

第4章 健康寿命延伸のための重点プロジェクト

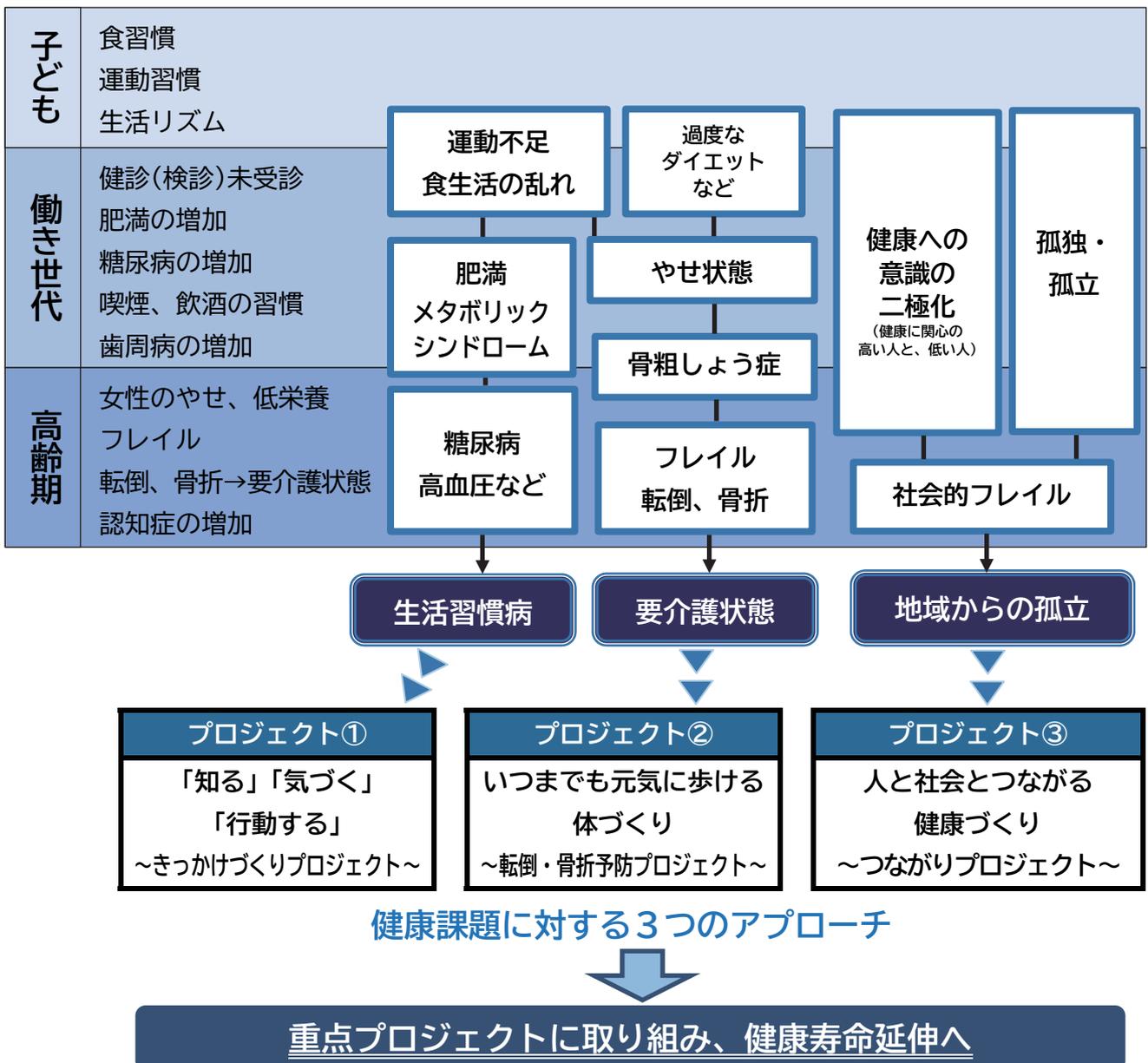
1 目的

本計画においては、施策ごとに指標を設定し、施策の進捗や成果等の検証を行いながら、各種健康づくり事業に取り組みます。

本市の現状と課題を踏まえ、特に重点的に実施すべき健康づくり施策を「健康寿命延伸のための重点プロジェクト」に位置づけ、先導した取組を実施することにより、本計画の推進を図ります。

2 健康寿命延伸のための重点プロジェクト

【世代ごとの健康課題】



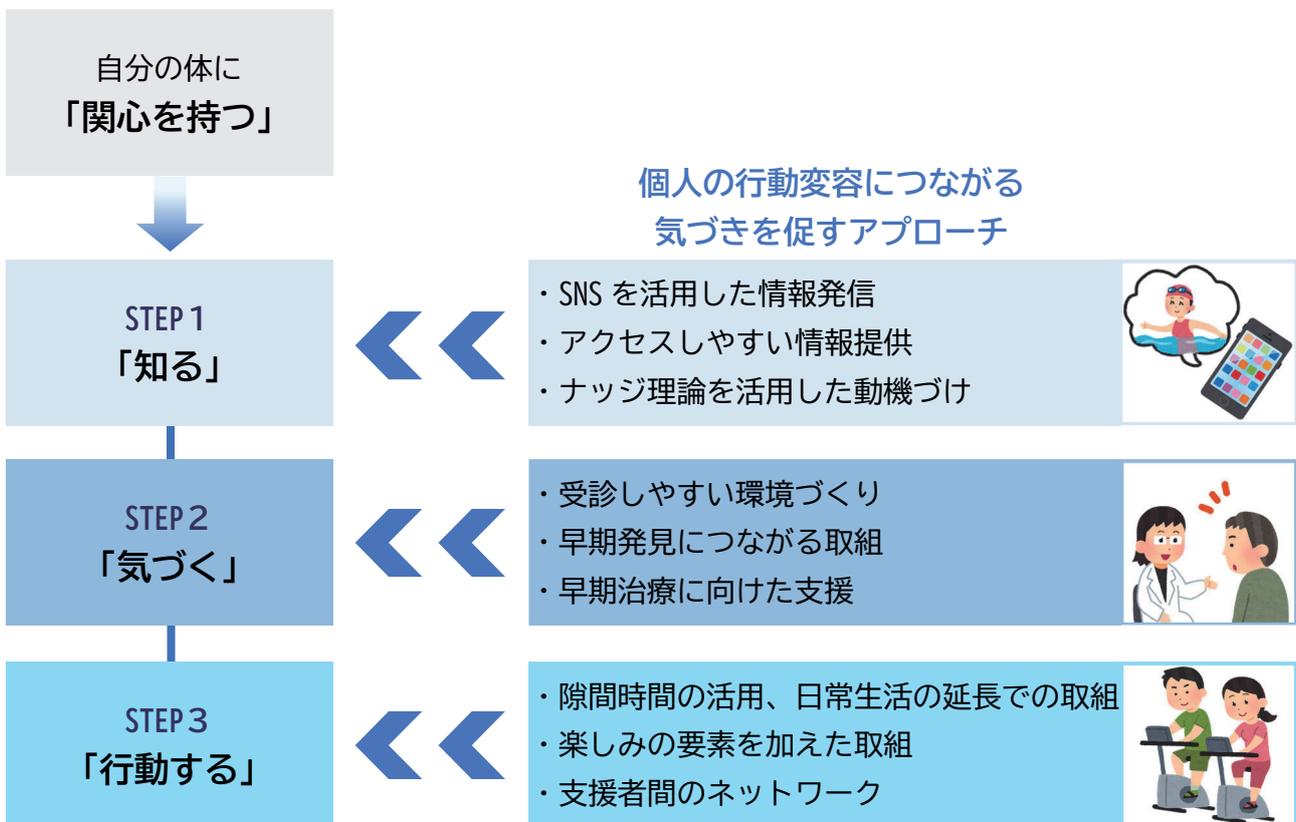
プロジェクト①

「知る」「気づく」「行動する」～きっかけづくりプロジェクト～

若い頃からの不健康な生活習慣が、将来の生活習慣病の発症やフレイル・要介護状態につながる可能性を踏まえ、自分の体に「関心を持ち」、個人の行動変容につながる気づきへのアプローチとして、きっかけづくりの提供を推進します。

健康への関心度や優先順位の違い等による健康格差も課題となっており、必要な人に必要な情報が届く情報発信や、生活習慣を改善しようとする意思と行動の状況に合わせた働きかけを行います。

【生活改善に向けたきっかけづくりのイメージ】



【主な取組と指標項目】

主な取組 (P50、52、57、68、70、71)	<ul style="list-style-type: none"> ● デジタルを活用した情報発信の工夫 ● 知りたい人が、いつでも、どこでもアクセスできる情報提供の工夫 ● 身近な場所で健康チェックができる場や機会の提供 ● ナッジ理論を活用した健康づくりの手法(勧奨通知の工夫など)
関連指標	<ul style="list-style-type: none"> ・ こくほ特定健康診査受診率 ・ 職場・市等で実施のがん検診受診率 ・ 日頃運動をしている人の割合 ・ (20歳以上の)喫煙率 ・ 適正体重を維持している人の割合

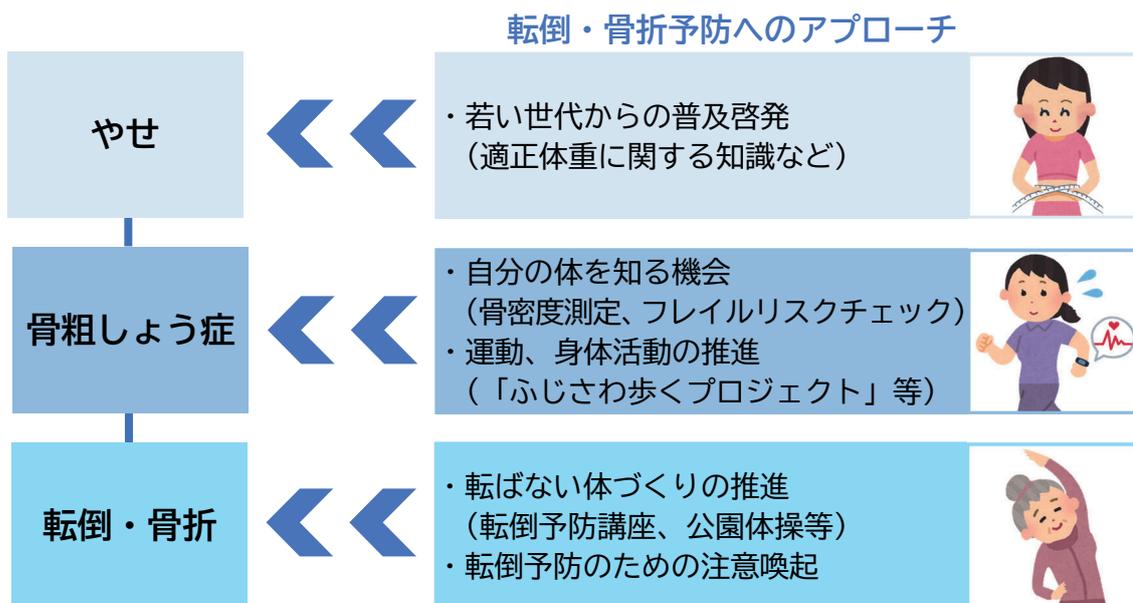
プロジェクト②

いつまでも元気に歩ける体づくり ～転倒・骨折予防プロジェクト～

妊娠期からの「やせ」や、子どもの頃からの運動不足などが影響し、大人になって以降、骨量や筋肉量の減少による骨粗しょう症やサルコペニア、フレイルや転倒・骨折につながる可能性があります。

フレイルや転倒・骨折の予防に向けて、子どもの頃からの健康づくりと環境整備を推進します。

【転倒・骨折予防対策のイメージ】



コラム



転倒が起きやすい場面



要介護となった理由のうち、骨折・転倒の割合は 13%となっています(令和元年度藤沢市介護保険「主治医意見書」より)。

日常生活での転倒は、6割が室内で発生しています。

電話や玄関チャイムの音に慌てたり、庭掃除、部屋の片付けなどの作業中、お風呂場や台所、トイレなどの水回り周辺で、転倒が起きやすいため注意が必要です。

【主な取組と指標項目】

主な取組 (P50、52、63、64、65、76)	<ul style="list-style-type: none"> ●楽しみながら取り組める健康づくりの仕組みづくり ●フレイル予防の取組(転ばない体づくりの推進) ●「身体活動・運動」と「栄養・食生活」「歯・口腔の健康」の連動による取組
関連指標	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持している人の割合 ・日頃運動をしている人の割合 ・要介護認定なしの高齢者の割合 ・80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合

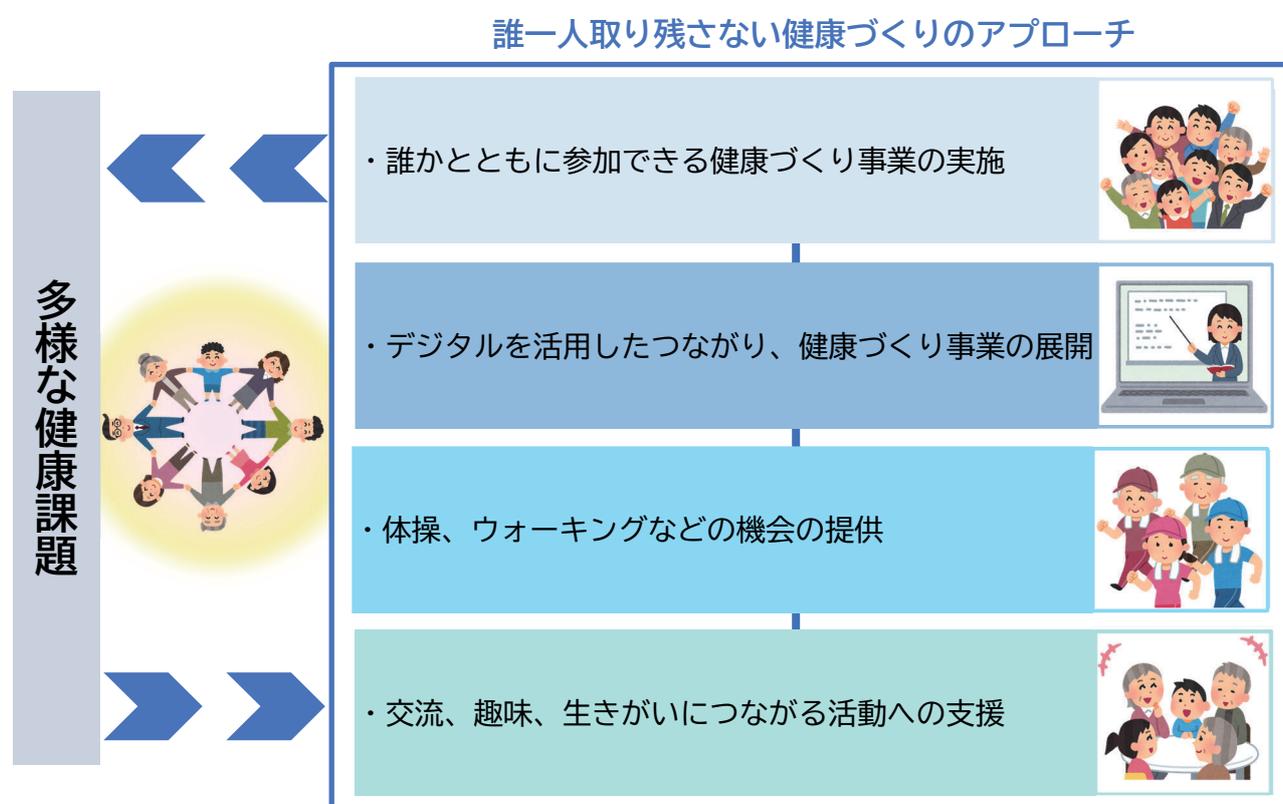
プロジェクト③

人と社会とつながる健康づくり ～つながりプロジェクト～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響もあり、社会的フレイルや孤独・孤立の課題が顕在化しています。

個人の健康度を上げるためには、一人で健康づくりに取り組むだけではなく、誰かと一緒に取り組んだり、地域の中で活動したりといった「つながり」が、健康に大きく影響していると考えます。健康づくりにおいても、デジタルを積極的に活用し、地域包括ケアシステム、ソーシャルキャピタルを活用しながら、身近な地域で人と社会とのつながりの強化を図ります。

【つながる健康づくりのイメージ】



【主な取組と指標項目】

主な取組 (P78、80)	<ul style="list-style-type: none"> ●社会参加の促進 ●気軽に参加できる健康づくりの推進 ●デジタルの活用を含む、多様な手法によるつながりの推進 ●こころと体の健康づくり対策の推進 ●健康以外の分野とも連携した健康づくりの推進
関連指標	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での活動に参加している人の割合 ・現在の暮らしに満足している人の割合