

第5章 分野別の取組

1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活【食育推進計画】

【目指す姿】

- ・自分の適正体重を知り、バランスのよい食生活を実践します
- ・野菜の摂取や減塩を意識します

・・・現状のポイント・・・

- ・成人調査では、適正体重を「知らない」と回答した割合は36.6%と一定数おり、「肥満（BMI 25.0以上）」の割合が男性では40歳代以降で高くなっています。
- ・若い世代に多い朝食の欠食については、「食欲がない」や「食べる習慣がない」「食べる時間がない」等が挙げられています。

【課題を踏まえた取組の方向性】

- ◆ 子どもの頃から朝食を食べることや、早寝早起きなど基本的な生活習慣づくりへの意識を高めることが重要であるため、保護者の理解や家庭での実践につながるよう学校等との連携を行います。
- ◆ 成人期においては、仕事や家事・育児等の忙しさから、朝食の欠食や栄養バランスに偏りが出やすい時期でもあります。個々の多様なライフスタイルに応じた、望ましい食習慣を実践し、適正体重の維持ができるよう普及・啓発に取り組めます。
- ◆ 普段の生活から減塩や野菜の摂取量の増加等、バランスのよい食生活の実践に向けた啓発を行います。

【 目標指標 】

目標指標		現状値	目標値	出典
		令和7年度	令和17年度	
適正体重を維持していない者の減少	20歳～60歳代男性の肥満者	33.5%	30.0%	健康に関するアンケート調査 (令和7年度)
	20歳代女性のやせ	30.3%	20.0%	
	65歳以上のBMI 20以下	23.0%	20.0%	
児童生徒における肥満傾向児の減少	小学5年生	7.7%	減少	
	中学2年生	5.8%		
	高校生	6.4%		
バランスのよい食事を取っている者の増加 (「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日」が「ほぼ毎日」と答えた割合)	成人	60.0%	70.0%	
野菜摂取量(皿数)の平均値の増加 ※1皿は70g	5歳児	1.2皿	2皿	
	成人	2.8皿	4皿	
果物摂取量の改善 (1日の果物摂取量が「バナナ2本程度」と答えた割合)※バナナ2本程度は約200g	成人	5.4%	10.0%	
減塩に取り組んでいる者の増加	成人	68.9%	75.0%	
朝食を食べている者の増加 (「ほぼ毎日食べる」と答えた割合)	小学5年生	87.2%	90.0%	
	中学2年生	79.2%	88.0%	
	高校生	83.9%	88.0%	
	18歳～39歳	62.5%	76.0%	
食育に関心がある者の増加 (食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた割合)	成人	66.4%	70.0%	
地場産食材の利用を心がけている者の増加 (地場産食材の利用を「心がけている」「どちらかといえば心がけている」と答えた割合)	成人	53.0%	62.0%	
食生活改善推進員数の増加		41人	増加	健康増進センター調べ (令和7年度)

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 自分に適した食事量と食事内容を知りましょう。
- 自分の適正体重を知り、適正体重を維持しましょう。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を1日3食とるように心がけましょう。
- 野菜の摂取や減塩を心がけましょう。
- しっかり噛んで食べましょう。
- 食に関する知識を身につけましょう。
- 食事のマナーやあいさつに関する知識を身につけ、日頃から取り組みましょう。
- 食べ物の大切さを学び、食べ物に対する感謝の心を育みましょう。
- 地元の食材の良さを知り、食卓に取り入れましょう。
- 季節に応じた食材を使った料理や行事食を取り入れましょう。
- 家族や仲間と食べる機会を増やしましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 食育を推進し、ライフステージに応じた食育の推進に関する活動に協力します。
- 地域における各種食育に関する教室を通して、バランスのよい食事の大切さなど、食に関する知識の普及・啓発を行います。
- 地場産食材の供給体制の整備に努めます。
- 高齢者の低栄養を防ぎバランスのよい食事がとれるよう、関係者と連携して支援します。



市の取組

- ライフステージや生活習慣の変化に応じた食生活の支援をします。
- 食育を推進し、食に関する知識と望ましい食習慣の定着を図ります。
- 食に関する情報を展示や市ホームページ、SNSなどを活用し、普及啓発します。
- 地元の食材の良さを知り、地場産食材を積極的に活用できるよう支援します。
- 食に関するボランティア活動の育成と充実を図ります。

事業名 (関係課)	内容
公立保育所における食育の推進 (保育課)	公立保育所において、望ましい食習慣やマナーに関する普及啓発をはじめ、地場産食材を使用した給食や行事食の提供などにより、児童に対する食育を推進します。また、給食食材に関する情報提供やおたよりを通じた啓発などにより、保護者に対する食育を推進します。
食に関する指導 (学校教育課・学校給食センター)	児童生徒に考えさせる食育を展開するために、栄養教諭や学校給食センターと連携した、実践的、体験的な学習を実施します。 食育や望ましい食習慣について、児童生徒だけでなく保護者にも大切さを認識してもらうために献立予定表、給食だより、栄養指導資料「トマト」を作成し、保護者会等で周知を行います。 食育や望ましい食習慣、食文化、地産地消 ¹ についての大切さを児童生徒に認識させるために、栄養教諭が食に関する指導を行います。 給食を通じて食文化について学ぶことができるように、行事食の提供を行います。
食育推進事業 (健康増進センター)	食育で身につけてもらいたい「感謝の心」、「栄養バランスの大切さ」、「食事のマナー」、「食事の重要性や心身の健康」、「食品を選択する能力」、「食文化の理解」などをテーマに料理教室やレシピの掲載等も活用しながら実施します。
食材の選定 地場産食材の使用及び加工品の提供 (学校給食センター)	食育の一環として、給食の食材は、国産食材や地場産食材を活用します。 地産地消の推進を図るために、給食で地元食材を活用した献立や加工品の提供を行います。
地場産食材の利用促進 (農業振興課)	農業者等にオリジナルシール「富士見市生まれ・富士見生まれ」及びのぼり旗の配布や、イベント等開催時に富士見市農業マップを来場者に配布し、地元農産物等を消費者に周知します。
食生活改善推進員養成・育成支援 (健康増進センター)	食を通じて地域の健康づくりを推進する食生活改善推進員(ヘルスメイト)を養成し、活動を支援します。

※ 一部を抜粋して掲載しています。

¹ 国内の地域で生産された農林水産物(食用に供されるものに限る)を、その生産された地域内において消費し、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組のこと。

コラム ～家族や友人と一緒に食事をしよう～

近年の生活様式の変化により、一人きりで食事をする「孤食」が増加しています。国の健康日本 21 などでも、食卓でのコミュニケーションの欠如が、心の健康に深刻な影響を及ぼすことが懸念されています。

食事は、人との交流を通じた心の安らぎや絆を得る大切な時間です。孤食が常態化すると、特に成長期の子どもでは、食卓での会話から学ぶ社会性や協調性の発達に遅れをきたす可能性が指摘されています。また、高齢者においては孤立感や抑うつ傾向を高め、結果的に認知機能の低下を早めるリスクも懸念されています。

食事の形式や内容だけでなく、「誰と、どのように」食べるかが、心の栄養にとって極めて重要です。今日から、まずは週に一度、家族や友人と時間を合わせて食卓を共有する「共食」を始めてみませんか。あなたの心と体の健康を守るための、最も手軽で効果的な一歩です！



(2) 身体活動・運動

【 目指す姿 】

・生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を継続
します

・・・現状のポイント・・・

- ・成人調査では、30分以上の運動を行う頻度について、「ほとんどしていない」が44.1%と最も高く、次いで「週2日程度している」が15.1%となっています。その理由として「仕事や家事で疲れているため」が48.7%と最も高くなっています。
- ・フレイルの認知度について、70歳以上では「言葉も内容も知っている」が男性35.6%、女性50.0%となっていますが、成人全体で見ると「言葉は知っているが、内容は知らない」が22.6%、「言葉も内容も知らない」が43.8%で、内容を知らない人が約6割となっています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 誰もが気軽に安全に運動や身体活動ができるよう、体を動かすイベントの開催など、運動するきっかけづくりを行います。
- ◆ 仕事や家事で忙しい中でも、自分に合った運動方法を見つけられるよう、日常生活に取り込めるような運動方法について普及・啓発します。
- ◆ 健康教室などで運動の大切さを伝え、運動を習慣づける動機付けを行います。
- ◆ 運動不足や肥満等に起因する生活習慣病や高齢期におけるフレイルや要介護状態²になることを予防するため、身体活動や運動がもたらす様々な効果について、知識の普及啓発を行います。

² 入浴・排泄・食事等の日常生活における基本的な動作について、常時介護が必要と見込まれる状態のこと。

【 目標指標 】

目標指標			現状値 令和7年度	目標値 令和17年度	出典
日常生活における1日の歩数の増加	20歳～ 64歳	男性	6,563.2歩	8,000歩	健康に関する アンケート調査 (令和7年度)
		女性	6,929.4歩		
	65歳 以上	男性	6,569.5歩	7,100歩	
		女性	4,631.1歩	6,000歩	
運動習慣者(1回30分以上の運動を 週2日以上実施し、1年以上継続し ている者)の増加	20歳～ 64歳	男性	33.3%	50.0%	
		女性	22.0%	35.0%	
	65歳 以上	男性	37.8%	55.0%	
		女性	36.0%	55.0%	
1週間の総運動時間が60分未満の 子どもの減少	小学 5年生	男子	14.7%	減少	
		女子	32.1%	減少	
コバトンALKOOマイレージの 参加者数の増加			1,670人 (令和6年度)	2,560人	健康増進セン ター調べ (令和6年度)
フレイルを知っている者の増加	成人		31.8%	40.0%	健康に関する アンケート調査 (令和7年度)
フレイルチェック事業参加者数の 増加	高齢者		397人 (令和6年度)	500人	健康増進セン ター調べ
パワーアップ体操クラブ数の増加	クラブ数		54クラブ (令和6年度)	65クラブ	(令和6年度)

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 自分の健康状態や体力に応じて身体活動や運動に取り組みましょう。
- 1日の歩数を意識して生活しましょう。
- スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコンの利用時間を見直し、こまめに体を動かしましょう。
- 生活習慣病予防やストレス発散など、健康づくりを意識して運動に取り組みましょう。
- いろいろな運動やスポーツをしましょう。
- 運動を通じて人とのつながりを持ち、運動を習慣にしましょう。

- スポーツイベントや大会に参加しましょう。
- 積極的に散歩などの外出や地域活動へ参加しましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 気軽に身体を動かせるような場や身近な場所で、スポーツやレクリエーションに親しめる機会についての情報を提供します。
- 身近な場所で、幅広い年代が気軽にスポーツやレクリエーションに親しめる機会を提供します。
- 遊びや運動することの楽しさを感じられるような機会を提供します。
- 健康づくり・介護予防³のための運動の場を提供します。
- 市と連携して、地域でフレイルチェック事業を行います。



市の取組

- 子どもから大人まで各世代や体の状態に応じた安全で気軽に継続できる運動の普及に努めます。
- 身近に運動できる場づくりや誰もが気軽に参加できるスポーツイベントの開催に努めます。
- 生活習慣病予防やフレイル予防のために、運動習慣づくりの環境整備や普及啓発を行います。
- フレイルに関する知識の普及啓発を図り、その兆候に早く気づけるようフレイルチェックを強化します。

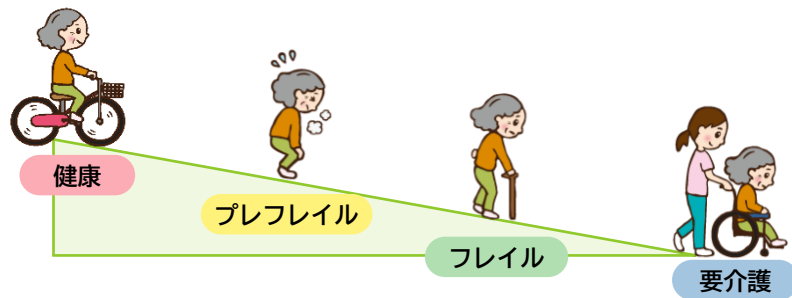
³ 要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、更には軽減を目指すこと。

事業名 (関係課)	内容
スポーツ・レクリエーション活動の普及啓発 (文化・スポーツ振興課)	市民に身近な場所でスポーツに親しんでもらうため、広報やホームページを通じて実施事業やスポーツ施設に関する情報提供を行います。
スポーツイベント・スポーツ教室 (文化・スポーツ振興課)	参加者の年齢や能力に応じた運動の機会を提供するため、指定管理者やスポーツ推進委員、地域のスポーツ団体と連携・協力をしながら、スポーツ教室などのイベントの充実を図ります。
コバトンALKOOマイレージ事業 (健康増進センター)	生活習慣病予防や健康づくりのきっかけとして、歩数に応じたポイント獲得によって、プレゼント抽選に参加できる等、楽しみを持ちながら歩くことを促します。
ふじみパワーアップ体操普及事業 (健康増進センター)	運動と社会参加を目的に、身近な場所で体操できる機会を提供します。
フレイルチェック事業 (健康増進センター)	フレイル状態にある高齢者を把握し、早期に介入することで要介護状態になることを防ぎます。また、高齢者がフレイルサポーターとして活躍することで、助け合いや支え合いによる健康づくりができるまちを目指します。

コラム ～フレイルを予防しよう～

「フレイル」とは、年をとって心身の力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を言います。

多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルは、その兆候を早期に発見して日常生活を見直したり、社会とのつながりをつくるなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行の抑制や健康な状態への回復が可能です。



栄養
食・口腔



食・口腔機能

身体活動・運動
など



健康長寿 3つの柱

社会
参加

運動



趣味・ボランティア・就労 など

しっかりたべて

バランスの良い食事を友人や家族と楽しくとりましょう。

しっかり動いて

今より10分多く体を動かしましょう。

みんなで楽しく

自分に合った活動を見つけましょう。

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」

(3) 飲酒、喫煙

【 目指す姿 】

- ・ 飲酒が健康に与える影響を理解し、過度な飲酒を減らします
- ・ 喫煙の健康への影響を知り、禁煙に挑戦します
- ・ 吸わない人の健康を考え、受動喫煙の防止に取り組みます

・・・現状のポイント・・・

- ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性で37.7%、女性で29.2%となっています。
- ・ 成人調査では、たばこを吸っている割合が14.3%となっています。禁煙したいと考える人の割合が29.7%となっています。
- ・ 他の人が吸っているたばこの煙を吸ってしまうことが「ある」が高校生調査で72.6%、中学生調査で52.6%、小学生調査で46.9%となっています。
- ・ 5歳児保護者調査では、妊娠中にたばこを「吸っていた」が2.5%となっており、同居の方の喫煙状況については、「妊娠前の喫煙状況と変化はなかった」が10.8%となっています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 過度な飲酒ががんや肝疾患、高血圧などの生活習慣病リスクを高めることを正しく周知し、生活習慣病のリスクを高める飲酒量など、飲酒に関する情報の周知を図ります。
- ◆ 喫煙や受動喫煙⁴による健康への影響について広く周知を図るとともに、家庭や地域における受動喫煙防止対策をさらに充実します。
- ◆ 妊娠中の喫煙や飲酒が胎児の発育に悪影響を与えることを周知し、妊婦とその家族に正しい知識を広める普及・啓発を行います。

⁴ 自分以外の方が吸っているたばこ（加熱式たばこを含む）の煙を吸いこむことを指す。

【 目標指標 】

目標指標		現状値	目標値	出典
		令和7年度	令和17年度	
生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している者の減少	男性	37.7%	34.0%	健康に関するアンケート調査 (令和7年度)
	女性	29.2%	24.0%	
成人の喫煙している者の減少		14.3%	12.0%	
妊娠中に喫煙している者の減少		1.3% (令和6年度)	0%	子ども未来応援センター調べ (令和6年度)

※生活習慣病のリスクを高める量

1日当たりの純アルコール量 男性40g以上 日本酒約2合以上、女性20g以上 日本酒約1合以上

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 喫煙・受動喫煙の健康への影響や、お酒の適量等について学びましょう。
- 妊婦や20歳未満の人は飲酒や喫煙が健康に与える影響を十分に理解しましょう。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を把握し、飲みすぎない習慣を身につけましょう。
- 望まない受動喫煙をさせることのないように努めましょう。
- 禁煙外来を活用し、禁煙に挑戦しましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響や知識について普及啓発を行います。



市の取組

- 妊娠中の女性や子育て期の家庭に向けて、喫煙が胎児や子どもに与える影響を啓発します。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について啓発を行います。

- 喫煙が健康に与える影響について広く周知するとともに、禁煙を希望する人に対しては、禁煙外来などの情報提供を行います。
- 望まない受動喫煙の防止を図るため、普及啓発を行います。

事業名 (関係課)	内容
喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室 (学校教育課)	薬物の怖さ、喫煙・飲酒の危険性について教えるために、市内全校で、薬物乱用防止教室を計画的に実施し、小・中学生の発達段階に応じた指導を実施します。
適正飲酒の啓発 (健康増進センター)	ホームページや広報に掲載し、適正飲酒についての啓発を行います。
禁煙対策 受動喫煙防止対策 (健康増進センター)	望まない受動喫煙の防止を図るため、ホームページに、禁煙外来実施の医療機関一覧を掲載し、世界禁煙デーや禁煙週間の時期に合わせて広報に禁煙啓発記事を掲載します。
妊娠届受理時の面談・情報提供 (子ども未来応援センター)	妊婦とその家族の生活や健康状態等を把握し、安心・安全な出産ができるよう、情報提供及び必要な支援を行います。






コラム ～お酒と上手に付き合えていますか？～

お酒による健康への影響は、年齢・性別・体質等の違いによって個人差があります。お酒は嗜好品として生活に深く浸透している一方で、過度な飲酒は健康に影響を与えます。健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

生活習慣病のリスクを高める量

⇒ 「1日当たりの純アルコール摂取量 男性 40g 以上 女性 20g 以上」

【純アルコール量 20g に相当するお酒の量（アルコール度数）】

ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
				
(5%)	(15%)	(43%)	(25%)	(12%)
中瓶 1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	100ml	200ml

参考：厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

(4) 睡眠と休養

【 目指す姿 】

- ・規則正しい生活リズムを意識し、質の高い睡眠環境を整え、快適な睡眠を実現します

・・・現状のポイント・・・

- ・睡眠による休養が十分「とれている」「だいたいとれている」を合わせた“とれている”の割合は65.4%となっています。また、運動習慣がある人では、睡眠による休養が十分“とれている”割合が高くなっています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 睡眠は心身の疲労回復と生活の質⁵の向上に欠かせない重要な要素であり、睡眠と健康に関する周知を図ります。

【 目標指標 】

目標指標		現状値	目標値	出典
		令和7年度	令和17年度	
睡眠による休養がとれている者の増加	20歳～59歳	61.6%	65.0%	健康に関するアンケート調査 (令和7年度)
	60歳以上	70.8%	75.0%	
睡眠時間がとれている者の増加	20歳～59歳 (6～9時間)	75.8%	80.0%	
	60歳以上 (6～8時間)	67.7%	71.0%	

⁵ 肉体的にも精神的にも、さまざまな観点から一人ひとりが自分らしく幸福で充足していると感じられるかを重視するという概念。

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 生活リズムを整え、十分な睡眠や休養を適切にとるよう心がけましょう。
- 就寝前のスマートフォンやパソコンの利用を控え、入眠準備を整えましょう。
- 睡眠障害や寝不足が続く場合は、専門家に相談しましょう。
- 余暇活動を充実させましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 睡眠・休息を確保できるワークライフバランスを促します。



市の取組

- 心身の健康を維持できるよう、生活リズムの調整や十分な睡眠・休養に関する普及啓発を行います。
- 睡眠環境や適切な睡眠時間の確保が健康維持に重要であることなど、睡眠に関する情報を周知します。

事業名 (関係課)	内容
生活リズムを整えるための啓発 (学校教育課)	生活リズムを整えるために、早寝早起きを心がけることを児童、保護者に呼びかけます。
睡眠週間の啓発 (健康増進センター)	睡眠の日の前後1週間について、健康睡眠週間として啓発活動を行います。
睡眠に関する普及啓発 (健康増進センター)	睡眠の大切さについて広報やホームページなどで普及啓発を行います。
各種教室での睡眠や休養に関する普及啓発 (健康増進センター)	各種教室での睡眠や休養の情報提供に努めます。
睡眠障害を確認するチェックリストの啓発 (健康増進センター)	睡眠障害を確認するチェックリストを用いて、睡眠の重要性について普及啓発を行います。

コラム ～睡眠の日とは～

みなさんは“睡眠の日”をご存じですか？
年に2回あり、「春の睡眠の日」が3月18日、「秋の睡眠の日」が9月3日となっています。

睡眠不足や睡眠障害による休養不足は、精神と身体に悪影響をもたらします。
しかし、令和3年のOECD（経済協力開発機構）の調査報告では、日本人の平均睡眠時間が調査対象33カ国の中で最も短くなっています。

睡眠不足が続くことで、日中の眠気、作業能率や注意力の低下、抑うつ等につながるリスクが高まるため、睡眠の日をきっかけに、最も身近な生活習慣である「睡眠」に目を向けてみましょう！



参考：公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構「ねむりんねっと」

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

(5) 歯と口腔の健康【歯科口腔保健推進計画】

【 目指す姿 】

- ・自分に合った口腔ケアを身につけ、むし歯や歯周病の予防に努めます
- ・定期的に歯科健診を受け、口腔の健康を確認・管理します

・・・現状のポイント・・・

- ・過去1年間に歯科健診（歯の治療を除く）を受けたことがある割合は61.6%となっています。
- ・成人歯科健診の受診者数は経年で比較すると減少傾向となっています。
- ・歯肉炎をもつ小中学生の割合については、経年で比較をすると小学生6.9%、中学生26.9%と増加傾向となっています。
- ・歯周病が全身の病気(糖尿病など)に関係することを「知っている」割合は76.3%、オーラルフレイルという言葉「言葉も内容も知っている」の割合は20.5%となっています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 幼少期から食習慣や歯磨きの大切さについて周知するとともに、歯科健診や保健指導に取り組みます。
- ◆ 幼少期からの口腔機能⁶の低下が全身の健康に及ぼす影響を周知します。
- ◆ 定期的に歯科健診を受けることの重要性を周知します。
- ◆ 歯周病が全身の健康に影響を与えることについて周知を図るとともに、歯周病予防の行動につながるよう啓発を行います。
- ◆ 健診や日常の口腔ケアを通じてオーラルフレイル予防につながるような啓発を行います。

⁶ 噛む（咀嚼）、飲み込む（嚥下）、話す（発声）、唾液の分泌等のお口の機能をいう。

【 目標指標 】

目標指標		現状値	目標値	出典
		令和7年度	令和17年度	
40歳以上における進行した歯周炎（4mm以上の深い歯周ポケット）を有する者の減少	40歳以上	76.7% (令和6年度)	60.0%	健康増進センター調べ (令和6年度)
よく噛んで食べることができる者の増加	50歳以上	72.5%	80.0%	健康に関するアンケート調査 (令和7年度)
過去1年間に歯科健診を受診した者の増加	成人	61.6%	95.0%	母子保健医療推進事業報告書 (令和6年度)
むし歯のない子どもの増加	3歳児	93.9% (令和6年度)	95.0%	母子保健医療推進事業報告書 (令和6年度)
	小学1年生	81.6% (令和6年度)	84.0%	学校保健統計報告書 (令和6年度)
	中学1年生	88.4% (令和6年度)	90.0%	学校保健統計報告書 (令和6年度)
歯肉に炎症をもつ児童・生徒の減少	小学生	6.9% (令和6年度)	5.0%	学校歯科保健状況調査 (令和6年度)
	中学生	26.9% (令和6年度)	20.0%	学校歯科保健状況調査 (令和6年度)
妊娠中に歯科健診を受診する者の増加	妊婦	53.2% (令和6年度)	60.0%	子ども未来応援センター調べ (令和6年度)
オーラルフレイルを知っている者の増加	成人	20.5%	25.0%	健康に関するアンケート調査 (令和7年度)

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 定期的に歯科健診を受け、お口の健康を確認しましょう。
- 日頃から歯磨きを丁寧に行い、デンタルフロスや歯間ブラシを使用し、正しい歯みがき習慣などを身につけましょう。
- しっかりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- 歯周病と糖尿病や心疾患の関連性を理解し、歯周病予防に取り組みましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 市と連携し歯科健診の協力実施及び受診勧奨を実施します。
- 歯と口の健康フェアや健康まつり等で、歯と口の健康に関する普及啓発を実施します。



市の取組

- ライフステージに応じた歯科健診や保健指導の機会を提供します。
- 定期的な歯科健診の重要性について普及啓発をします。
- 歯周病と糖尿病や心疾患の関連性やオーラルフレイルなど、歯と口腔の健康に関する情報提供の充実を図ります。

事業名 (関係課)	内容
公立保育所における歯科健診 (保育課)	公立保育所において、入所児童を対象に、歯と口腔の健康を保つため、歯科健診を実施します。
公立保育所における歯科保健指導 (保育課)	公立保育所において、入所児童を対象に、歯みがきや間食のとり方など正しい生活習慣を身につけられるよう、保健師・看護師・歯科衛生士などによる歯科保健指導を実施します。
小・中学校における歯科健診 (学校教育課)	小・中学校と特別支援学校で歯科健診を実施します。
小・中学校における歯科保健指導 (学校教育課)	小・中学校と特別支援学校の学校保健委員会、児童・生徒保健委員会で歯科保健活動を実施します。
成人歯科健診 (健康増進センター)	20歳以上の市民を対象に歯科健診の公費による助成を実施します。
集中型介護予防教室 「はつらつ教室」 (オーラルフレイル予防コース) (健康増進センター)	高齢者を対象に、オーラルフレイル予防の講話や口腔体操などを実施します。

コラム ～オーラルフレイル予防で生涯健康！～

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。口腔機能の低下が全身の健康に影響を与える、という考え方です。早めに気づき適切な対応を行うことが重要です。

「最近、固いものが食べづらくなった」「お茶や汁物でむせるようになった」と感じることはありませんか。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、筋力などの身体機能の低下より先にオーラルフレイルが始まるといわれています。

【オーラルフレイルの予防】

- ① 毎日の歯みがきと定期的な歯科受診
- ② 口腔機能の維持・向上を目的としたトレーニング

例：口の周りの筋肉や舌を使う口腔体操、唾液腺マッサージなど



参考：日本歯科医師会 厚生労働省 e-ヘルスネット 口腔機能の健康への影響

2 生活習慣病発症予防と重症化予防

健康管理（がん、糖尿病、循環器疾患の対策）

【 目指す姿 】

- ・生活習慣病の知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践します
- ・自分の健康状態を意識し、定期的に健（検）診を受ける習慣を身につけます

・・・現状のポイント・・・

- ・がん検診以外の健康診断を受けている割合は80.2%となっています。がん検診の受診状況は、肺がん検診、大腸がん検診を除き「受けている」の割合が5割未満となっています。また、受けていない理由として、「必要なときはいつでも医療機関を受診できるから」の割合が高くなっています。
- ・年齢調整死亡率では、国や県と同様に1位は悪性新生物、2位は心疾患となっています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 疾病の早期発見・早期治療に向け、健康診断やがん検診の重要性を周知するとともに、受診率向上に向けた受診勧奨を行います。

【 目標指標 】

目標指標		現状値 令和7年度	目標値 令和17年度	出典
胃がん検診の受診率の増加	40歳～69歳	2.3% (令和5年度)	7.0%	地域保健・ 健康増進事業 報告 (令和5年度)
肺がん検診の受診率の増加	40歳～69歳	6.2% (令和5年度)	9.5%	
大腸がん検診の受診率の増加	40歳～69歳	5.5% (令和5年度)	10.2%	
乳がん検診の受診率の増加	40歳～69歳	10.2% (令和5年度)	14.3%	
子宮頸がん検診の受診率の増加	20歳～69歳	10.4% (令和5年度)	14.4%	
高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下） 【収縮期血圧の平均値（40歳～74歳、内服加療中の者を含む）（年齢調整値）】	男性	129.5mmHg (令和5年度)	124.5mmHg	埼玉県特定 健診データ 解析報告書 (令和5年度)
	女性	124.7mmHg (令和5年度)	119.7mmHg	
脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少 【LDLコレステロール160mg/dl以上の割合（40歳～74歳、内服加療中の者を含む）（年齢調整値）】	男性	11.5% (令和5年度)	8.6%	
	女性	12.8% (令和5年度)	9.6%	
メタボリックシンドローム ⁷ の該当者及び予備群の者の減少 【40歳～74歳のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の者の割合】	男性	46.2% (令和5年度)	減少	
	女性	15.4% (令和5年度)	減少	
特定健康診査の受診率の増加	受診率	42.1% (令和5年度)	60.0%	特定健康診査 等の実施状況 に関する結果 報告 (令和5年度)
特定保健指導の実施率の増加	実施率	23.6% (令和5年度)	35.0%	

⁷ 内臓脂肪の蓄積により、動脈硬化、さらには心筋梗塞や脳血管疾患になりやすくなる状態。「肥満症」「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症（高脂血症）」といったリスクが重なって生じる。「内臓脂肪型肥満」に「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上を合併した状態をいう。

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 生活習慣病に関する知識を身につけ、自らの健康に関心を持ち続けましょう。
- 健（検）診結果に応じて医療機関を受診するなど、生活習慣を見直しましょう。
- 地域で声を掛け合いながら、健（検）診を受診しましょう。
- 年に1回は健診・がん検診を受診し、異常の早期発見に努めましょう。
- かかりつけ医師を持ちましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 市と連携してがん検診、特定健康診査の実施及び受診勧奨をしていきます。
- 市や関係機関と協力し、薬剤に関する普及啓発をしていきます。



市の取組

- 生活習慣病やがんに関する知識の普及啓発を行います。
- 健康づくりに対する市民意識の向上を図り、また、各種検（健）診の充実により、受診率向上につなげていきます。
- 生活習慣病予防のために、保健指導や健康教室を行います。

事業名 (関係課)	内容
がん検診 (健康増進センター)	がんの早期発見・早期治療のため、がん検診を実施します。 精密検査が必要な方には受診を促すことで、がんの早期発見を目指します。 また、がん検診受診率の向上に向け受診勧奨を実施します。
がんに関する知識の普及啓発 (健康増進センター)	がん予防に関する知識の普及啓発を目的に、パンフレットの配布等を実施します。
ヘルスアップ教室 (健康増進センター)	生活習慣病予防を目的とし、保健師、管理栄養士、作業療法士、歯科衛生士等の専門職により、講座や調理実習を開催します。

事業名 (関係課)	内容
特定健康診査・特定保健指導 (保険年金課・健康増進センター)	富士見市国民健康保険加入者の生活習慣病を予防するため 特定健診・特定保健指導を実施します。
糖尿病性腎症重症化予防事業 (健康増進センター)	糖尿病性腎症の重症化を予防するため、かかりつけ医と連携 しながら保健指導を行います。
健康相談(成人) (健康増進センター)	生活習慣病予防や食に関する健康相談を実施します。

コラム ～血圧の基準値について～

血圧は心臓の動きで変動し、最高血圧(収縮期血圧)と最低血圧(拡張期血圧)の二つの値で示されます。

高血圧と診断されるのは、診察室での測定で最高血圧が140mmHg以上、または最低血圧が90mmHg以上の場合です。(家庭での血圧135/85mmHg以上)

どちらか一方でも基準を超えると高血圧と判定されます。

【家庭で測定する家庭血圧の測り方】

- ① 上腕血圧計を選びましょう。
- ② 朝と晩に測定します。
朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定：就寝直前
- ③ トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- ④ 1機会原則2回測定し、その平均を取ります。
- ⑤ 週に5日以上測定した結果を主治医にお見せ下さい。



参考：日本高血圧学会 家庭血圧測定パンフレット

3 いのちを守る包括的支援

いのちを守る包括的支援【自殺対策計画】

【目指す姿】

- ・自らのこころの不調に気づき、対応します
- ・自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識を理解します

・・・現状のポイント・・・

- ・日常生活の中でストレスを感じるものが「よくある」「時々ある」を合わせた“ある”の割合は成人調査では76.4%となっています。そのうち、ストレスに「対処できていると思う」「まあまあ対処できていると思う」を合わせた“対処できている”の割合は64.2%となっています。
- ・心の悩みや仕事・家事・育児などのストレスについて、相談できる人や場所が「いない（ない）」の割合は29.8%となっています。
- ・悩みや心配ごと、ストレスなどについて、相談できる人や相談できる場所が「いない（ない）」の割合は、高校生調査で9.7%、中学生調査で14.6%、小学生調査で17.4%となっています。

【課題を踏まえた取組の方向性】

- ◆ ライフステージに応じた相談窓口の周知や市民一人ひとりが悩みを相談しやすい体制を整えます。
- ◆ ストレスが生活習慣病や精神的不調（不眠、抑うつ）を引き起こし、健康全般に悪影響を及ぼすリスクがあり、ストレスに気づき、適切に対処できるよう、こころの健康づくりの支援に取り組みます。

【 目標指標 】

目標指標		現状値	目標値	出典
		令和7年度	令和17年度	
ストレス等について相談できる人や場所が「ない」と答えた者の減少	小学5年生	17.4%	12.0%	健康に関するアンケート調査 (令和7年度)
	中学2年生	14.6%	10.0%	
	高校生	9.7%	5.0%	
	成人	29.8%	25.0%	
地域の相談機関を知っている者の増加 (市の相談先を1つでも「知っている」と答えた割合)	成人	66.9%	70.0%	
ゲートキーパー養成講座受講者数の増加	市民	延べ653人 (令和6年度)	延べ1,140人	健康増進センター調べ (令和6年度)
	職員	延べ290人 (令和6年度)	延べ735人	

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- こころの健康のために、一息つく時間をとりましょう。
- 困ったとき、苦しいときは親しい友人や家族、職場の人、身の回りの支援者に相談しましょう。
- こころの健康づくりやうつ病⁸など、こころの病気についての正しい情報を取り入れましょう。
- 困ったときには、「支援を求めることが必要」であることを認識しましょう。
- ライフステージや相談内容に応じた相談先を知りましょう。
- 身近な人の不安や悩みのサインに気づき、声をかけましょう。
- 悩みを抱えた人を相談窓口につなぎましょう。
- ゲートキーパー養成研修に参加しましょう。
- こころの不調を感じた時は、早めに医療機関を受診しましょう。

⁸ うつ病は気分障害とも呼ばれ、気分の落ち込みと意欲の低下がみられる。また、物事のすべてを悲観的、否定的に考えてしまう認知のゆがみが生じる。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 駅構内にポスターを掲示し、相談先やこころの健康に関する周知を図ります。また、事故防止・自殺予防に関する周知キャンペーンを市と協働で行います。
- 安心して育児ができるよう、子育てに関する情報提供と保護者の話を傾聴し、支援につなぎます。また、保護者同士の仲間づくりの場を提供し孤立予防に努めます。
- 生きがいづくりや人のつながりに関する社会資源の情報提供やボランティア活動など、主体的な社会参加活動に向けての相談支援を行います。
- 地域の見守りを行い、生活に関する相談に応じ、支援につなぎます。
- 各種イベント開催を通じて、子どもから高齢者まで三世代一緒に楽しみ、交流できる機会を提供します。
- 高齢者や介護者の方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、相談支援体制の強化に努めます。
- こころの健康や自殺に関する情報共有を図ります。
- 救命講習会を通じて、いのちの大切さについて周知を図ります。
- 自殺に関する周知やオーバードーズ⁹の危険性について周知を図ります。



市の取組

- 地域で形成されているネットワークを活用し、保健、医療、福祉、教育、労働といった多様な分野との連携を図りながら、自殺対策のネットワークの強化に取り組みます。
- 専門の相談機関へつなぐ役割を担う「ゲートキーパー」を養成するなど、心の悩みに気づき、声をかけ、話を聞くことができる人材育成に取り組みます。
- 様々な機会を活用した自殺対策に関する啓発活動や、相談窓口の周知を通じて、市民が自殺対策を正しく理解し、一人で悩まず相談できる環境づくりに努めます。
- 孤立を防ぐための居場所づくりや、適切な行政サービスや支援団体へのつながりを強化することで、「生きることの促進要因」を拡大させ、自殺リスクの低減を図ります。

⁹ 医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうこと。

- 児童生徒が社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスの対処方法を身につけるための教育（SOSの出し方に関する教育）やいのちの大切さを実感できる教育、こころの健康の保持に係る教育等の実施を推進します。

事業名 (関係課)	内容
自殺対策ネットワーク連絡会の開催 (健康増進センター)	自殺対策に関して警察、消防、保健所、鉄道事業者等の関係機関と会議の場を設け、自殺に関する情報共有を図ります。
自殺対策関係機関との連携 (健康増進センター)	様々な関係機関と連携協働します。また、普及啓発と情報提供を行います。
職員向けゲートキーパー養成研修 (職員課・健康増進センター)	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」の役割を担う人材等を養成します。
市民向けゲートキーパー養成研修 (健康増進センター)	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」の役割を担う人材等を養成します。
職員研修・教職員研修等 (職員課・学校教育課)	職員、教職員のメンタルヘルスに関する研修やストレスチェックの実施等により、心身の健康管理を図ります。富士見市いじめ防止基本方針に基づき、教職員が児童生徒の理解を深め、知識や技術の向上を図るため、研修を実施します。
自殺対策に関する普及啓発 (健康増進センター)	相談先を記載した啓発物を、広く市民や関係機関に配布するとともに、ICT ¹⁰ やSNSを活用し周知を図ります。9月の自殺予防週間 ¹¹ と3月の自殺対策強化月間 ¹² において相談窓口を広報やホームページ、SNSを活用して周知します。

¹⁰ Information and Communication Technology の略。通信技術を活用したコミュニケーションを指す。

¹¹ 9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年9月10日から16日までの一週間を「自殺予防週間」としている。

¹² 月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」として定めている。国、地方公共団体、関係機関及び関係団体等が連携し、自殺について、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及するための啓発活動を推進することとしている。

事業名 (関係課)	内容
各種ハラスメント防止のための意識啓発 (人権・市民相談課)	セクシュアル・ハラスメント、パワー・ハラスメント ¹³ 、妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメント ¹⁴ などを防止するため、市広報やホームページ等を活用した啓発活動や情報提供を行います。
法や制度の理解促進 (産業経済課)	市内事業主に対して、「男女雇用機会均等法」、「育児・介護休業法」及び「改正労働施策総合推進法（パワハラ防止法）」などの法律についての周知、啓発を行います。
こころの体温計 ¹⁵ (健康増進センター)	PCやスマートフォンで自ら気軽に利用できるメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」の導入により、市民がうつ病等のメンタル面の状況に早期に気づき早期治療につながる一助とします。また、支援機関の連絡先を掲載し、相談ができる窓口の周知を図ります。
子どもの総合相談窓口 (子ども未来応援センター)	子どもに関する相談に対し、適切な相談支援を行うとともに、必要に応じて「子ども未来支援員」が同行支援を行います。
スクールカウンセラーの配置 (教育相談室)	児童生徒や保護者、教職員に対し、専門的な知識・経験に基づいて、相談に応じ、適切に助言や援助ができる専門家であるスクールカウンセラーを配置し、不登校やいじめ、非行問題行動などの課題解決を図ります。
高齢者の閉じこもり予防・介護予防 (高齢者福祉課・健康増進センター)	高齢者サロンや認知症カフェ ¹⁶ など身近な場所での交流の場や相談できる場を提供するとともに、ふじみパワーアップ体操 ¹⁷ など、介護予防の地域づくりを通して、高齢者の閉じこもりや孤立を予防します。
こころの健康相談 (障がい福祉課)	こころの健康問題を感じている方が、医療機関を受診する前に相談できることにより、疾病のみたてや対応を知る機会を提供します。
生活保護制度による支援 (福祉政策課)	生活保護法に基づき、生活に困窮する人に対して必要な保護を行い、最低限度の生活を保障するとともに、自立した生活への支援を行います。
重層的支援体制整備事業 (福祉政策課)	複雑化・複合化した課題や制度の狭間の問題に包括的に対応し、利用可能な福祉制度の情報提供や相談窓口への同行支援、アウトリーチ等を行い、他機関と連携して切れ目のない支援を行います。

¹³ 職場における権力（パワー）を背景に、業務上の適正な範囲を超えた業務の負荷をかけることや、業務を与えないなどの嫌がらせをすること。また、それによって部下の人格や権限を著しく傷つけること。

¹⁴ 職場において妊娠や出産した女性及び育児休業等を申出・取得した男女労働者に対し、上司・同僚からの言動（「育児休業を取るなら昇格させない」など）により勤務環境が害されること。

¹⁵ パソコンやスマートフォン、携帯電話を利用して心の健康状態が簡単にチェックできるシステム。ストレス度や落ち込み度などが気軽にチェックでき、必要な場合は、その場で相談窓口の連絡先が分かる。

¹⁶ 認知症の方やその家族、福祉・介護に関わる方、地域の人など、誰もが介護の悩みなどについて、気軽に相談・交流できる場。

¹⁷ 高齢者が運動や認知の力を維持することを目指して本市で考案した体操。

事業名 (関係課)	内容
SOSの出し方に関する教育 (学校教育課・教育相談室)	学校において、いのちや暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいのか、具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育を推進します。

コラム ～こころの体温計でストレスチェックをしてみませんか？～

「よく眠れない」「なんだか気持ちが落ち込む」など、こころの疲れを感じていませんか？富士見市では、「こころの体温計」のサービスを実施しています。

こころの体温計とは、パソコン、携帯電話、スマートフォンを利用して簡単な質問に答えることでご自分のストレス状況や落ち込み度を確認できるセルフチェックシステムです。

こころの体温計のメニューは全部で10モードあります。チェック後は個々に応じた相談窓口をご案内していますので、ぜひお役立てください。



本人モード結果画面(例)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

<p>赤ちゃんママモード</p> <p>赤ちゃんのお母さんの心の健康状態をチェックできます。</p>	<p>家族モード</p> <p>家族の方、周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめします。</p>
<p>アルコールチェックモード</p> <p>自らの飲酒について振り返ってみませんか？ご家族や身近にいる方がチェックできる家族モードがあります。</p>	<p>ストレス対処タイプテスト</p> <p>ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。あなたのストレス解消法は？</p>
<p>いじめのサイン「守ってあげたい」</p> <p>いじめられている本人、保護者の方、チェックをして、「いじめ」と分かったら、相談先に連絡ができます。</p>	<p>楽観主義のすすめ「こころのエンジン」</p> <p>ストレスにさらされ、心のコントロールがうまくいかず、悲観的になってしまうことがあります。そんなときに、「楽観主義」をお勧めします。心もちょっとブレイクタイムしてみませんか？</p>
<p>睡眠障害を確認するチェックリスト</p> <p>睡眠障害は、不眠症以外にも様々な病気があり、多くの方が睡眠の問題を抱えています。まずは、自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握しましょう。</p>	<p>DV啓発「これって愛？これってDV」</p> <p>ドメスティック・バイオレンス(DV)は、被害者も加害者も気づかず行われてしまうことがあります。あなたと彼(彼女)は、愛？DV？二人の関係を見つめてみましょう！</p>
<p>自死家族ケアサイト「大切な人を突然亡くされたあなたへ」</p> <p>大切な方を亡くされた方は、精神的にも肉体的にも大きな変化をもたらされます。自分自身で解決しようとせず相談を。</p>	

【ホームページはこちら】



参考：富士見市ホームページ「こころの体温計でストレスチェックをしてみませんか？」

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 子どもの健康

【 目指す姿 】

- ・ 規則正しい生活リズムを身につけます
- ・ 健康意識を高め、将来の生活習慣病を予防します

・・・現状のポイント・・・

- ・ 朝食を「ほぼ毎日食べる」の割合は、小学生で87.2%、中学生で79.2%、高校生で83.9%となっています。
- ・ ふだん、意識して身体を動かすように「意識している」「まあ意識している」を合わせた“意識している”の割合は、中学生で64.0%、高校生で53.2%となっています。
- ・ 幼児保護者では、お子さんの仕上げ歯みがきを「している」の割合は85.0%となっています。また、むし歯予防のため、歯科医院で、フッ化物（フッ素）を塗ってもらっている割合は80.5%となっています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えることから、子どもの健康を支える取組を進めます。
- ◆ スマートフォンやデジタル機器の使用の増加により、子どもが外で遊ぶ時間や運動の習慣が減少していることが考えられ、学校や地域で運動できる環境づくりを進めます。

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 早寝早起き、朝ごはん、十分な睡眠といった基本的な生活習慣を家庭で意識して実践しましょう。
- 家族と一緒に食事をしましょう。
- 身体を使った遊びやスポーツで体力をつけましょう。
- 定期的に健診を受け、その子なりの育ちを確認しましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 地域において、親子で参加できるイベントを開催します。



市の取組

- 乳幼児からの健康づくり対策の充実を図ります。
- 保育所や学校等を通じた子どもの健康教育とともに、保護者や家庭に向けた支援に取り組みます。

事業名 (関係課)	内容
離乳食教室 (子ども未来応援センター)	離乳食の不安を軽減し、楽しい食育を目指して、離乳食のすすめ方や作り方に関する教室を実施します。
公立保育所における食育の推進 (保育課) [再掲]	公立保育所において、望ましい食習慣やマナーに関する普及啓発をはじめ、地場産食材を使用した給食や行事食の提供などにより、児童に対する食育を推進します。また、給食食材に関する情報提供やおたよりを通じた啓発などにより、保護者に対する食育を推進します。
児童館における食育の推進 (保育課)	児童館において、乳幼児親子を対象に、離乳食講座や相談会等を実施し、望ましい食習慣への啓発を行います。また、「子ども食堂」を事業化し、食後に工作や遊びを取り入れるなど、児童館の特色を生かした普及・啓発を行います。

事業名 (関係課)	内容
食育推進事業 (健康増進センター) [再掲]	食育で身につけてもらいたい「感謝の心」、「栄養バランスの大切さ」、「食事のマナー」、「食事の重要性や心身の健康」、「食品を選択する能力」、「食文化の理解」などをテーマに、料理教室やレシピの掲載等も活用しながら実施します。
食に関する指導 (学校教育課・学校給食センター) [再掲]	<p>児童生徒に考えさせる食育を展開するために、栄養教諭や学校給食センターと連携した、実践的、体験的な学習を実施します。</p> <p>食育や望ましい食習慣について、児童生徒だけでなく保護者にも大切さを認識してもらうために献立予定表、給食だより、栄養指導資料「トマト」を作成し、保護者会等で周知を行います。</p> <p>食育や望ましい食習慣、食文化、地産地消についての大切さを児童生徒に認識させるために、栄養教諭が食に関する指導を行います。</p> <p>給食を通じて食文化について学ぶことができるように、行事食の提供を行います。</p>
よく噛むことの普及啓発 (保育課・学校教育課・学校給食センター)	<p>公立保育所において、身体の発達や健康等のためよく噛んで食べる事の大切さについて理解できるよう、給食やおたより等で口腔衛生と食についての普及啓発を実施します。</p> <p>小・中学校と特別支援学校の給食によく噛む献立の取入れや、給食だより等で歯と口腔の健康習慣の普及啓発を実施します。</p>
公民館における子どもを対象とした事業の開催 (各公民館)	子どもの健やかな成長を目的として、子ども向けの体験型講座などを開催します。
スポーツイベント・スポーツ教室 (文化・スポーツ振興課) [再掲]	参加者の年齢や能力に応じた運動の機会を提供するため、指定管理者やスポーツ推進委員、地域のスポーツ団体と連携・協力をしながら、スポーツ教室などのイベントの充実を図ります。
乳幼児健康診査 (子ども未来応援センター)	乳幼児の発育・発達、育児環境、保護者の育児不安を確認し、疾病のスクリーニングを行い、早期発見に努めます。また、発育や栄養状態を確認し、月齢や発達状況に応じた生活指導を行います。
定期・臨時健康診断 (学校教育課)	児童生徒等が自分の健康状態を認識するとともに、教職員がこれを把握して適切な学習指導等を行うことにより児童生徒等の健康の保持増進を図ります。
就学時健康診断の実施 (学校教育課)	就学時における健康の不安や悩みを解消し、安心して小学校に入学できるよう、保護者に寄り添った健診を実施します。

事業名 (関係課)	内容
喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室 (学校教育課) [再掲]	薬物の怖さ、喫煙・飲酒の危険性について教えるために、市内全校で、薬物乱用防止教室を計画的に実施し、小・中学生の発達段階に応じた指導を実施します。
SOSの出し方に関する教育 (学校教育課・教育相談室) [再掲]	学校において、いのちや暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいのか、具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、つらいときや苦しいときには助けを求めようということも学ぶ教育を推進します。
こころの健康教育 (健康増進センター)	市内高等学校において、こころの健康についての普及啓発に取り組めます。

コラム ～子どもの頃から朝ごはんを毎日食べよう！～

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？

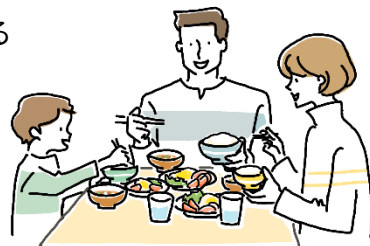
朝ごはんには体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があり、エネルギー代謝の活発化につながります。

忙しいとおろそかになりがちな朝ごはんですが、この小さな習慣があなたの健康やパフォーマンスを改善し、理想的な一日を叶える鍵となります。

早寝・早起き・朝ごはんを意識して規則正しい生活習慣を身につけることで、十分な睡眠や学習意欲、気力などの向上に繋がります。子どもの頃からしっかり朝ごはんを食べる食習慣を定着させましょう！

【5つのいいこと！】

- ・栄養面：必要な栄養素を補給し、肥満ややせを防ぐ
- ・生活リズム：体温や排便リズムを整え、午前中の活動を支える
- ・学習面：集中力・記憶力を高め、学力向上に寄与
- ・心の健康：家族との関わりや心の安定につながる
- ・将来の健康：生活習慣病予防の基盤をつくる



参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会、文部科学省 生活リズムの確立と朝食(食事)

(2) 成人の健康

【 目指す姿 】

- ・生活習慣病を予防し、健康を自己管理する力を身につけます
- ・ストレスとうまく付き合い、心身の健康を保ちます

・・・現状のポイント・・・

- ・「肥満（BMI 25.0以上）」の割合が男性50歳代で高くなっています。
- ・「低体重（やせ）（BMI 18.5未満）」の割合が女性20歳代で高くなっています。
- ・朝食を「ほぼ毎日食べる」の割合は40～64歳で77.5%となっています。
- ・成人調査では、30分以上の運動を行う頻度について、「ほとんどしていない」が44.1%と最も高く、次いで「週2日程度している」が15.1%となっています。その理由として「仕事や家事で疲れているため」が48.7%と最も高くなっています。
- ・5歳児保護者調査では、妊娠中にたばこを「吸っていた」が2.5%となっており、同居の方の喫煙状況については、「妊娠前の喫煙状況と変化はなかった」が10.8%となっています。
- ・「何でも噛んで食べることができる」の割合は、男性では50歳以降、女性では60歳以降で減少しています。
- ・日常生活の中でストレスを感じる事が「よくある」「時々ある」を合わせた“ある”の割合は、男性30歳代で90.0%、女性18～20歳代で90.2%、30歳代89.5%と高くなっています。
- ・心の悩みや仕事・家事・育児などのストレスについて、相談できる人や場所が「いない（ない）」の割合は29.8%と一定数います。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 市民が自分の健康状態や適正体重について関心を持ち、理解を深められるよう、様々な広報手段を通じて情報提供を行います。
- ◆ 低体重や肥満により生活習慣病のリスクが高まるため、自分の健康状態を把握し、食習慣や運動習慣の改善に向けて主体的に取り組める環境を整えます。
- ◆ 妊娠中の喫煙や飲酒が胎児の発育に悪影響を与えることを周知し、妊婦とその家族に正しい知識を広める普及・啓発を行います。
- ◆ オーラルフレイルの予防に取り組めるよう、口腔機能維持の重要性を周知し、予防への意識を高めます。
- ◆ 仕事や育児等でのストレスに適切に対処できるよう、相談窓口の周知を図ります。

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 過剰な痩身志向や不健康なダイエットを防ぎ、適正体重を維持しましょう。
- 口腔機能を維持するために歯科健診を受診するなど、日常的に口腔ケアを実践しましょう。
- 定期的に健診を受診し、自分の健康状態を振り返りながら生活習慣を見直しましょう。
- 自分なりのストレス対処法を見つけましょう。
- 一人で悩まず、周りの人たちに相談しましょう。
- 妊娠・出産・育児に関する正しい知識や情報を知り、各種制度を適切に利用しましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 積極的に食育の推進に努めるとともに、食育の推進に関する活動に協力します。
- 気軽に身体を動かせるような場や身近な場所で、スポーツやレクリエーションに親しめる機会についての情報を提供します。
- 安心して育児できるよう、子育てに関する情報提供と保護者の話を傾聴し、支援につなぎます。また、保護者同士の仲間づくりの場を提供し孤立予防に努めます。



市の取組

- 生活習慣病の予防に向け、若い世代を含めた健診の受診勧奨に取り組めます。
- 働き盛り世代への心身の健康づくりの普及に取り組めます。
- 女性特有の疾病（乳がん・子宮頸がん・骨粗鬆症など）について情報の周知啓発に取り組めます。

事業名 (関係課)	内容
ヘルスアップ教室 (健康増進センター) [再掲]	生活習慣病予防を目的とし、保健師、管理栄養士、作業療法士、歯科衛生士等の専門職により、講座や調理実習を開催します。
運動講座 (健康増進センター)	運動の楽しさや体を動かす気持ちよさを体感してもらうことをテーマとし、生活習慣病予防や健康増進を目的とした運動初心者向けの講座を実施します。
ヘルスセミナー (健康増進センター)	ヘルスチェックの際に、食や運動など健康増進に関する情報提供をします。
特定健康診査・特定保健指導 (保険年金課・健康増進センター) [再掲]	富士見市国民健康保険加入者の生活習慣病を予防するため特定健診・特定保健指導を実施します。
がん検診 (健康増進センター) [再掲]	がんの早期発見・早期治療のため、がん検診を実施します。精密検査が必要な方には受診を促すことで、がんの早期発見を目指します。 また、がん検診受診率の向上に向け受診勧奨を実施します。
健康相談(成人) (健康増進センター) [再掲]	生活習慣病予防や食に関する健康相談を実施します。

事業名 (関係課)	内容
成人歯科健診 (健康増進センター) [再掲]	20歳以上の市民を対象に歯科健診の公費による助成を実施します。
公民館まつりでの健康相談 (健康増進センター)	公民館まつりでの健康相談を実施し、健康情報の発信・健康増進センター事業のPRをします。
女性の健康週間 (健康増進センター)	女性の健康週間について広報やホームページ、SNSを活用して周知します。
こころの健康相談 (障がい福祉課) [再掲]	こころの健康問題を感じている方が、医療機関を受診する前に相談できることにより、疾病のみたてや対応を知る機会を提供します。

コラム ～定期的ながん検診を受けましょう！～

日本では国民の2人に1人が「がん」になり、4人に1人が「がん」で亡くなっています。がんの発症には、ウイルス・細菌感染（ピロリ菌やHPV等）に加え、食生活や飲酒、喫煙、運動習慣といった普段の生活スタイルが大きく影響すると言われています。

近年は医療技術の進歩により早期発見・早期治療が可能ながんも増えてきました。

がん検診を受診することによって、自覚症状が出る前にがんを見つけることができ、完治する可能性も高まります。

早期発見ができれば、80～90%以上治るがんもあることがわかっています。

「精密検査が必要」と判定されたら早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のためだけでなく、心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けるようにしましょう。



参考：あしたの暮らしをわかりやすく政府広報オンライン
公益財団法人 日本対がん協会

(3) 高齢者の健康

【 目指す姿 】

・ 身体機能を維持し、元気で自立した生活ができる限り長く続けられるようにします

・・・現状のポイント・・・

- ・ 65歳以上の「BMI 20以下」の割合が23.0%となっています。
- ・ 「フレイル」について、「言葉も内容も知っている」の割合が、男女ともに年齢が上がるほど高くなっていますが、女性に比べ男性で認知度は低くなっています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 高齢期における適切な栄養は、生活の質や身体機能の維持、生活の自立に重要であり、高齢者の低栄養を予防・改善する取組を進めます。
- ◆ フレイルについての理解を促進するとともに、フレイル予防に取り組める環境づくりを進めます。

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 食事の栄養バランスを意識し、体重や健康状態の変化に気を付けましょう。
- 自分にあった運動習慣を身につけましょう。
- 地域活動やボランティア活動に参加してみましょう。
- 住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう、自分の地区の高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）を活用しましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 地域で市と連携して、フレイルチェック事業を行います。



市の取組

- 低栄養状態や身体活動の低下がフレイルにつながることについて情報を発信し、普及啓発に努めます。
- 社会参加などを通じて、生きがいづくりや健康の増進を図ります。
- 心身の機能低下を予防するとともに、日常生活を営むための機能を可能な限り維持する取組を進めます。

事業名 (関係課)	内容
ふじみパワーアップ体操普及事業 (健康増進センター) [再掲]	運動と社会参加を目的に、身近な場所で体操できる機会を提供します。
フレイルチェック事業 (健康増進センター) [再掲]	フレイル状態にある高齢者を把握し、早期に介入することで要介護状態になることを防ぎます。また、高齢者がフレイルサポーターとして活躍することで、助け合いや支え合いによる健康づくりができるまちを目指します。
集中型介護予防教室 「はつらつ教室」 (フレイル予防コース) (健康増進センター)	体力や心身機能の維持向上を目的に、作業療法士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職による教室を行います。
集中型介護予防教室 「はつらつ教室」 (オーラルフレイル予防コース) (健康増進センター) [再掲]	高齢者を対象に、オーラルフレイル予防の講話や口腔体操などを実施します。
健康相談(高齢者) (健康増進センター)	高齢期の健康管理を目的に、健康相談を実施します。
高齢者サロンの開催 (鶴瀬公民館・水谷東公民館)	ひとり暮らしの高齢者の方などを対象に介護予防サロンを開催し、交流を通じて自ら生きがいを見つけ、生き生きと暮らしていけるようなサロンの運営を市民とともに進めます。
高齢者学級の開催 (各公民館)	高齢期を生き生きと暮らすための学習・仲間づくりの一助として実施します。

5 健康で安心して暮らせる社会環境の整備

(1) 社会とのつながり

【 目指す姿 】

- ・ 様々な人と交流し、生きがいを持ちながら、生き生きと生活します

・・・現状のポイント・・・

- ・ 地域の人たちとのつながりは「強い方だと思う」「どちらかといえば、強い方だと思う」を合わせた“強い方”の割合が15.7%、「どちらかといえば、弱い方だと思う」「弱い方だと思う」を合わせた“弱い方”の割合が68.7%となっています。また、“弱い方”の割合が男性50～59歳、女性30～39歳で高くなっています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 人と人とのつながりは心身の健康に良い影響を与えます。身近な地域でも緩やかなつながりを持てるよう、交流の機会等の環境づくりを進めます。

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 子どもが健康に関する知識や体力を身につけ、生きる力を育むことができるよう、地域で子どもを育てましょう。
- 趣味の活動や地域活動などを通じて、仲間をつくりましょう。
- 日々の会話や見守りを大切に、近隣や友人との関係を築きましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 地域で交流できるイベントや活動の場を提供します。
- 地域で支援が必要な人を見守り合いながら支え合います。



市の取組

- 安心して育児できるよう、子育てに関する情報提供や保護者同士の仲間づくりの場の提供に努めます。
- 社会活動などを通じて地域の住民同士のつながりや仲間づくりを支援します。

事業名 (関係課)	内容
子育て応援情報発信事業 (子ども未来応援センター)	妊娠から出産、子育てまでをフルサポートする母子手帳アプリを提供し、母子健康手帳機能はもちろんのこと、子どもの予防接種管理や乳幼児健診、イベントなどのスケジュール管理、市からの子育て情報やイベント情報の提供を行います。
子育て支援センター「ぴっぴ」 運営事業 (子ども未来応援センター)	子育て中の親子が情報交換や交流を行う居場所として、子育て支援センター「ぴっぴ」を運営します。また、親子で参加できるイベントの実施、育児相談も行います。
子育てサロン (各公民館)	乳幼児を持つ親が集まり、自由に子どもを遊ばせながら仲間づくりや情報交換ができる居場所づくりを目的とし、支援します。
高齢者サロンの開催 (鶴瀬公民館・水谷東公民館) [再掲]	ひとり暮らしの高齢者の方などを対象に介護予防サロンを開催し、交流を通じて自ら生きがいを見つけ、生き生きと暮らしていけるようなサロンの運営を市民とともに進めます。
高齢者学級の開催 (各公民館) [再掲]	高齢期を生き生きと暮らすための学習・仲間づくりの一助として実施します。
自主グループ育成・交流の支援 (健康増進センター)	介護予防活動を継続するために、介護予防教室終了後の自主グループ化を支援します。また、eスポーツを活用した取組を実施します。

(2) 自然に健康になれる環境づくり

【 目指す姿 】

- ・ 日常生活の中で、無理なく健康づくりを続けていく工夫を生活に取り入れます

・・・現状のポイント・・・

- ・ 自分の健康に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合が93.6%となっていますが、日頃から健康づくり（健診・食事・運動など）に取り組んでいる割合は65.7%となっています。
- ・ 市からの健康に関する情報手段は、「広報富士見」の割合が63.6%と最も高くなっている一方で、「特にない」の割合が21.3%となっています。性年齢別にみると、「市のホームページ」の割合が女性40～49歳で高く、「家族・友人・知人」の割合が女性18～29歳で高く、「病院・医院」の割合が女性70歳以上で高くなっています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 健康づくりへの無関心層も含めたあらゆる人が、健康づくりに取り組みやすくなるよう、健康を支える環境を整えます。
- ◆ 情報媒体の多様化が進む中、幅広い年代や利用する媒体に応じて、誰にでも健康に関する情報が届くよう、その内容と伝達手段をより一層充実します。

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 無理なく始められる運動や食生活の改善など、自分に合った健康づくりを始めましょう。
- 健康に関する情報を収集し、日常生活の中で健康づくり活動の実践につなげましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 多様な人が気軽に参加できる健康づくりの機会を提供します。



市の取組

- 健康や医療機関に関する情報を手軽に入手し、活用できるよう、多様な媒体での情報発信を行います。
- 安心して楽しめるウォーキングコースやサイクリングコースを整備し、地域の魅力を活かした健康づくりを進めます。
- 健康づくりに関心が薄い人も気軽に参加できる教室やイベントなどを開催します。

事業名 (関係課)	内容
サイクリングコースの利用促進 (シティプロモーション課)	身近な場所で健康づくりに取り組んでもらうため、3つのサイクリングコース(「富士見サイクリングコース」・「新河岸川サイクリングコース」・「富士見江川サイクリングコース」)において、運動習慣づくりをしやすい環境整備を促進します。
富士見お散歩マップの周知 (シティプロモーション課)	地域にある観光資源等を巡ってもらうために、市内の散策コース等を紹介する「富士見お散歩マップ」をホームページや電子図書館等を通じて周知し、運動習慣づくりを促進します。
公共施設の貸し出しの周知 (文化・スポーツ振興課)	市民に運動づくりのための場所を提供するためホームページで学校体育施設の開放、市民総合体育館や運動公園の貸し出しについて周知します。
コバトンALKOOマイレージ事業 (健康増進センター) [再掲]	生活習慣病予防や健康づくりのきっかけとして、歩数に応じたポイント獲得によって、プレゼント抽選に参加できる等、楽しみを持ちながら歩くことを促します。

コラム ～コバトンALKOOマイレージとは～

コバトンALKOO（あるこう）マイレージは、令和6年度から始まった埼玉県
の新しい健康増進事業です。

アプリをインストールしたスマートフォンを持ち歩くことで歩数が計測され、
1日の歩数に応じてマイレージポイントが貯まります。貯まったポイントは、3ヶ
月毎に開催される抽選に自動で応募されます。この機会に是非、コバトンALKOO
マイレージをご利用ください！

◇ アプリの特徴 ◇

- ・誰でも使えるシンプルな操作性
- ・歩いてポイントを貯め抽選で景品が当たる
- ・ウォーキングが楽しくなる機能満載

【公式ポータルサイトはこちら】



参考：彩の国 埼玉県

(3) 多様な主体による健康づくり

【 目指す姿 】

- ・ 多様な団体や地域資源が協力して、健康づくり活動に取り組みます

・・・現状のポイント・・・

- ・ 住民の方々が地域で行っている健康づくりのための自主グループ活動やサークル活動に「現在、参加している」の割合は4.8%、「参加していないが、今後参加したい」の割合は15.0%となっています。経年でみると、「現在、参加している」「参加していないが、今後参加したい」の割合が減少しています。
- ・ 今後参加したい人のうち、グループ活動に参加する条件として、「身近な場所で参加できる」の割合が53.8%と最も高く、「気の合う人や、同年代の人が多く参加している」、「自分の趣味に合い、経験・知識が得られる」が上位を占めています。

【 課題を踏まえた取組の方向性 】

- ◆ 地域の健康づくりのための自主グループ活動やサークル活動の支援をするとともに、今後参加したい人へのきっかけづくりを行います。

【 協働で取り組む主な内容 】



市民の取組

- 健康維持のため、自主グループやサークル活動に積極的に参加し、仲間とともに健康づくりを楽しみましょう。
- 地域で開催される健康イベントや講座に参加し、仲間とのつながりを見つけてみましょう。



地域や関係団体、関係機関の取組

- 気軽に参加できる自主グループ活動の場や活動内容を周知し、参加を促進します。



市の取組

- 地域内の自主グループやサークル活動を支援します。
- 関係機関と連携し、健康づくりに関する情報発信やイベントを開催します。

事業名 (関係課)	内容
子育てサロン (各公民館) [再掲]	乳幼児を持つ親が集まり、自由に子どもを遊ばせながら仲間づくりや情報交換ができる居場所づくりを目的とし、支援します。
食生活改善推進員養成・育成支援 (健康増進センター) [再掲]	食を通じて地域の健康づくりを推進する食生活改善推進員(ヘルスマイト)を養成し、活動を支援します。
スポーツイベント・スポーツ教室 (文化・スポーツ振興課) [再掲]	参加者の年齢や能力に応じた運動の機会を提供するため、指定管理者やスポーツ推進委員、地域のスポーツ団体と連携・協力をしながら、スポーツ教室などのイベントの充実を図ります。
シェアサイクル ¹⁸ 活用の推進 (都市計画課)	市民の健康増進のため、シェアサイクルの活用を推進します。
高齢者サロンの開催 (鶴瀬公民館・水谷東公民館) [再掲]	ひとり暮らしの高齢者の方などを対象に介護予防サロンを開催し、交流を通じて自ら生きがいを見つけ、生き生きと暮らしていけるようなサロンの運営を市民とともにを行います。
自主グループ育成・交流の支援 (健康増進センター) [再掲]	介護予防活動を継続するために、介護予防教室終了後の自主グループ化を支援します。また、eスポーツを活用した取組を実施します。
健康まつりへの協力 (健康増進センター)	健康まつりの実施に向けて、関係機関と調整しながら運営に協力します。

¹⁸ 自転車をシェア(共有)することで、必要な時に必要な分だけ自転車を利用できる仕組み。