

元気ふじさわ健康プラン

藤沢市健康増進計画(第2次)

2015年度(平成27年度)～2024年度(平成36年度)



2015年(平成27年)3月

藤沢市



私たちの藤沢 健康都市宣言

すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けることは、私たちの願いです。

この願いを実現するため、市民・地域と行政が協働し、健康づくりを進めることを決意し、ここに「私たちの藤沢 健康都市」を宣言します。

- 1 私たち市民は、生涯を通じた健康を自らつくり、家庭ではぐくみます。
- 1 私たちの地域では、人と人とのつながりや地域の活力をいかして、互いに健康を支え合います。
- 1 藤沢市は、市民・地域の健康を支えるまちづくりを進めます。

私たちは、市民・地域と行政がともに手をたずさえ、健康をはぐくむしくみをつくり、いまでも未来も生きがいや夢の持てる充実した「私たちの藤沢 健康都市」を実現します。

平成22年10月1日

藤沢市

健康都市の実現をめざして

藤沢市は、美しい湘南海岸に面し、気候温暖な自然環境、門前町、宿場町としての歴史、農業、工業、商業としての産業、江ノ島を中心とする観光、市民文化などの多種多様な機能をもつ都市です。

こうした藤沢市の特性を生かして、将来に向けて施策や事業を進めるにあたり、8つの基本目標を「安全な暮らしを守る」「文化・スポーツを盛んにする」「豊かな環境を創る」「子どもたちを守り育てる」「健康で安心な暮らしを支える」「地域経済を循環させる」「都市基盤を充実する」「市民自治・地域づくりを進める」と定め、「郷土愛あふれる藤沢」の実現に向けた取り組みを進めています。



人口は2030年（平成42年）にピークを迎えます。医療費や社会保障費の増大が予測され、保健、医療、福祉、介護に対するニーズが高まる一方で、市民のライフスタイルの変化や、生活習慣病の増加など、健康づくりを取り巻く状況はより一層重要となつてまいります。

藤沢市では平成22年3月に「藤沢市健康増進計画」を策定し、平成22年度から5年間市民の皆さま、関係機関の皆さまと協力し、健康づくりを推進してきました。

これまでの取り組みを踏まえ、社会の状況等を背景に、市民の健康づくりの指針として「元気ふじさわ健康プラン 藤沢市健康増進計画（第2次）」を策定しました。

今後は、すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続ける「健康都市宣言」を基本理念に、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を延伸し、地域などの違いによる集団間の健康状態の差を縮小させる「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を到達目標として掲げ、市民一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう、ソーシャルキャピタルの活用や、環境の整備を図り、市民の皆さまや地域、保健、医療、福祉、介護などの関係機関の皆さまと行政が連携し、健康なまちづくりを進めてまいります。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただいた市民の皆さま、熱心にご議論いただいた藤沢市健康づくり推進会議委員の皆さま、ご協力いただいた関係者の皆さまに心から感謝申し上げます。

2015年（平成27年）3月

藤沢市長

鈴木恒夫

<目次>

第1章 計画の基本的な考え方	3
1 計画策定の趣旨	3
2 計画の位置づけ	4
3 計画期間	5
4 基本理念	5
5 到達目標	5
6 基本方針	6
7 計画の推進体制	6
第2章 行動目標と取組	11
1 ライフステージごとのめざす姿	11
2 市民の行動目標	12
3 取組の展開	14
I 乳幼児期・青少年期	14
II 成人期	20
III 高齢期	28
第3章 歯科保健の基本的な方針<藤沢市歯科保健推進計画>	37
1 計画の概要	37
2 ライフステージごとの取組の展開	38
第4章 計画の進捗管理と評価	49
1 進捗管理と評価方法	49
2 評価項目	49
第5章 市民の健康を取り巻く現状と課題	61
1 人口構造の変化	61
2 市民の疾病状況	65
3 市民の健康状態	68
4 健康づくりにつながる施設	84
5 第1次計画の最終評価と今後の課題	85

1 本計画の策定経過 89
2 第1次計画の最終評価 92
3 藤沢市歯及び口腔の健康づくり推進条例 104

コ ラ ム

健康寿命と健康格差 5
健康増進法と健康日本21（第2次） 7
ソーシャルキャピタルを活用した健康なまちづくり 8
タバコと健康 18
第2次藤沢市食育推進計画（生涯健康！ふじさわ食育プラン） 19
健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド） 23
生活習慣病と歯周疾患について 24
COPDとは 24
正しいお酒との付き合い方 25
こころの状態をチェックしよう！！ 26
生活習慣病予防と重症化予防の取組 26
がん予防について 27
ロコモティブシンドロームとは 31
8020運動について 32
睡眠と健康 33
むし歯って、感染するの？ 39
食育と歯と口の健康について 41
口腔がんについて 43
口腔機能を高めるためのお口の体操 46

第1章 計画の基本的な考え方



第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

本市では、2010年（平成22年）3月に、「健康増進法」に基づく「藤沢市健康増進計画」（以下、「第1次計画」という。）を策定し、これまで藤沢市高齢者保健福祉計画に位置づけていた健康増進事業を計画として位置づけ、医療制度改革や健康づくりの変化に合わせ、本市独自の身近な健康づくりおよび保健所政令市としての保健施策を推進してきました。

また、2010年（平成22年）10月には、市制施行70周年に合わせ、すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続ける願いを実現するため、市民・地域と行政が協働し、健康づくりを進めることを決意した「私たちの藤沢 健康都市」（表紙裏）を宣言しました。

第1次計画では、健康づくりの体制整備やしきみづくり、生涯を通じた健康づくり、分野ごとの健康づくりの推進に取り組んできました。今後、超高齢社会が到来する中、世帯構成の変化や生活習慣病の増加から、市民自ら主体的に健康づくりに取り組むことがますます望まれます。

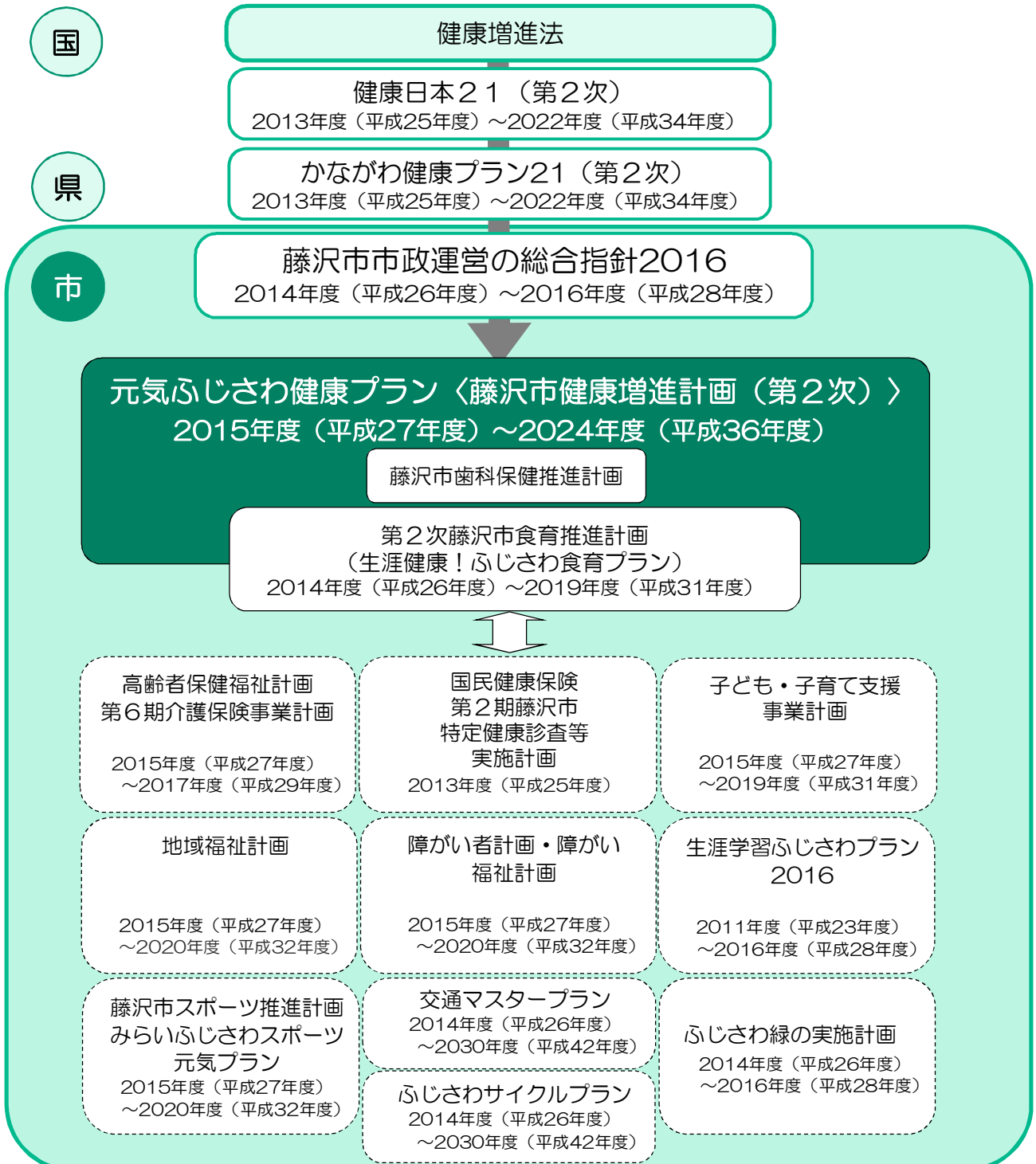
「元気ふじさわ健康プラン 藤沢市健康増進計画（第2次）」（以下、「本計画」という。）は、第1次計画が2014年度（平成26年度）で終了するため、これまでの取組を評価・見直し、本市の現状と国や県の動向を踏まえて、市民が主体の計画として、わかりやすく取り組みやすい行動目標を明示するとともに、地域や行政、関係機関が市民の健康づくりを支援し、地域全体で健康づくりにつながるしきみや、社会環境を整えることを目指し、新たに生涯にわたる市民の健康づくりの指針として策定するものです。



2 計画の位置づけ

- 本計画は、健康増進法第8条に基づく市民の健康の増進に関する計画として、国の「健康日本21（第2次）」や県の「かながわ健康プラン21（第2次）」を勘案して策定します。
- 「藤沢市市政運営の総合指針2016」の8つの基本目標の1つである「健康で安心な暮らしを支える」と整合性を図っていきます。
- 藤沢市歯科保健推進計画を本計画の歯・口腔の分野の基本的な方針として位置づけます。
- 第2次藤沢市食育推進計画「生涯健康！ふじさわ食育プラン」は、本計画の「栄養・食生活」を担うものとします。
- 市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりの指針として、他の計画とも整合性を図りながら進めていきます。

◆◆ 関連諸計画との位置づけ ◆◆



3 計画期間

本計画の計画期間は、2015年度（平成27年度）を初年度とし、2024年度（平成36年度）までを計画の期間とする10か年計画とします。

年度	2010 (H22)	2011 (H23)	2012 (H24)	2013 (H25)	2014 (H26)	2015 (H27)	2016 (H28)	2017 (H29)	2018 (H30)	2019 (H31)	2020 (H32)	2021 (H33)	2022 (H34)	2023 (H35)	2024 (H36)
市	藤沢市健康増進計画					元気ふじさわ健康プラン					藤沢市健康増進計画（第2次）				
	藤沢市食育推進計画					第2次藤沢市食育推進計画									

※「藤沢市食育推進計画」は、2009年度（平成21年度）が初年度。

4 基本理念

本計画の基本理念は、「私たちの藤沢 健康都市宣言」（2010年（平成22年）10月1日）とします。年齢や障がいのあるなしに関わらず、すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けるために、市民・地域と行政がともに手を携え、健康を育むしくみをつくり、今も未来も生きがいや夢の持てる充実した健康都市を実現することを目指します。

5 到達目標

国や県における健康づくりを取り巻く動向や、今後さらにすすむ少子高齢化などの社会情勢、第1次計画の最終評価や市民の健康を取り巻く現状などから、生活習慣病の増加や医療費、社会保障費の増大が予測される中、各ライフステージにおける生活習慣、健康に関心のない人たちへのアプローチなど、様々な課題がみえてきました。

このことから、本計画においては、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けるために、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命の延伸と、地域差等の健康格差の縮小を到達目標とします。

到達目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小



コラム

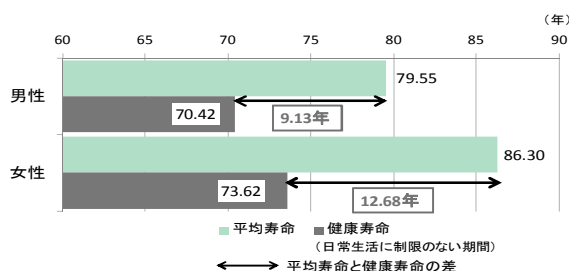
～健康寿命と健康格差～

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」となり、この差を縮小することで、いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けることが実現できます。

また、健康格差とは、地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差をいいます。健康づくりに取り組みやすい環境整備等を行うことで、地域や年齢階層等における健康格差を縮小し、健康都市の実現を目指します。

※藤沢市の健康寿命 69ページ参照

国における健康寿命の状況



資料：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料
平均寿命（平成22年）は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命（平成22年）は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

6 基本方針

到達目標である「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」のためには、市民一人ひとりの生活習慣の改善および生活習慣病の重症化予防と、市民の健康づくりに取り組みやすい社会環境の整備が大切と考え、以下の4つを基本方針として本計画を推進します。

[基本方針]

- 1 市民一人ひとりが自ら取り組む健康づくりをすすめます
- 2 みんなで取り組む健康づくりをすすめます～ソーシャルキャピタルの活用～
- 3 健康づくりのための社会環境を整えます
- 4 ライフステージごとの健康課題に応じた健康づくりをすすめます

7 計画の推進体制

いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続ける事を目指し、市民・家庭を乗せた地域（ヨット）の健康づくりを、関係機関や行政等が追風となって、市民の健康づくりを後押しすることで、生活習慣病や生活習慣病の重症化の波を乗り越え健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向かって進めていきます。

◆◆ 推進イメージ図 ◆◆



市民(本人・家庭)の役割

いつまでも住み慣れた地域で、からだも心も元気で、いきいきと暮らし続けるためには、市民一人ひとりの健康的な生活習慣についての理解と実践が大切です。「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識と、食生活、運動、喫煙等、健康づくりに関する正しい知識をもち、予防に取り組むとともに、定期的に健康診査を受けるなど自らの健康状態を確認することが期待されます。

また、家庭は、健康的な生活習慣を身につけるための基礎を育む大切な場であり、健康的な生活習慣を次世代へつなげる役割が期待されます。同時に、家庭でお互いの健康を気遣い、支えあうことが期待されます。



コラム

～～健康増進法と健康日本21（第2次）～～

健康増進法は、平成14年に国民の栄養の改善や健康の増進を目的として、公布されました。その中では、国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに、健康増進に努めなければならないこと、国及び地方公共団体は健康増進に関する知識の普及、情報の収集、整理、人材の養成などの役割をもつことが謳われています。

この法に基づき、国では、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本方針として、従来の方針を全面改定し、平成25年に第4次国民健康づくり対策として健康日本21（第2次）を掲げました。ここでは、全ての国民がともに支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現のために、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目標としています。

地域の役割

市民一人ひとりの健康づくりを推進するためには、市民・家庭を含む地域にある自治会等の地域団体や、NPO等の団体、学校、医療機関、各施設等がお互いに支え合い、相互のつながりを強めることで地域全体の健康度が高まり、健康都市の実現につながることを期待されます。

関係機関等の役割

市民の健康づくりを推進するためには、企業、NPO等の団体や市民団体、医師会、歯科医師会、薬剤師会、法人等様々な関係機関が、市民一人ひとりの健康づくりを支援するために、主体的な取組を行うと同時に、意志や意欲を高めるための普及活動や健康づくりに関する情報提供等、市民の健康づくりを支える役割が期待されます。

医療保険者・医療保険関係団体
（全国健康保険協会神奈川支部、藤沢市国民健康保険 等）

特定健康診査・特定保健指導など保健事業を推進することで、生活習慣病の予防に努める役割を担います。

保健医療福祉関係団体
（藤沢市医師会、藤沢市歯科医師会、藤沢市薬剤師会、藤沢市保健医療財団、藤沢市社会福祉協議会 等）

保健・医療・福祉などの専門家として、情報提供や啓発を、様々な機会を通して行うことで、市民の健康を支援する役割を担います。

企業・事業所・関連団体
（企業、商工会議所、商店街連合会 等）

働く人々やその家族の健康管理とともに、地域社会に向けた健康づくりの環境整備などの働きかけが期待されます。

教育機関 等
（幼稚園、保育園、学校、大学 等）

幼児～大学生のこころと体の健康づくりを進めるために、家庭、地域と連携を図りながら、園児、児童、生徒等が自ら健康的な生活習慣を選択できる力を育む役割を担います。

行政の役割

本市は、本計画の推進管理を行うとともに、市の特性に応じた市民一人ひとりの健康づくりに関する諸施策を実施する役割があります。県や関係機関等と連携するとともに、保健、福祉、教育、市民自治、生涯学習、都市計画、スポーツ等の関係各課と協力・連携を図り、それぞれの部門と情報や目的を共有しながら、市民の健康づくりを推進していきます。



コラム

～～ソーシャルキャピタルを活用した健康なまちづくり～～

「ソーシャルキャピタル」とは、人や社会や地域とのつながりのことであり、人と人にある信頼感や支え合いの気持ちを「資本」と捉える新しい概念です。

ソーシャルキャピタルと健康との関連の中で、健康な地域の背景には「いいコミュニティ」があるとされており、地域の特性をいかして、住民同士の信頼感や支え合いの気持ちを熟成し、つながりを強化すること（ソーシャルキャピタルの水準を上げること）は、健康づくりを進めていく上で大切なことと考えられています。

本市においても、市民の健康づくりを地域や様々な関係機関、行政が連携し、ソーシャルキャピタルを活用して推進していきます。

