

分野	指標		計画策定時	現状値	目標値	評価
			平成26年度	令和2年度	令和7年度	
身体活動・運動	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)の割合 ※1計画策定時の指標は、運動習慣がある(1回30分以上の運動を週2日以上)成人・高齢者の割合	20～64歳男性	32.7% / —	36.3%※1 / 20.8%	32.0%	B
		20～64歳女性	28.1% / —	30.8%※1 / 17.4%	35.0%	C
		65歳以上男性	57.1% / —	49.3%※1 / 32.4%	60.0%	D
		65歳以上女性	60.7% / —	42.7%※1 / 26.6%	50.0%	D
	◎健康マイレージの参加者数	参加者数	—	1,663人 (令和元年度)	3,700人	—
	◎パワーアップ体操クラブ数	クラブ数	—	56クラブ (令和元年度)	70クラブ	—
健康管理	◎フレイルチェック事業参加者数の増加	高齢者	—	0人 (令和元年度)	460人	—
	◎フレイルを知っている割合	成人	—	13.2%	40.0%	—
	肺がん検診	受診率	35.7% / —	8.1%※2 / 32.4%※3 (平成30年度)	50.0%	D
	大腸がん検診	受診率	32.9% / —	7.0%※2 / 28.0%※3 (平成30年度)	50.0%	D
	胃がん検診	受診率	1.8% / —	1.2%※2 / 2.7%※3 (平成30年度)	13.3%	C
	乳がん検診	受診率	18.7% / —	8.6%※2 / 11.2%※3 (平成30年度)	20.0%	D
	子宮頸がん検診	受診率	26.1% / —	13.8%※2 / 16.3%※3 (平成30年度)	17.7%	D
	◎かかりつけ医を持つ者の割合	成人	—	59.6%	69.7%	—
心身の健康	◎成人の喫煙率の減少	成人	—	15.8%	12.0%	—
	ストレス等について相談先の状況 (相談できる人や場所が「ない」と答えた割合)	小学生(5年生)	22.6%	15.0%	12.0%	A
		中学生(2年生)	25.1%	29.4%	20.0%	D
成人		26.8%	29.5%	21.0%	C	
歯と口腔の健康	妊娠中に歯科健診を受診する妊婦の割合	妊婦の受診率	33.4% (平成26年度)	39.2% (令和元年度)	50.0%	B
	むし歯のない幼児の割合	1歳6か月児	97.6% (平成25年度)	99.0% (令和元年度)	99.5%	A
		3歳児	83.5% (平成25年度)	91.1% (令和元年度)	92.0%	A
		5歳児	69.6% (平成25年度)	71.2% (令和元年度)	75.0%	C
	むし歯のない児童生徒の割合	小学生(4年生)	46.9% (平成25年度)	54.1% (令和元年度)	60.0%	A
		中学生(1年生)	66.9% (平成25年度)	70.7% (令和元年度)	74.5%	A
	歯肉に炎症をもつ児童生徒の減少	小学生	21.4% (平成24年度)	6.0% (令和元年度)	3.0%	A
		中学生	16.2% (平成24年度)	22.5% (令和元年度)	13.0%	D
	成人歯科健診受診者数	成人	256人 (平成25年度)	301人 (令和元年度)	530人	B
	40歳代における進行した歯周炎(4mm以上の深い歯周ポケット)を有する人の減少	40歳代	27.5% (平成25年度)	33.3% (令和元年度)	20.0%	D
◎かかりつけ歯科医を持つ者の割合	成人	—	63.2%	72.4%	—	

\* がん検診受診率の現状値の出典は「地域保健・健康増進事業報告」(※2)から「がん検診結果統一集計結果報告書」(※3)に変更しています。

計画全文は、富士見市公式ホームページからご覧いただけます。

[https://www.city.fujimi.saitama.jp/shisei/03sisaku/jorei\\_keikaku/kenkou.html](https://www.city.fujimi.saitama.jp/shisei/03sisaku/jorei_keikaku/kenkou.html)



いきいき健康&歯っぴーライフ☆ふじみ (概要版)

(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)

編集：富士見市健康福祉部 健康増進センター

〒354-0021 埼玉県富士見市大字鶴馬 3351 番地の2 TEL 049-252-3771 FAX 049-255-3321

発行年：令和3年



# 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 [令和3年度～令和7年度]



これまで「富士見市健康増進計画・食育推進計画」と「富士見市歯科口腔保健推進計画」は、個別に策定し管理をしてきましたが、健康状況や社会情勢の変化、計画の進捗状況に応じた計画の中間評価と見直し時期を迎えたことから、それぞれの計画の関連性の高さを鑑み、総合的に健康づくりを進めるため、一体化した後期計画として「いきいき健康&歯っぴーライフ☆ふじみ」を策定しました。



<基本理念>

みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見

<基本目標>

- 生涯を通じた健康づくり
- 望ましい生活習慣の定着
- 健康づくりを支える社会環境の整備

<分野別の基本方針>

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 健康管理
- 4 こころの健康
- 5 歯と口腔の健康

令和3年4月  
富士見市

## 後期計画の推進

国や県の計画や新しい生活様式を踏まえ、前期計画の事業実施評価、各種アンケート調査、関係団体・市民ヒアリング調査及び市民の健康に関する現状から、今後、重点的に取り組む施策を次の3点とします。

- 1 乳幼児から若い世代の朝食を意識したバランスのよい食生活の普及啓発
- 2 成人から高齢者の社会資源を活用した健康づくりの推進
- 3 児童生徒から成人の歯周病予防対策



### 1 栄養・食生活

めざすべき姿

- 食についての正しい知識を身につけ、バランスのよい食事をしよう。
- 地場産食材を知り、積極的に食事にとり入れよう。



#### 市の現状と課題

##### ●バランスのよい食事の頻度 (成人)



- <課題>
- ・若い世代の朝食の欠食率が高い。
  - ・野菜の摂取量が少ない。

NEW

##### ●野菜の1日の平均摂取皿数



- ・働き世代男性の肥満。
- ・孤食の増加。

##### ●地場産食材の利用意向 (成人)



資料：健康に関するアンケート調査 (令和2年度)

- ・若い女性のやせ。
- ・地場産食材の利用が少ない。等

#### 市民一人ひとりに取り組んで欲しいこと

実践できているかチェックしてみましょう。

##### 乳幼児期



- 朝食をはじめ、三度の食事をしっかり噛んで食べましょう。
- 家族そろって食べる習慣を身につけましょう。

##### 児童生徒期



- 朝食をはじめ、三度の食事をしっかり噛んで食べましょう。
- 家族そろって食べる習慣を身につけましょう。
- 学校給食や授業などを通じて、食に関する知識を身につけましょう。

##### 市民全体



- 自分の健康づくりを意識し、積極的に食に関する適切な情報を取り入れましょう。
- 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。
- 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。
- 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。

##### 成人期 (妊産婦含む)



- 三度の食事をきちんととり、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとるよう心がけましょう。
- 薄味を心がけ、素材の持ち味やうま味を楽しみましょう。

##### 高齢期



- 三度の食事をきちんととり、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとるよう心がけましょう。
- 食事をしっかり噛むよう心がけましょう。
- 家族や仲間と食べる機会を増やしましょう。

#### 市民一人ひとりの取組を支援するために

##### ●市の取組

- 実施事業
- ・食育や望ましい食習慣の普及啓発
  - ・地域における食育活動への支援

##### 新規・重点施策

- ・子ども食堂を行う団体への支援
- ・乳幼児や成人・高齢者への食育の推進
- ・地元農産物・食材や地産地消活動の情報提供

##### ●関係機関の取組

- ・市と連携した食育活動の推進
- ・地産地消活動の環境整備
- ・高齢者への食支援

## 2 身体活動・運動

めざすべき姿

- 意識的に身体を動かし、自分にあった運動習慣を身につけよう。
- 日常生活などのあらゆる機会を通じて外出する、地域活動に参加するなど、身体活動量を増やそう。



#### 市の現状と課題

##### ●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) の割合



NEW

##### ●フレイルを知っている割合 (成人)



フレイルとは？  
加齢に伴う心身の活力が低下した状態をいいます。



資料：健康に関するアンケート調査 (令和2年度)

<課題>

- ・運動習慣のある人が少ない。
- ・フレイルの認知度が低い。等

#### 市民一人ひとりに取り組んで欲しいこと

実践できているかチェックしてみましょう。

##### 乳幼児期



- 外遊びや、全身を使った遊びをしましょう。

##### 児童生徒期



- いろいろな運動やスポーツをしましょう。
- 体育の授業などで、しっかりと身体を動かしましょう。
- スポーツイベントや大会に参加しましょう。

##### 成人期 (妊産婦含む)



- 自分にあった運動を見つけて取り組みましょう。
- 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。

##### 高齢期



- 自分の健康状態や体力に応じた運動・身体活動を楽しみましょう。

#### 市民一人ひとりの取組を支援するために

##### ●市の取組

###### 実施事業

- ・ライフステージに応じた運動習慣づくりの情報提供及び推進

###### 新規・重点施策

- ・健康づくりや生活習慣病予防のための運動についての普及啓発
- ・高齢者の身体活動の推進

##### ●関係機関の取組

- ・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提供
- ・運動やレクリエーションを通じた仲間づくりを推進
- ・スポーツやレクリエーションに親しめる機会の提供

#### 埼玉県コバトン健康マイレージ始めてみませんか？

県では気軽に健康づくりができる上記事業を行っています。ウォーキングをし、歩数に応じたポイントを貯めて抽選で素敵な賞品が当たります。また市では、加えて『富士見市版健康マイレージ事業』を行っており、同じく歩いてポイントを貯め、抽選で賞品が当たります。併せてご参加ください。



### 3 健康管理

#### めざすべき姿

- がん検診や各種健診を受け、自分や家族の健康状態を把握し、疾病の発症予防と早期発見に生かそう。
- たばこやお酒が健康に及ぼす影響を知り、禁煙や適正飲酒で健康生活を心がけよう。



#### 市の現状と課題

##### ●がん検診の受診率(成人)

	平成30年度※	令和7年度
肺がん検診	32.4%	50.0%
大腸がん検診	28.0%	50.0%
胃がん検診	2.7%	13.3%
乳がん検診	11.2%	20.0%
子宮頸がん検診	16.3%	17.7%



※現状値の出典は、「がん検診結果統一集計結果報告書(令和元年度)」

##### <課題>

- ・がん検診の受診率が低い。
- ・かかりつけ医を持つ者の割合が低い。
- 等

NEW

##### ●かかりつけ医を持つ者の割合(成人)

	令和2年度	令和7年度
	59.6%	69.7%

NEW

##### ●喫煙している人の割合(成人)

	令和2年度	令和7年度
	15.8%	12.0%



資料：健康に関するアンケート調査(令和2年度)

#### 市民一人ひとりに取り組んで欲しいこと

実践できているかチェックしてみましょう。

##### 妊娠期から産後期\*

※産後期とは、出産後から約1年のことを指します。



- 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。
- 適切な時期に妊産婦健診を受診しましょう。

##### 児童生徒期



- 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。
- 子どもの身長と体重の極端な変化に留意しましょう。

##### 乳幼児期



- 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。
- 適切な時期に定期予防接種を受け、感染症予防に努めましょう。
- 子どもにも受動喫煙をさせることのないように努めましょう。

##### 成人期・高齢期



- 自らの健康に関心を持ち続けましょう。
- 適正体重の維持に努めましょう。
- 年に1回は健診・がん検診(胃内視鏡、乳がん、子宮がん検診は2年に1回)を受診し、異常の早期発見に努めましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。
- 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。
- 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を活用しましょう。

#### 市民一人ひとりの取組を支援するために

##### ●市の取組

###### 実施事業

- ・ライフステージに応じた健康管理の推進

##### 新規・重点施策

- ・妊婦から産婦の健康管理の推進
- ・高齢者の健康管理の推進
- ・生活保護受給者の健康管理支援

##### ●関係機関の取組

- ・がん検診や各種健診、予防接種の協力実施及び受診勧奨
- ・薬剤に関する普及啓発

### 4 こころの健康

#### めざすべき姿

- 質・量ともによい睡眠による休養をとろう。
- ストレスと上手に付き合い、悩みの相談先をつくろう。



#### 市の現状と課題

##### ●ストレス等について相談できる先のない人の割合(小学生・中学生・成人)

	令和2年度	令和7年度
小学生	15.0%	12.0%
中学生	29.4%	20.0%
成人	29.5%	21.0%



##### ●睡眠による休養がとれていない人の割合(成人)

	令和2年度	令和7年度
	27.3%	22.0%



資料：健康に関するアンケート調査(令和2年度)

##### <課題>

- ・中学生、子育て世代、高齢者のストレス等について相談できる先のない人が多い。
- ・睡眠による休養がとれていない人が多い。
- 等

#### 市民一人ひとりに取り組んで欲しいこと

実践できているかチェックしてみましょう。

##### 児童生徒期



- 悩みごとは、家族や友人、学校に相談しましょう。
- 睡眠・休養を適切にとるよう心がけましょう。

##### 市民全体



- こころの健康づくりやうつ病など、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。

##### 成人期・高齢期(妊産婦含む)



- 自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- 睡眠・休養を適切にとるよう心がけましょう。
- 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。
- 悩みごとは、家族や友人、相談機関等へ相談しましょう。

#### 市民一人ひとりの取組を支援するために

##### ●市の取組

###### 実施事業

- ・こころの健康についての普及啓発
- ・ライフステージに応じたこころの健康についての相談及び支援の充実

##### 新規・重点施策

- ・妊娠中から子育て期の相談支援体制の充実

##### ●関係機関の取組

- ・子育てサロンや高齢者サロンなどを通じた交流や生きがいづくりを支援
- ・子育てに関する情報提供
- ・保護者同士の仲間づくりの場の提供

#### 歯周病を予防しましょう!

##### 歯周病とは

歯周病は、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢(プラーク)の中の歯周病菌によって歯肉に炎症を起こす病気です。重症化すると、歯の土台である歯槽骨が破壊されて、歯を失うこともあります。最近の研究では、歯周病が全身にいろいろな影響が及ぶことが明らかになりました。歯周病を予防することは生活習慣病をはじめ、さまざまな病気のリスクを減らすことにつながります。

##### 歯周病予防のポイント

1. 歯みがき(※右図参照)
2. かかりつけ歯科医で定期的クリーニング・定期健診  
歯石は歯みがきで落とせないで定期的に歯科医院を受診して歯石を取ってもらうことが必要です。
3. 生活習慣  
禁煙やバランスの良い食生活、早めのストレス解消を心がけましょう。



#### 毎日の歯みがきが歯周病予防につながります※

##### みがき残しが多いところ

- ①歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ②奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③前歯の裏側



##### ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

歯と歯の間の清掃には、デンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシなどを併せて使用するとさらに効果的です。定期的に自分に合った方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらうとよいでしょう。

## 5 歯と口腔の健康

### めざすべき姿

- 妊婦・胎児** ..... 歯科健診を受け、妊娠中の正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけて、赤ちゃんの丈夫な歯を育もう。
- 乳幼児** ..... 正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけ、むし歯のない丈夫な歯をつくり、何でもよく噛んで食べよう。
- 児童生徒** ..... 自分の体に興味をもち、むし歯・歯周病予防のための自分にあった正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけよう。
- 成人** ..... 定期的に歯科健診を受け、正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけて歯周病を予防しよう。
- 高齢者** ..... 定期的に歯科健診を受け、正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけて、いつまでも自分の歯で食事を楽しもう。
- 障がい者・要介護者** ..... 定期的に受診できる“かかりつけ歯科医”をもち、歯と口についての心配事を気軽に相談しよう。



### 市の現状と課題

#### ●むし歯のない幼児の割合

	令和元年度	令和7年度
1歳6ヶ月児	99.0%	99.5%
3歳児	91.1%	92.0%
5歳児	71.2% (現状値)	75.0% (目標値)



資料：母子保健医療推進事業報告書（令和元年度）  
就学時健康診断におけるむし歯のある児童状況調査

#### ●歯肉に炎症をもつ児童・生徒の割合

	令和元年度	令和7年度
小学校	6.0%	3.0%
中学校	22.5% (現状値)	13.0% (目標値)



資料：富士見市学校保健状況調査（令和元年度）

#### ●40歳代における進行した歯周炎（4mm以上の深い歯周ポケット）を有する人の割合

	令和元年度	令和7年度
	33.3% (現状値)	20.0% (目標値)

資料：富士見市成人歯科健診受診者調べ（令和元年度）

#### ●成人歯科健診の受診者数

	令和元年度	令和7年度
	301人 (現状値)	530人 (目標値)



資料：富士見市成人歯科健診受診者調べ（令和元年度）

#### <課題>

- 成人歯科健診の受診者数が少ない
- 歯肉に炎症をもつ中学生が多い。
- 40歳代における進行した歯周炎（4mm以上の深い歯周ポケット）を有する人が多い。等

### 市民一人ひとりに取り組んで欲しいこと

□ 実践できているかチェックしてみましょう。

#### 妊婦・胎児期



- 妊娠中に歯科健診を受け、むし歯・歯周病の予防、早期発見・治療に努めましょう。
- バランスのとれた食生活を心がけ、胎児の丈夫な歯を育みましょ。
- 妊娠中のお口の中の変化についての知識を身につけ、正しい歯みがき習慣などを身につけましょ。

#### 乳幼児期



- 乳幼児のお口の発達についての知識を身につけ、正しい歯みがきと仕上げみがきの習慣を身につけましょ。
- おやつは選び方を工夫し、時間と量を決めて、規則正しく食べる習慣を身につけましょ。
- かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診やフッ化物歯面塗布を行いましょ。
- 様々な食品をよく噛んで、食べる習慣を身につけましょ。

#### 児童生徒期



- 自分のお口の健康に関心をもち、むし歯や歯周病についての知識を身につけ、毎食後の歯みがきを習慣化しましょ。
- 歯科健診で指摘を受けたら、歯科医院を受診しましょ。
- お菓子や甘味飲料の選び方・とり方についての知識を身につけ実践しましょ。

#### 成人期



- 歯周病やむし歯についての知識を身につけ、歯間ブラシやデンタルフロスを用いた歯みがきを習慣化しましょ。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、歯石除去などの定期管理をしましょ。

#### 高齢期



- 歯周病や歯根むし歯、入れ歯についての知識を身につけ、正しい歯みがきやお手入れを習慣化しましょ。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、口腔の定期管理をしましょ。
- 高齢者の口腔機能についての知識を身につけ、話す、笑う、お口の体操を行うなど、よく口を動かす習慣をつくりましょ。

#### 障がい者・要介護者



- お口の状態や機能に応じた口腔ケアについての知識を身につけ取り組みましょ。
- かかりつけ歯科医をもちましょ。
- 話す、笑う、歌う、お口の体操を行うなど、よく口を動かす習慣をつくりましょ。

### 市民一人ひとりの取組を支援するために

#### ●市の取組

##### 実施事業

- ・ライフステージに応じた口腔ケア
- ・食習慣の普及啓発

#### 新規・重点施策

- ・妊産婦歯科健診の費用助成
- ・乳幼児期の口腔ケア習慣・食習慣の普及啓発の強化
- ・児童生徒への歯科保健指導
- ・成人歯科健診の拡充
- ・歯科診療の情報提供

#### ●関係機関の取組

- ・歯科健診の必要性の啓発
- ・市と連携した事業の推進
- ・受診しやすい環境づくり
- ・歯と口の健康に関する情報提供



### 計画の指標 項目一覧 (一部抜粋) (◎：新たに取り組む指標)

達成状況の評価にあたっては、策定時の値と策定時に定めた目標値の関係性により、4段階で判定し、一元的に評価しました。

判定	内容
A	策定時に設定した令和2年度の目標値に達した
B	策定時に設定した令和2年度の目標値に達していないが改善傾向にある
C	変わらない
D	悪化している

分野	指標	計画策定時	現状値		目標値	評価
		平成26年度	令和2年度	令和7年度		
栄養・食生活	朝食の摂取状況 （「朝食を毎日食べる」と答えた割合）	小学生(5年生)	92.9%	91.5%	98.0%	C
		中学生(2年生)	86.7%	78.9%	92.0%	D
		18～39歳	65.6%	61.5%	76.0%	D
	◎適正体重を維持している者の増加	成人	57.0%	56.7%	70.0%	C
		20～60歳代 男性の肥満者	—	31.9%	25.0%	—
		20歳代女性の やせの者	—	22.0%	20.0%	—
◎低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	65歳以上の 低栄養の者	—	16.1%	17.0%	—	
◎野菜摂取量の平均値の増加	5歳児	—	1皿	2皿	—	
	成人	—	2.5皿	4皿	—	