

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)

概要版



2015年(平成27年)3月

藤沢市



計画の基本的な考え方

■計画策定の趣旨等■

第1次計画が2014年度（平成26年度）で終了し、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くみや、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しました。

■計画期間■

2015年（平成27年）から2024年（平成36年）までの10か年計画

■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。

■基本理念■

「私たちの藤沢 健康都市宣言」を基本理念とします

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。

「私たちの藤沢 健康都市宣言（2010年（平成22年）10月1日）」一部抜粋

■到達目標■

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

■基本方針■

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

基本方針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～

基本方針3

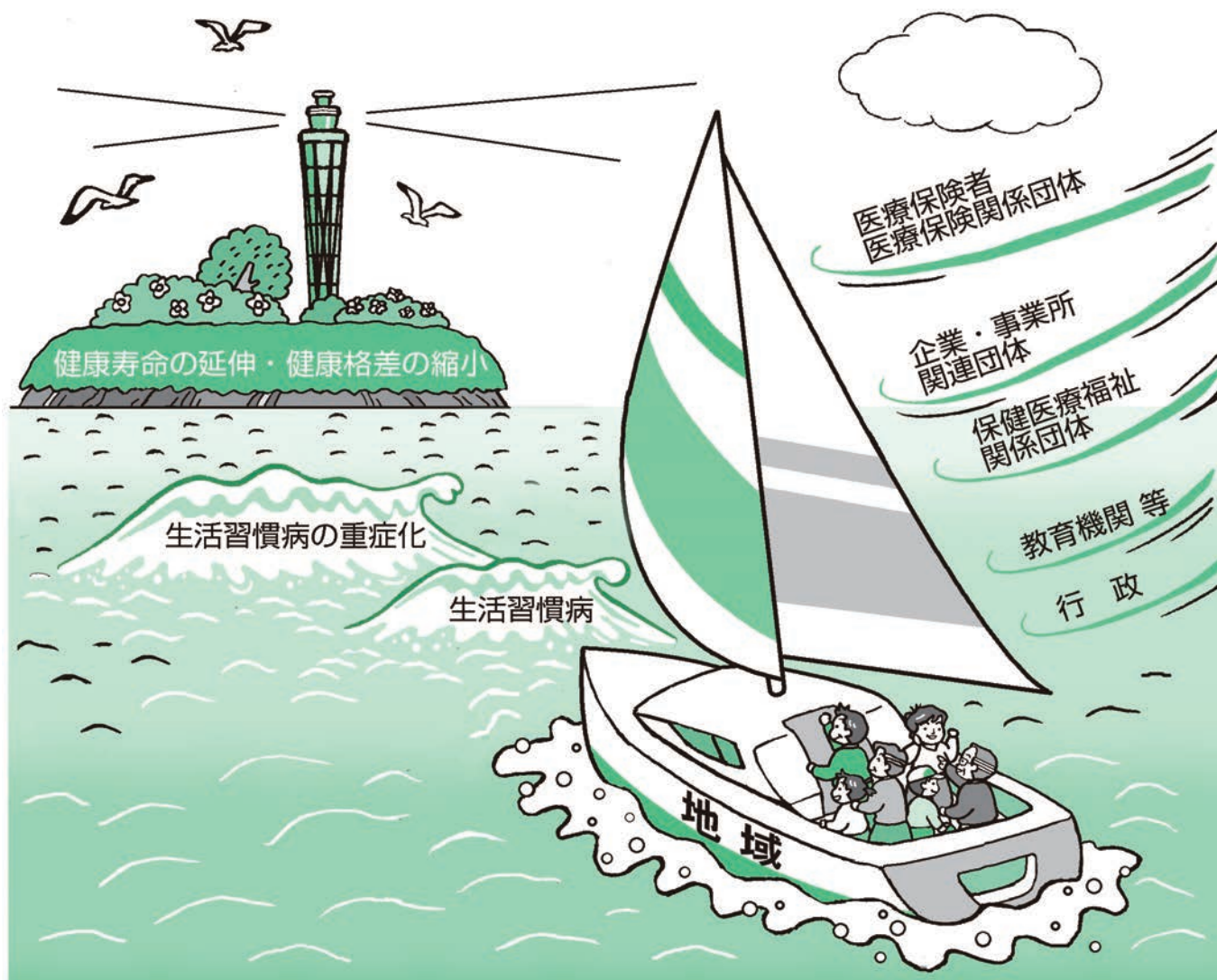
健康づくりのための社会環境を整えます

基本方針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

■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。



【市民(本人・家庭)】

「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識と、健康づくりに関する正しい知識をもち、予防に取り組みましょう。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ましょう。

【地域】

市民・家庭を含む地域にある自治会等の地域団体や、学校、医療機関、各施設等が支え合い、つながりを強めることで地域全体の健康を高めましょう。

【関係機関等】

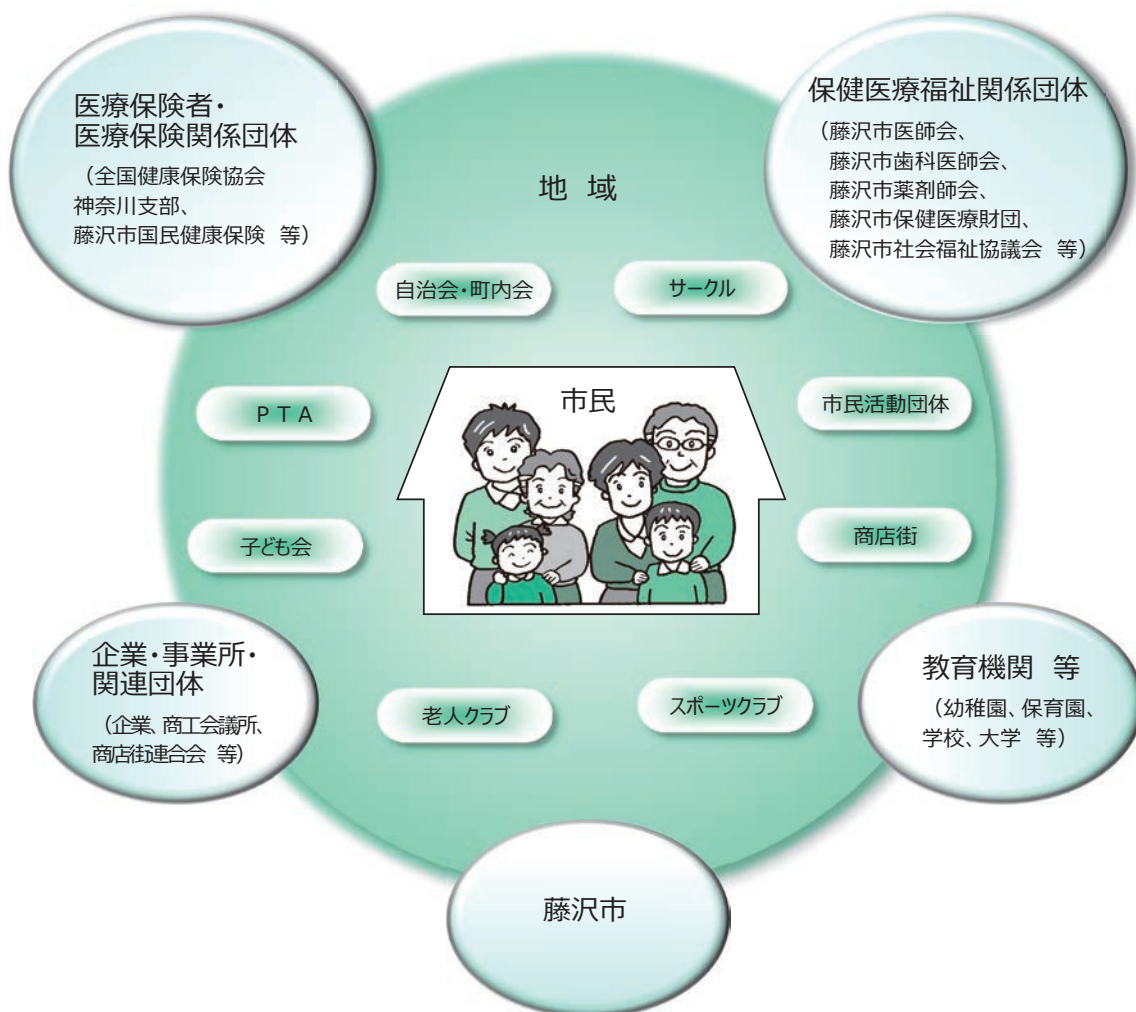
企業、NPO等の団体や市民団体、医師会、歯科医師会、薬剤師会、法人等様々な関係機関が、市民一人ひとりの健康づくりの支援が期待されます。

【行政】

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の健康づくりを推進していきます。

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～

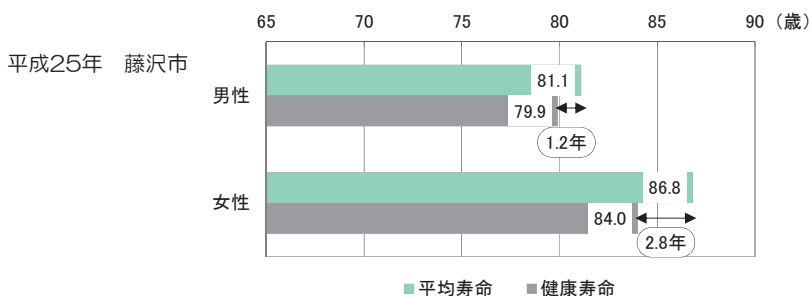


「ソーシャルキャピタル」とは、人や社会や地域とのつながりのことであり、健康づくりを進めていく上で大切なことと考えられています。本市においても、市民を主体に地域や様々な関係機関、行政が連携し、ソーシャルキャピタルを活用して健康づくりを進めていきます。

～健康寿命とは～

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。

健康寿命には様々な定義や算定方法がありますが、本市では、健康寿命を日常生活動作が自立している期間の平均として、介護保険の情報をもとに算出しました。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。



資料
平成24年度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班」による「健康寿命の算定方法の指針」を参考に算出。

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

市民一人ひとりがそれぞれのライフステージの特徴や健康課題に応じて、生活習慣の改善と生活習慣病の重症化予防に主体的に取り組むことが大切です。そのためには、市民、地域や行政、関係機関等が各々の役割を担いながら健康づくりを進めていく必要があります。

■ ライフステージごとのめざす姿 ■

ライフステージを「Ⅰ 乳幼児期・青少年期」、「Ⅱ 成人期」、「Ⅲ 高齢期」と設定し、それぞれのめざす姿、課題や行動目標を示しています。

◆◆ ライフステージごとのめざす姿 ◆◆

Ⅰ 乳幼児期・青少年期

～健やかな成長のために～

生活習慣の基礎を身につけるとともに、健康的な生活習慣を自ら選択し実践できる力をつけます。家庭や学校など地域で育みます。

Ⅱ 成人期

～いきいきとした生活のために～

定期的に健康診断を受けるなど自らの健康状態を確認するとともに、生活習慣病予防のために、自ら健康づくりに取り組み、健康的な生活習慣を実践します。








Ⅲ 高齢期

～充実した生活のために～

自分の健康状態に合わせた生活習慣を実践するとともに、社会とのつながりを持ち、積極的に地域活動に参加します。



生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、健康づくりの基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、歯・口腔、喫煙、飲酒、休養・こころに関する生活習慣の改善とともに、生活習慣病予防のための取組が重要です。

ライフステージ 分野	乳幼児期・青少年期
 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回、規則正しく食事をする バランスのよい食事をする よく噛んで味わって食べる うす味に慣れる
 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で、意識してからだを動かす 通学などで積極的に歩く・自転車を利用する 毎日からだを楽しく動かす
 歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に歯科健康診査を受ける 毎食後、歯を磨く習慣を身につける
 喫煙	<ul style="list-style-type: none"> タバコについての正しい知識を身につける 喫煙をしない 受動喫煙を受けない
 飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒について正しい知識を身につける 飲酒をしない
 休養・こころ	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康について正しい知識を身につける 早寝・早起きをする
 生活習慣病予防の取組	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活を身につける やせすぎや太りすぎにならない 定期的に健康診断を受ける

組む健康づくりをすすめます

日常生活の中で健康的な生活習慣に取り組みましょう。



成人期	高齢期
1日3回、規則正しく食事をする	
バランスのよい食事をする	
よく噛んで味わって食べる	
塩分を控えめに、野菜を多く摂る	
日常生活の中で、意識してからだを動かす	
通勤や買い物などで積極的に歩く・自転車を利用する	積極的に歩く・地域の活動に参加する
定期的に運動をする	
定期的に歯科健康診査を受ける	
デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、健康な歯ぐきを守る	
	口の機能を保つために、お口の体操等続ける
タバコについての正しい知識をもつ	
喫煙者は禁煙にチャレンジ	
受動喫煙をさける	
飲酒について正しい知識をもつ	
お酒を飲む人は適量の飲酒をする	
ストレス解消法をもつ	
良い睡眠でしっかり休養をとる	
適正体重を維持する	
1年に1回定期健康診断や特定健康診査等を受ける	
定期的にがん検診を受ける	

健康づくりのための社会環境を整えます

健康づくりに取り組みやすいしくみづくりや、市民、企業、店舗等が健康づくりに取り組むことを推進します。

健康づくり応援団事業

健康づくり応援団事業では、市民ボランティアのみなさんが、体操や野菜料理のレシピなど健康づくりについて普及する「健康づくりサポーター」や、地域の団体で健康づくりに取り組む「協力隊」、店内全面禁煙店やヘルシーメニューを提供する飲食店の「協力店」を進めています。



「健康づくり応援団」

みんなで取り組む健康づくり

飲食店

市民

団体

店内全面禁煙やヘルシーメニュー提供店の認証制度

協力店

外食でも健康づくりを応援します♪

健康づくりに関するボランティアの養成と活動支援

健康づくりサポーター

市民が主役の健康づくり♪

地域で健康づくりに取り組む団体の登録制度

協力隊

地域から健康づくりの輪を広げよう♪



健康づくりに関する講座や体操、レシピの紹介などの情報が載っています。

詳しくは健康づくり応援団ホームページ <http://kenko.enopo.jp/> または **藤沢 健康づくり** で検索

歯とお口の健康推進～取組の紹介～

歯やお口の健康は、全身の健康を維持する上で重要です。生涯を通じて自分の歯でおいしく食べる幸せのために歯科保健を市民、団体等が連携して推進しています。

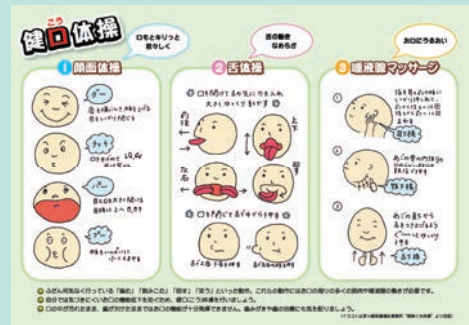
<歯科医師会と連携したイベント開催>



<子どもたちへの健康教室>



<健康づくりサポーターがすすめているお口の体操>



※「お口の健康体操」お口の機能を維持するための体操です

元気ふじさわ健康プラン

藤沢市健康増進計画（第2次）

平成27年3月

発行／藤沢市 保健医療部 健康増進課

〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1

☎ 0466-25-1111（代表）