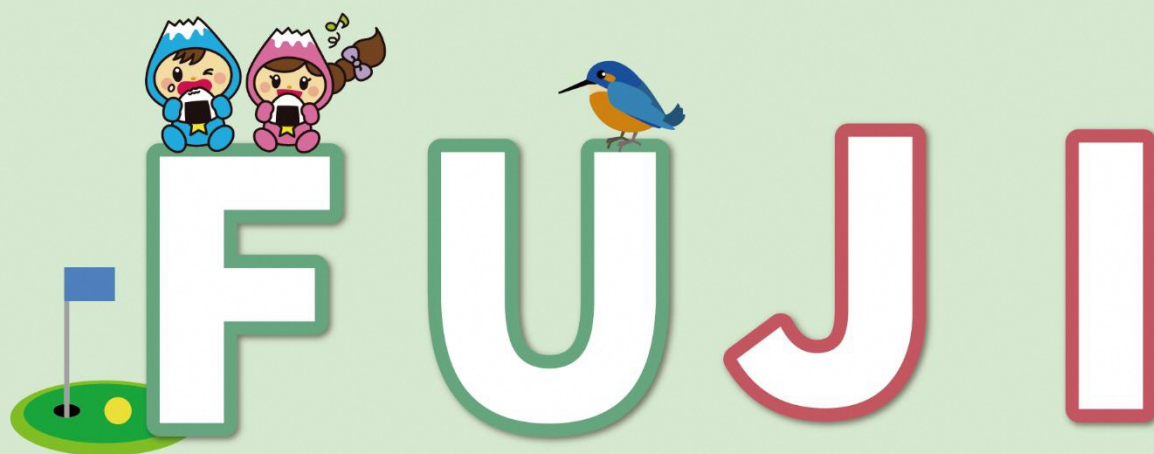


概要版

第2期 富士見市健康推進計画

～ハピネス健康ふじみ～

令和8年度 ▶▶ 令和17年度



令和8年3月



！ 計画策定の背景と趣旨

国では、健康日本21（第二次）に基づき、生活習慣病予防などライフステージに応じた健康づくりを総合的に推進してきた結果、健康寿命が着実に延伸し、「健康寿命の延伸」という目標を達成しました。一方で、その基盤となる食生活や運動といった生活習慣に関連する指標の悪化や、性年齢階級別の健康課題の顕在化等、新たな健康課題が指摘されました。

新たな課題を解決するため、国は、令和6年度から令和17年度までの「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」を開始し、健康づくりの取組を進めることとしています。

加えて、平成18年10月に自殺対策基本法が施行されたことで、「個人的な問題」とされてきた自殺が「社会的な問題」と捉えられるようになり、誰もが「生きることの包括的な支援」としての自殺対策に関する必要な支援を受けられるよう、全ての都道府県及び市町村が「自殺対策計画」を策定することになりました。

！ 計画の性格と位置づけ

- ① 本計画は、全ての市民を対象とします。
- ② 本計画は、国・県・本市の上位計画及び関連個別計画との整合性を図りながら推進していきます。
- ③ 富士見市自殺対策計画との関連性の高さを鑑み、本計画より一体化した計画として策定します。

！ 計画期間

本計画の期間は、令和8年度を改定後の初年度とし、令和17年度を目標年度とする10か年計画とします。なお、計画期間の中間年（令和12年度）を目安に中間評価を実施し、健康増進、食育推進、歯科口腔保健推進、自殺対策の実態の分析結果や社会情勢の変化等を踏まえ、評価・検証を行いながら、適宜内容の見直しを行います。

	令和3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
富士見市	いきいき健康& 歯っぴーライフ☆ふじみ (富士見市健康増進計画・食育推進計画、富士見市歯科口腔保健推進計画 後期計画)					第2期富士見市健康推進計画									
	第1期	第2期富士見市自殺対策計画													



1 生活習慣の改善

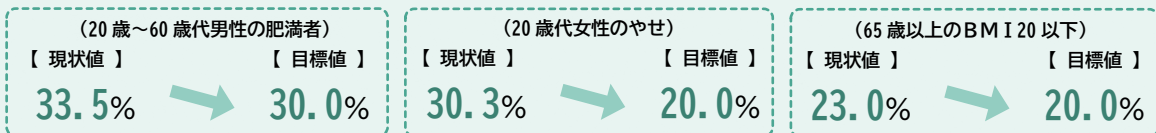
栄養・食生活【食育推進計画】

目指す姿

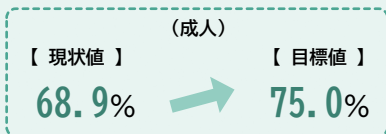
- ・自分の適正体重を知り、バランスのよい食生活を実践します
- ・野菜の摂取や減塩を意識します

市の現状と目標値

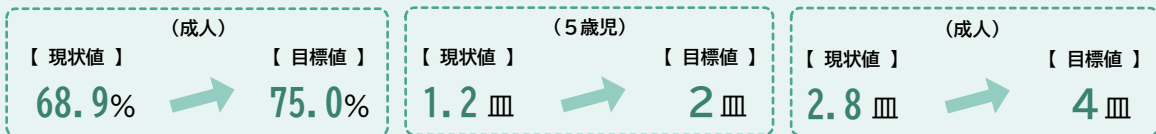
● 適正体重を維持していない者の減少



● 減塩に取り組んでいる者の増加



● 野菜摂取量(皿数)の平均値の増加 ※1皿は70g



- ・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。

市民の取組

- 自分の適正体重を知り、適正体重を維持しましょう。
- 野菜の摂取や減塩を心がけましょう。

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。

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。





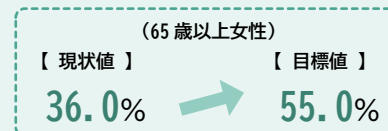
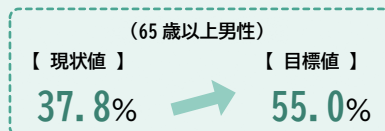
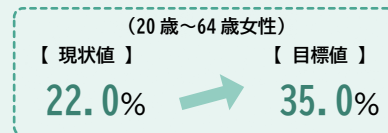
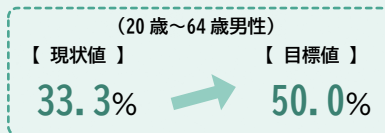
身体活動・運動

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

市の現状と目標値

- 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



- ・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。

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。

地域や関係団体、関係機関の取組

- 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。

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。





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

市の現状と目標値

● 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



※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

● 成人の喫煙している者の減少



- ・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。

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。
- 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。

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

- 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。



睡眠と休養

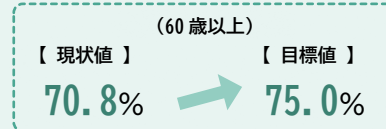
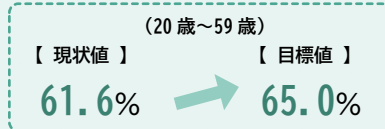
目指す姿

- ・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



市の現状と目標値

● 睡眠による休養がとれている者の増加



- ・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。

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。

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。

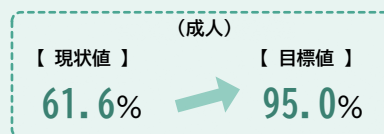
歯と口腔の健康【歯科口腔保健推進計画】

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

市の現状と目標値

● 過去1年間に歯科健診を受診した者の増加



- ・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が「言葉も内容も知っている」の割合は20.5%となっています。

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。

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。

市の取組

- 定期的な歯科健診の重要性について普及啓発をします。



2 生活習慣病発症予防と重症化予防

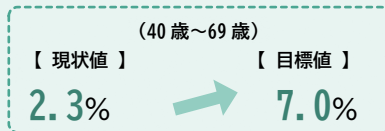
健康管理（がん、糖尿病、循環器疾患の対策）

目指す姿

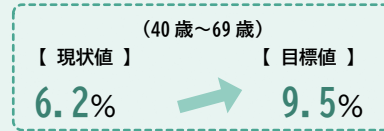
- ・生活習慣病の知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践します
- ・自分の健康状態を意識し、定期的に健（検）診を受ける習慣を身につけます

市の現状と目標値

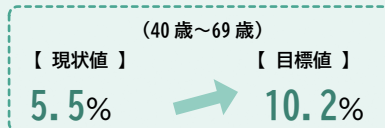
● 胃がん検診の受診率の増加



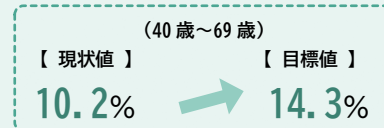
● 肺がん検診の受診率の増加



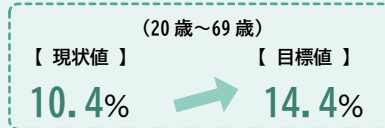
● 大腸がん検診の受診率の増加



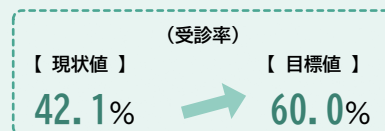
● 乳がん検診の受診率の増加



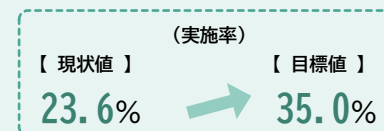
● 子宮頸がん検診の受診率の増加



● 特定健康診査の受診率の増加



● 特定保健指導の実施率の増加



・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。

市民の取組

- 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。

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、各種健（検）診の充実により、受診率向上につなげていきます。



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】

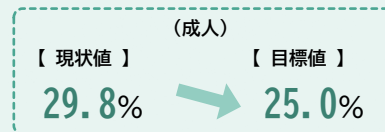
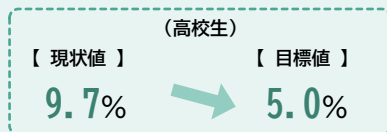
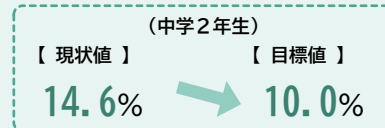
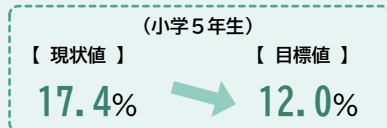
目指す姿

- ・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

市の現状と目標値



- 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



- ・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。

市民の取組

- 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。

地域や関係団体、関係機関の取組

- こころの健康や自殺に関する情報共有を図ります。

市の取組

- 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。



4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

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

市の現状

- ・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。

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。

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。

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

市の現状

- ・「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。

市民の取組

- 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。

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。

市の取組

- 働き盛り世代への心身の健康づくりの普及に取り組みます。



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をできる限り長く続けられるようにします

市の現状

- ・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。

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。

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。





5 健康で安心して暮らせる社会環境の整備

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

市の現状

- ・ 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。

市民の取組

- 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。

市の取組

- 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。

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

市の現状

- ・ 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、「特がない」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。

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。

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。



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

市の現状

- ・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。

市民の取組

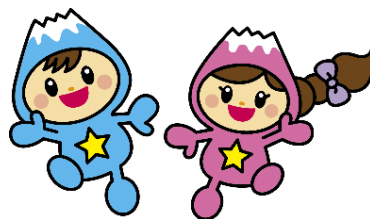
- 健康維持のため、自主グループやサークル活動に積極的に参加し、仲間とともに健康づくりを楽しみましょう。

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。



第2期富士見市健康推進計画 ～ハピネス健康ふじみ～（概要版）

令和8年3月

発行：富士見市

編集：富士見市健康福祉部健康増進センター

〒354-0021 富士見市大字鶴馬 3351 番地の2

TEL 049-252-3771 FAX 049-255-3321

