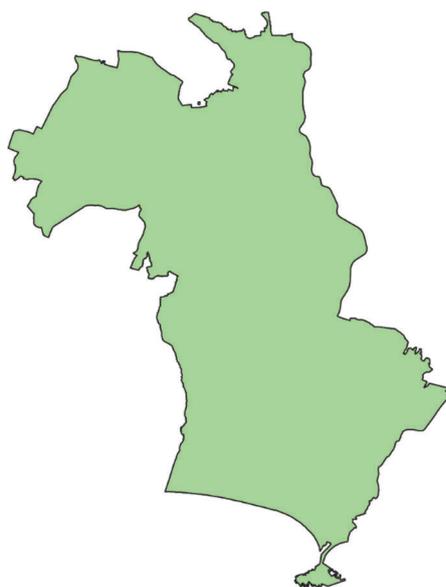


概要版

藤沢市健康増進計画(第3次)

元気ふじさわ健康プラン

2025 → 2036
令和7年度 令和18年度



令和7年3月

藤沢市

計画の策定にあたって

● 計画策定の趣旨

本市では、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られる健康都市の実現に向け、2010年(平成22年)3月に健康増進法に基づく「藤沢市健康増進計画」を、2015年(平成27年)3月には「元気ふじさわ健康プラン 藤沢市健康増進計画(第2次)」(以下「第2次計画」という。)を策定し、市民の健康づくりを推進してきました。

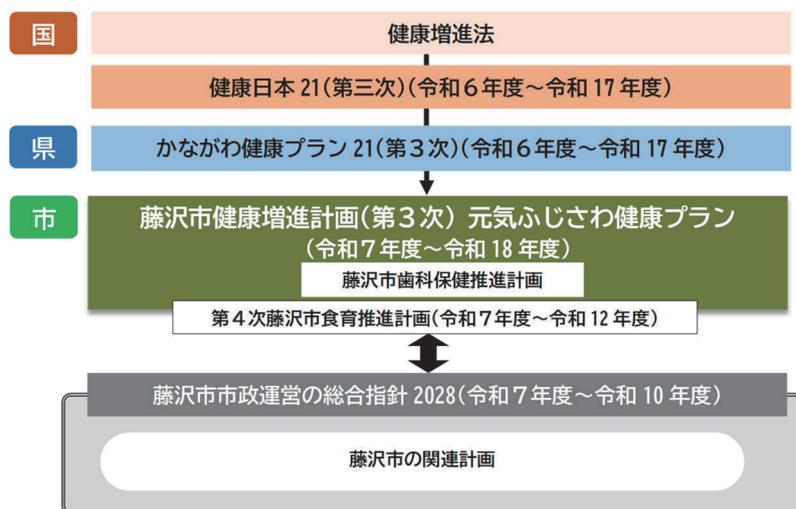
第2次計画の終了に伴い、現状や課題などを踏まえ、これまでの取組について評価・見直しを行い、新たに「藤沢市健康増進計画(第3次) 元気ふじさわ健康プラン」(以下「本計画」という。)を策定します。

● 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(第三次)」、県の「かながわ健康プラン21(第3次)」及び本市の「藤沢市市政運営の総合指針」をはじめとする本市の計画とも整合性を図り、さらにSDGsの理念を踏まえて策定します。

なお、「藤沢市歯科保健推進計画」を本計画の「歯・口腔の健康」の分野の基本的な方針として位置づけます。

また、本計画の「栄養・食生活」の分野は、「藤沢市食育推進計画」と関連性を持ちながら進めていきます。



● 計画期間

本計画期間は、令和7年度から令和18年度までの12年間とします。

第3次計画の方向性

● 計画の概要

(1) 基本理念

本計画の基本理念は、「私たちの藤沢 健康都市宣言」(2010年(平成22年)10月1日)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、健康を育む仕組みをつくり、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めざします。

(2) 基本目標

一人ひとりの行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境やその質の向上を通じて、日常生活に制限のある期間(不健康な期間)を短縮することができるよう、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加(延伸)をめざします。

(3) 基本方針

基本目標の達成に向け、次の基本方針を定めます。

個人の行動と健康状態の改善

市民一人ひとりの健康づくりを推進するにあたり、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「飲酒」、「喫煙」、「歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善を促し、生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。

また、生活習慣病以外にも、フレイル等、日常生活に支障をきたす状態の予防に取り組み、生涯にわたる健康を支える生活習慣の改善を推進します。

社会環境の質の向上(健康格差の縮小)

市民一人ひとりの健康づくりを進めていくためには、一人で健康づくりを進めていくだけではなく、家庭で育み、人や地域とつながりを持ちながら取り組んでいくことが重要となるため、関係機関と連携し、人や地域のつながりを生かした健康づくりを推進します。

健康づくりへの関心度や優先順位、社会経済状況等の違いによる健康格差の縮小に向け、あらゆる人が健康づくりに取り組みやすい環境整備を進めます。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康寿命の延伸、社会の多様化を受け、ライフステージ(乳幼児期、学童・思春期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階)に応じた健康づくりを継続して取り組みます。

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。このことから、胎児期から高齢期に至るまで、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)を視野に入れ、他分野とも連携した包括的な健康づくりを推進します。

●各施策の取組

I 個人の行動と健康状態の改善

(ア)生活習慣の改善

栄養・食生活



主食・主菜・副菜を意識して、1日3食バランスよく食べましょう

■主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2食以上食べている人を増やす



■適正体重を維持している人を増やす

■野菜料理を1日3皿以上(1皿の目安量70g)食べている人を増やす

■ゆっくりよく噛んで食べる人を増やす



～取組のポイント～

生活習慣病予防・重症化予防及び低栄養・フレイル予防等に向けた食生活の推進

※フレイルとは、加齢に伴い心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のこと。

身体活動・運動



日常生活の中で、できるだけ「歩くこと」を心がけましょう

■運動やスポーツをしない子ども(小学校5年生、中学校2年生)を減らす



■運動を含めて1日60分以上元気に体を動かしている成人を増やす

※65歳以上は1日40分以上、動作はゆっくりも含む。



～取組のポイント～

ライフステージに応じた適切な身体活動・運動に関する普及啓発・保健指導

休養・睡眠



日常的に十分な睡眠を確保し、疲れをためないようにしましょう

■睡眠時間6時間以上の人を増やす

■すっきり目覚めていることができていない人を増やす



～取組のポイント～

睡眠と休養に関する正しい知識の普及啓発や十分な休養と睡眠時間の確保を図るための働きかけの実施

飲酒



20歳以降の飲酒習慣のある人は、適正飲酒について知りましょう

■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす



■20歳未満で飲酒したことがある人を0%にする



～取組のポイント～

適切な飲酒量・飲酒行動についての普及啓発

喫煙



タバコについての正しい知識を持ち、喫煙をしないようにしましょう

■妊婦の喫煙率を0%にする



■20歳未満の喫煙率を0%にする

■20歳以上の喫煙率を0%に近づける



～取組のポイント～

タバコについての正しい知識の普及啓発と望まない受動喫煙防止対策の推進

歯・口腔の健康 【藤沢市歯科保健推進計画】

歯と口の健康に関心を持ち、
セルフケア・プロフェッショナルケアに努めましょう

- 歯周炎を有する人を減らす
- 定期的に歯科健診を受診する人を増やす



- 60歳で24本以上、
80歳で20本以上、自分の歯を
有する人を増やす



～取組のポイント～

生涯を通じた歯と口腔の健康に関する取組の推進

(イ)生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん

がんやがんの予防に関する正しい知識を持ち、健康的な生活習慣を身につけましょう

- がん検診の受診率を増やす



- がん死亡率を減らす



～取組のポイント～

市がん検診の受診勧奨・再勧奨及び精密検査対象者への受診勧奨

循環器病

1年に1回は健康診査を受け、必要時には早期に受診しましょう

- こくほ特定健康診査の
受診率を増やす



- 高血圧に該当する人を減らす



～取組のポイント～

健康診査の受診勧奨を行い、循環器病の早期発見・早期治療、重症化予防の推進

糖尿病

糖尿病予防に必要な知識を持ち、正しい生活習慣を心がけましょう

- HbA1c8.0%以上の人を減らす

※HbA1c8.0%以上とは、血糖値のコントロール不良者のこと。



- メタボリックシンドロームに該当する人及び
予備群の人を減らす

～取組のポイント～

糖尿病の早期発見・早期治療、重症化予防の推進

COPD

喫煙による健康リスクや、COPDの正しい知識を身につけましょう

- COPDの認知率を増やす

※COPDとは、タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じた肺の炎症性疾患のこと。

- COPD死亡率を減らす



～取組のポイント～

COPDの早期発見・早期治療の推進

(ウ)生活機能の維持・向上

生活機能の 維持・向上

若い頃から自分の体とこころの状態に関心を持ち、
健康を意識した生活に取り組みましょう

- 40歳以上の転倒・骨折の割合を減らす



- 要介護認定なしの高齢者を
増やすもしくは現状維持



～取組のポイント～

フレイル予防・骨粗しょう症予防等の推進

II 社会環境の質の向上(健康格差の縮小)

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

地域活動や趣味の活動に参加しましょう
自分に合ったストレス解消法を見つけましょう

- 地域での活動に参加している人を **増やす**



- 現在の暮らしに満足している人を **増やす**
- ストレス解消法を持っている人を **増やす**



～取組のポイント～

全世代に向けた社会とのつながりやこころと体の健康づくりの推進

自然に健康になれる環境づくりとアクセスしやすい基盤整備

現在の自分の健康状態とリスクを知り、必要な健康行動をとりましょう

- 受動喫煙の機会を有する人を **減らす**



- 健康づくり応援団協力店の店舗数を **増やす**

～取組のポイント～

多様な主体と連携した健康づくりの推進

III ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子ども



児童・生徒への健康づくりに関する教育と健康管理の推進

- 肥満傾向にある子ども(小学校5年生、中学校2年生)を **減らす**



- 20歳未満で飲酒したことがある人を **0%**にする(再掲)
- 20歳未満の喫煙率を **0%**にする(再掲)



～取組のポイント～

将来の生活習慣病予防等にもつながる健康的な生活習慣の確立

高齢者



低栄養予防や口腔機能の維持などのフレイル予防及び生活習慣病重症化予防の推進

- やせ傾向(BMI20.0以下)の高齢者を **減らす**



- 1日40分以上体を動かしている高齢者を **増やす**
- 地域での活動に参加している高齢者を **増やす**



～取組のポイント～

心身機能を維持するための健康づくりと社会活動参加の促進

女性



女性特有の健康課題に着目した健康づくりを推進

- 若年女性のやせ(BMI18.5未満)を **減らす**



- 妊婦の喫煙率を **0%**にする(再掲)
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性を **減らす**

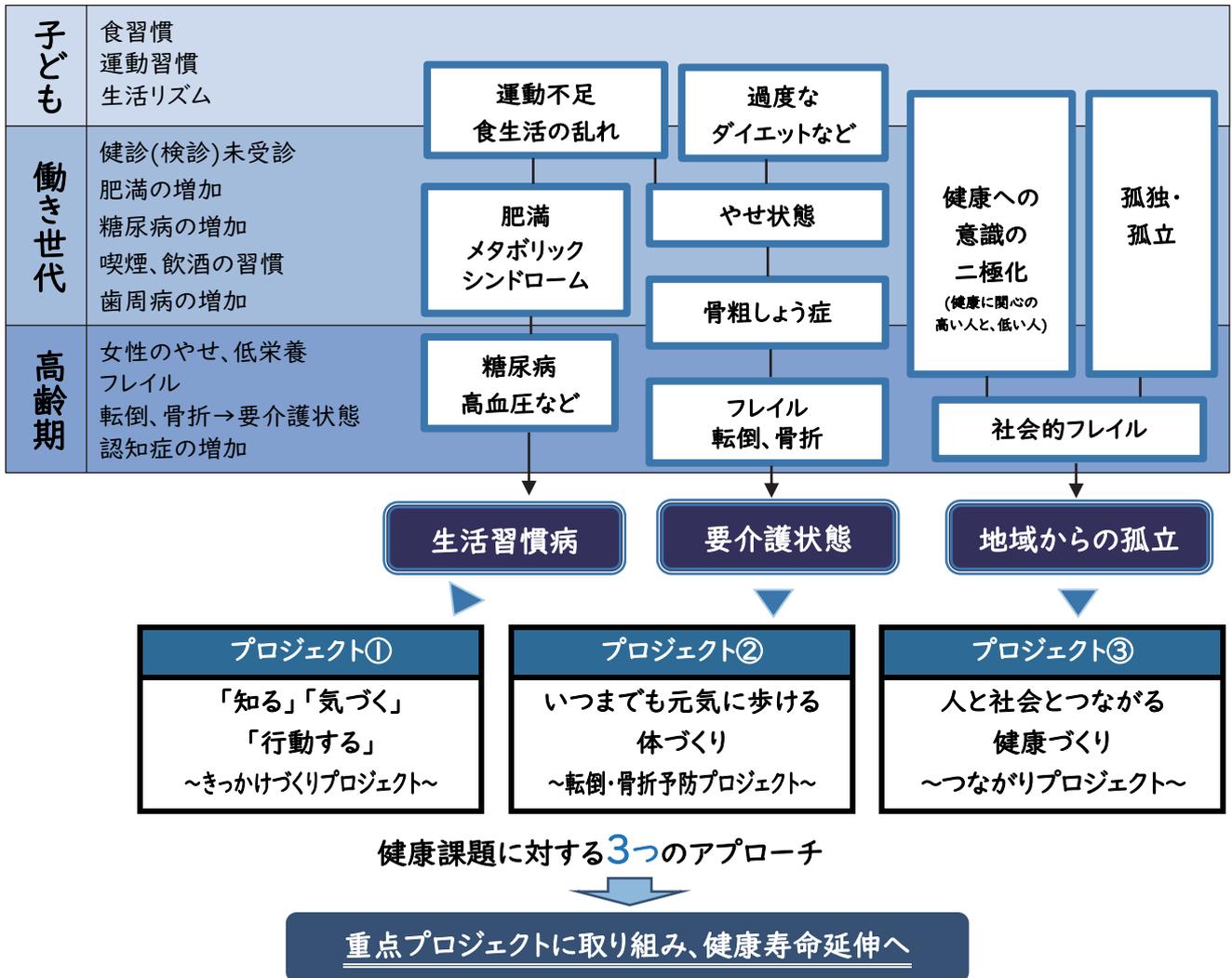


～取組のポイント～

女性のライフステージに応じた健康づくりの推進

●健康寿命延伸のための重点プロジェクト

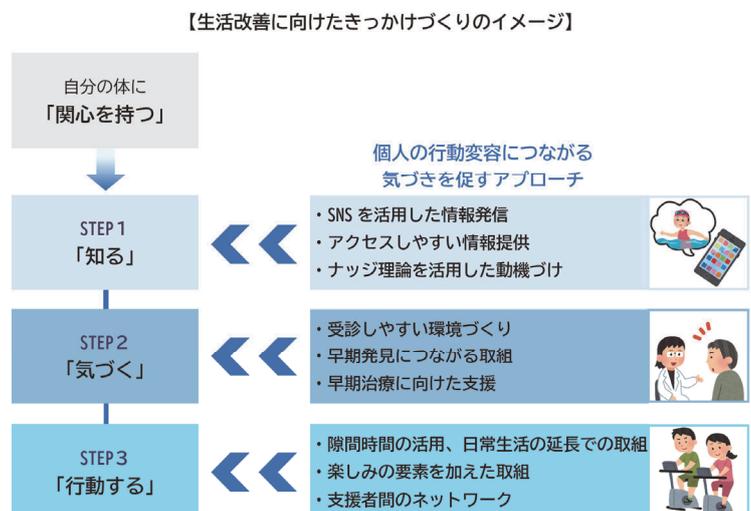
本市の現状と課題を踏まえ、特に重点的に実施すべき健康づくり施策を「健康寿命延伸のための重点プロジェクト」に位置づけ、先導した取組を実施します。



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～

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。

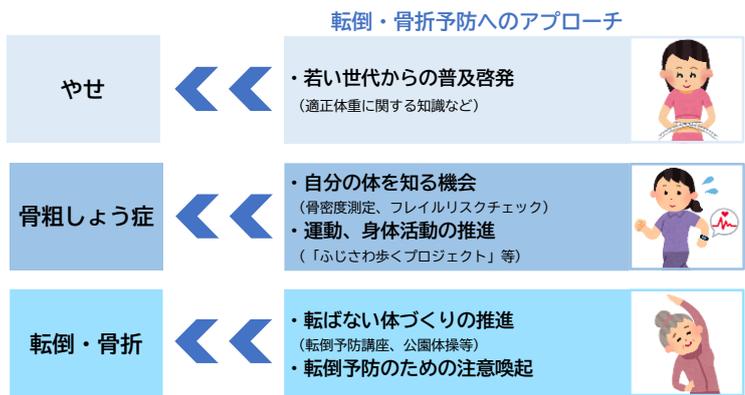
健康への関心度や優先順位の違い等による健康格差も課題となっており、必要な人に必要な情報が届く情報発信や、生活習慣を改善しようとする意思と行動の状況に合わせた働きかけを行います。



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。本市の要介護になる理由に着目し、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。

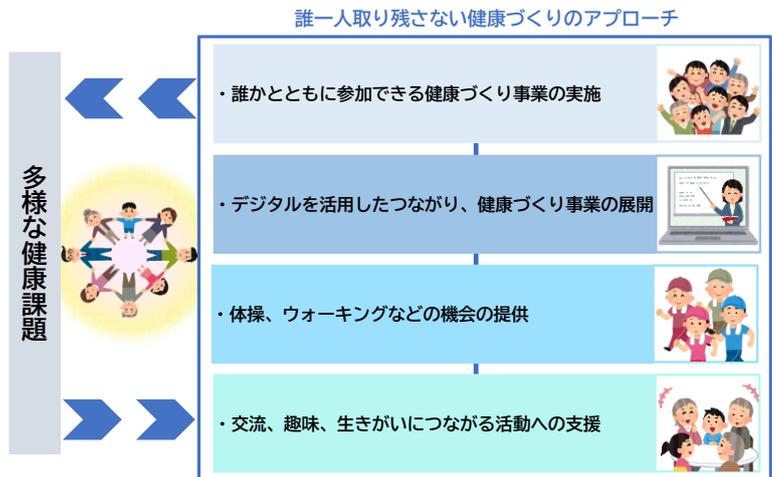
【転倒・骨折予防対策のイメージ】



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～

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】



藤沢市健康増進計画(第3次) 元気ふじさわ健康プラン 概要版

発行年月 2025年(令和7年)3月

発行 藤沢市 健康医療部 健康づくり課

〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1

電話 0466-25-1111(代表)

参考：藤沢市ホームページ

藤沢市健康増進計画(第3次)の詳細は
本編をご覧ください。

健康増進計画・
食育推進計画等について

検索