。	学校教育課

市民（家庭）に求められる取組

- むし歯や歯周病、歯周病と生活習慣病のかかわりについての理解を深めましょう。
- 正しい歯の磨き方を身につけましょう。
- 保護者は仕上げ磨きを行い、こどもの歯磨きをサポートしましょう。
- ふだんから食事に噛みごたえのある食品を取り入れ、よく噛む習慣をつけましょう。
- むし歯予防のため、砂糖の適正な摂取量について理解しましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 歯周病予防や「8020運動」など、歯の健康を守ることの大切さについて周知しましょう。
- 各種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を発信しましょう。
- 保育や教育の場において、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、計画的に取組を進めましょう。
- 口腔機能の向上に関する講座や教室等を開催し、啓発を行いましょ。
- 保育所・幼稚園、学校などでは、給食の時間において、よく噛んで食べることや食事のマナーについての指導を充実させるとともに、保護者に対しても啓発していきます。

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
3歳児でむし歯が4本以上ある児の割合 (3歳児歯科健診受診者に占める割合)	①	2.4%	1.2%	0.7%
5歳児で乳歯う蝕(むし歯)を経験した児の割合 (5歳児歯科健診受診者に占める割合)	②	20.0%	15.0%	10.0%
小学6年生でむし歯を経験した児童の割合	③	17.2%	15.4%	13.7%
中学3年生でむし歯を経験した生徒の割合	③	26.3%	25.4%	24.5%

出典：① 3歳児歯科健康診査結果

② 静岡県5歳児歯科調査結果

③ 学校歯科保健調査

取組目標B 「歯科健診、受けて体も心も元気」

行政が推進する取組

- 成人歯科健診の対象年齢を20歳代まで拡大するとともに、受診率向上に努めます。
- 保健指導や健康教室、広報紙、イベントの開催等を通じて、歯科健診について啓発します。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
成人歯科健診	歯科疾患予防・重症化予防のため、20～70歳の節目年齢（5歳ごと）の市民を対象とした成人歯科健診を実施します。	健康づくり課

市民（家庭）に求められる取組

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 歯科健診の重要性について啓発し、積極的に受診勧奨を行いましょう。

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
成人歯科健診受診率	①	8.9%	10.5%	12.0%
40歳、60歳で中等度以上の歯周炎(CPI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)	①	40歳 40.3% 60歳 54.1%	40歳 32.0% 60歳 45.0%	40歳 25.0% 60歳 35.0%
かかりつけ歯科医をもつ人(20歳以上)の割合	②	76.0%	78.0%	80.0%

出典：①市健康づくり課集計値

②健康・食育に関するアンケート調査結果

基本施策2 口腔機能の維持・向上



現状と課題・基本認識

- 市民アンケート調査結果における「8020 運動」の認知度について、「言葉も意味も知っている」と回答した方は約半数、前回調査時と比較すると 1.9 ポイント減少しており、認知度は向上していない現状となっています。
- オーラルフレイル（＝口腔機能が徐々に低下した、健康と機能障がいの中間にある状態）の早期発見及びそれを防ぐことは、全身の健康状態を維持することにもつながります。オーラルフレイルの主な症状として、食べ物をしっかりと噛めなくなる、食べ物を飲み込む際にむせたりのどに詰まらせたりする、口の中が乾燥した状態が続く、筋力低下により発声や滑舌が悪くなる、などがあります。
- 主に高齢者等に対し、オーラルフレイルの危険性と予防の重要性について広く周知し、口腔機能の維持に向けた行動を一人ひとりが起こせるように周知していくことが重要です。

課題解決に向けた方向性

- ✓ 歯の喪失防止に向けた啓発を行い、市民一人ひとりの自発的な取組を図る。
- ✓ オーラルフレイルが、身体機能の低下と深く関係していることを全世代の市民に周知し、オーラルフレイル対策の取組を促進する。

取組目標C 「オーラルフレイル予防で、健康長寿」

行政が推進する取組

- 各種教室や講座等を通して、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。
- オーラルフレイル予防のためのセルフケア（歯みがき、口の筋肉を鍛える等）の重要性が市民に浸透するよう、普及・啓発を行います。
- 介護予防教室等の機会を通じて、高齢者に口腔機能の維持・向上の必要性を周知するとともに、食べることによる健康の保持・増進を図ります。

【主な取組】

取組名	取組内容	担当課
通いの場への専門職の派遣	口腔機能の低下は、食べる機能の障害、心身の機能の低下につながるリスクがあることを専門的な見地から住民に周知し、各自がオーラルフレイルの防止に取り組めるよう、歯科衛生士等の専門職を通いの場へ派遣します。	地域包括ケア推進課
オーラルフレイル予防の啓発	オーラルフレイル予防のためのセルフケアの重要性を啓発するため、歯科医師会やシルバー人材センター等との協働により、歯と口のイベントや講座を実施します。	健康づくり課

市民（家庭）に求められる取組

- 県や市などの講座や研修会に参加し、「8020運動」や「オーラルフレイル予防」についての理解を深めましょう。
- 定期的な歯科健診や受診、セルフケアを行いましょ。

地域（事業者・団体など）に求められる取組

- 高齢者施設等において、口腔機能の低下に対する現場での対応について啓発を行いましょ。

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
オーラルフレイル予防についての各種研修・講習会への参加者数	①	400人	450人	500人

出典：①市健康づくり課・地域包括ケア推進課集計値

第6章 ライフステージ別の取組

健康づくりは生涯を通じて行うことが重要です。人生のライフステージ（年代）ごとにそれぞれの健康課題が異なるため、市民一人ひとりが自分の属するライフステージの健康課題を理解し、取り組む必要があります。ここでは、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組について取り上げます。

本計画では、大きく6つのライフステージに分類しました。

本計画におけるライフステージ区分

ライフステージ	年代	概要
妊娠・出産期	—	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。
幼年期	0～5歳	生活習慣の基礎をつくり、親子の信頼関係が育まれます。親や家族が、正しい習慣を身につけるための見本を示すことが重要です。
少年期	6～17歳	主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面での発達を通して自我が形成される時期です。自ら考えて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。また、社会の一員としての自覚を持ち、規範意識や思いやりの心を身につけます。
青年期	18～45歳	身体的に最も充実し、社会人としての意識を確立します。親からの自立や就職、結婚など、生活環境が大きく変化し、肥満などの生活習慣病の予備軍が現れやすい時期です。この時期の生活習慣の乱れが心身の健康状態を悪化させ、後の壮年期での生活習慣病の発症・重症化につながらないように、日々の健康管理を心がけます。自分に合ったストレス解消に努めます。
壮年期	46～74歳	加齢による身体機能の低下や生活習慣病など、健康が気になり始める時期です。女性においては、更年期の症状として精神的症状・身体的症状が現れます。これまでの生活習慣を見直すことが重要です。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。
老年期	75歳以上	自分に合った健康づくりを確立し、生活の質を高めるよう取り組みます。また、何事に対しても好奇心を持ち、新たな生きがいを見つけるなど、積極的に社会の役割を実践します。

ライフステージ別の市民（家庭）に求められる取組は、以下のとおりです。

市民（家庭）に求められる取組		妊娠・ 出産期	幼年期 0～5歳	少年期 6～17歳	青年期 18～45歳	壮年期 46～74歳	老年期 75歳以上
健康づくり	基本施策1 生活習慣病の発症予防・重症化予防						
	○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。	●	●	●	●	●	●
	○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。				●	●	●
	基本施策2 妊娠期からの健康支援						
	○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ると同時に、食事・おやつ の量や内容・食べる時間を調整しましょう。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。		●	●			
	基本施策3 生活習慣の改善						
	○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。		●	●	●	●	●
	○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、喫煙をしないようしましょう。	●					
	○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しましょう。		●	●	●			
○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、飲酒をしないようしましょう。	●						

市民（家庭）に求められる取組		妊娠・出産期	幼年期 0～5歳	少年期 6～17歳	青年期 18～45歳	壮年期 46～74歳	老年期 75歳以上
健康づくり	○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に工夫をしましょう。	●		●	●	●	●
	○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。	●		●	●	●	●
	○こころ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。	●		●	●	●	●
	基本施策4 生活機能の維持・向上						
	○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1つである骨折を防ぐため、足腰を鍛え、転ばない体を作りましょう。						●
	○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、地域の人とのかかわりをもつようにしましょう。	●		●	●	●	●
	基本施策5 社会とのつながり						
	○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も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、地域の人とのかかわりをもつようにしましょう。【再掲】	●		●	●	●	●
	基本施策6 自然に健康になれる環境づくり						
	○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作りましょう。	●		●	●	●	●

市民（家庭）に求められる取組		妊娠・出産期	幼年期 0～5歳	少年期 6～17歳	青年期 18～45歳	壮年期 46～74歳	老年期 75歳以上
食育	基本施策1 食で体をはぐくむ						
	○生活習慣病の発症予防のため、塩分・糖質・脂質のとりすぎに気をつけ、野菜を多くとるようにして、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。	●	●	●	●	●	●
	○健康増進につながる食に関する正しい情報を選択する力を身につけましょう。	●		●	●	●	●
	○自分に合った食事の量を把握し、適正な体重の維持に努めましょう。	●		●	●	●	●
	○食の安心・安全に関する情報への関心を高め、食材を選ぶ際は栄養成分表示を活用しましょう。	●		●	●	●	●
	○衛生面を意識し、食事の前には手洗いをしましょう。	●	●	●	●	●	●
	○早寝早起きを心がけるとともに、朝食をしっかり食べて、規則正しい生活を送りましょう。	●	●	●	●	●	●
	○食育への関心を高め、こどもたちの見本となるような食生活を実践しましょう。				●	●	●
	○食生活に関する相談や教室等を積極的に利用し、自身の食生活の改善に努めましょう。	●			●	●	●
	○食事の時間を、家族等との団らんの機会としてだけでなく、正しい食生活の実践の場として捉え、楽しみながら食事をしましょう。	●	●	●	●	●	●
	○家族みんなで食事の支度に積極的に参加しましょう。また、幼少期から進んで調理を体験するなど、料理をつくる楽しさを学びましょう。	●	●	●	●	●	●
	○性別・年齢を問わず料理に関心をもち、簡単な料理を自分でつくる力を身につけましょう。	●	●	●	●	●	●
	○食事を考える際は、栄養バランスに配慮するようにしましょう。	●		●	●	●	●
	基本施策2 食で心をはぐくむ						
	○家族がそろって食事をする時間（日）を増やしましょう。	●	●	●	●	●	●
	○家族等と食事をする機会を通じて、食事のマナーを身につけましょう。		●	●			
	○食事の時間を家族や仲間との団らんの機会ととらえ、食事をしながら会話を楽しみましょう。	●	●	●	●	●	●
	○四季折々の行事食や伝統食、郷土料理等を家庭において楽しみ、次世代に継承しましょう。	●	●	●	●	●	●
	○焼津市ならではの郷土料理や地場産物を使った料理について理解を深め、積極的に家庭で楽しみましょう。	●	●	●	●	●	●
	○焼津市が誇る魚や水産加工品をはじめとする地場産物について知り、家庭での食事に取り入れましょう。	●	●	●	●	●	●
○食材の旬を知り、旬の食材を積極的に料理に取り入れましょう。	●	●	●	●	●	●	
○消費期限等の情報をチェックして、フードロス削減を図りましょう。	●		●	●	●	●	
○適正な食事量を把握し、食事をつくりすぎないようにしましょう。また、外食でも食べ残しをしないようにしましょう。	●		●	●	●	●	
○食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食に対する感謝の気持ちを表しましょう。	●	●	●	●	●	●	
○農業や漁業に関するイベントなどに、積極的に参加しましょう。	●	●	●	●	●	●	

市民（家庭）に求められる取組		妊娠・出産期	幼年期 0～5歳	少年期 6～17歳	青年期 18～45歳	壮年期 46～74歳	老年期 75歳以上
歯科 口腔	基本施策1 歯科疾患の予防・重症化予防						
	○むし歯や歯周病、歯周病と生活習慣病のかかわりについての理解を深めましょう。	●	●	●	●	●	●
	○正しい歯の磨き方を身につけましょう。		●	●			
	○保護者は仕上げ磨きを行い、こどもの歯磨きをサポートしましょう。		●	●			
	○ふだんから食事に噛みごたえのある食品を取り入れ、よく噛む習慣をつけましょう。	●		●	●	●	●
	○むし歯予防のため、砂糖の適正な摂取量について理解しましょう。	●	●	●	●	●	●
	○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。	●	●	●	●	●	●
	基本施策2 口腔機能の維持・向上						
	○県や市などの講座や研修会に参加し、「8020運動」や「オーラルフレイル予防」についての理解を深めましょう。	●		●	●	●	●
○定期的な歯科健診や受診、セルフケアを行いましょう。	●	●	●	●	●	●	