

# 第3次計画

## ふじおか健康21夢プラン

藤岡市健康増進計画・藤岡市食育推進計画

令和8年度～19年度



やよいひめさん

令和8年3月

藤岡市



## はじめに

---

「健康でいきいきと心豊かに暮らせるまち

藤岡の実現」をめざして



藤岡市では、平成28年度から令和7年度までを計画期間とする「ふじおか健康21夢プラン（第2次）」のもと、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「心の健康・休養」「たばこ・アルコール」「歯と口の健康」「健康診査・がん検診」の6分野において、健康維持・増進のための施策を総合的に展開してまいりました。

近年、ライフスタイルの多様化や新型コロナウイルス感染症の影響により、生活習慣病の発症・重症化や心の不調が新たな課題として顕在化しています。加えて、少子高齢化や人口減少といった社会構造の変化により、長期的な視野での健康づくりの必要性が一層高まっています。すべての市民の皆様が長く健康で活躍できるまちづくり、また、すべての子どもたちが健やかで心豊かに成長できる持続可能なまちづくりの推進がますます重要だと考えます。

こうした状況を踏まえ、このたび、「ふじおか健康21夢プラン（第2次）」の期間が終了することから、第2次計画の評価・検証を踏まえた新たな指標を設定するとともに、国や県の計画を考慮し、「ふじおか健康21夢プラン（第3次）」を策定いたしました。本計画では、「健康でいきいきと心豊かに暮らせるまち藤岡の実現」を基本理念として掲げています。市民が自らのライフステージに応じて主体的に取り組める環境を整え、誰もが健康に関する正しい知識を身につけ、無理なく健康づくりを実践できるよう、具体的な施策を展開してまいります。第3次計画に基づく健康づくりを、関係各位と協働して推進してまいりますので、市民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

結びに、第3次計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただいた市民の皆様、健康づくり推進協議会及び健康増進計画策定委員会、並びに夢プラン推進員の皆様、各団体の皆様に深く感謝申し上げます。

令和8年3月

藤岡市長 **新 井 雅 博**

|     |                          |    |
|-----|--------------------------|----|
| 第1章 | 計画策定にあたって.....           | 1  |
|     | 1. 計画策定の趣旨.....          | 1  |
|     | 2. 計画の位置づけ.....          | 1  |
|     | (1) 国の動向.....            | 1  |
|     | (2) 群馬県の動向.....          | 2  |
|     | (3) 関連計画との整合.....        | 2  |
|     | 3. 計画の期間.....            | 3  |
| 第2章 | 藤岡市の状況.....              | 4  |
|     | 1. 人口の推移.....            | 4  |
|     | 2. 出生と死亡.....            | 5  |
|     | (1) 出生数と死亡数の推移.....      | 5  |
|     | (2) 合計特殊出生率.....         | 5  |
|     | (3) 死因別の死亡者数・割合.....     | 6  |
|     | (4) 標準化死亡比（SMR）.....     | 6  |
|     | 3. 平均寿命と健康寿命.....        | 7  |
|     | 4. 医療費の状況.....           | 8  |
|     | 5. 介護保険の状況.....          | 9  |
|     | 6. 各種検（健）診の状況.....       | 10 |
|     | (1) 特定健診・特定保健指導実施状況..... | 10 |
|     | (2) がん検診実施状況.....        | 10 |
| 第3章 | ふじおか健康21夢プラン（第3次計画）..... | 11 |
|     | 1. 基本理念・基本目標.....        | 11 |
|     | 2. 基本方針.....             | 12 |
| 第4章 | 健康づくりの実施計画.....          | 14 |
|     | 1. 栄養・食生活 【食育推進計画】.....  | 15 |
|     | 2. 身体活動・運動.....          | 19 |
|     | 3. 心の健康・休養.....          | 21 |
|     | 4. たばこ・アルコール.....        | 24 |
|     | 5. 歯と口の健康.....           | 26 |
|     | 6. 生活習慣病予防.....          | 29 |
| 第5章 | 計画の推進・評価.....            | 32 |
|     | 1. 計画の推進体制.....          | 32 |
|     | 2. 計画の進行管理.....          | 33 |
|     | (1) P（Plan：計画）.....      | 33 |
|     | (2) D（Do：実行）.....        | 33 |
|     | (3) C（Check：評価）.....     | 33 |
|     | (4) A（Act：改善）.....       | 33 |
|     | 3. 第3次計画の目標一覧.....       | 34 |
| 第6章 | 資料編.....                 | 37 |

|   |    |
|---|----|
| 1. 藤岡市健康づくり推進協議会委員名簿.....                       | 37 |
| 2. 藤岡市健康増進計画策定委員会設置要綱.....                      | 38 |
| 3. ふじおか健康21夢プラン策定委員名簿.....                      | 39 |
| 4. 計画策定の経過.....                                 | 40 |
| 5. 藤岡健康21夢プランアンケート（20～70歳）・（小学6年生・中学3年生）.....   | 41 |
| 6. 藤岡健康21夢プランアンケート結果（20～70歳）・（小学6年生・中学3年生）..... | 48 |

# 第1章 計画策定にあたって

## ■1. 計画策定の趣旨

人生100年時代を迎え「平均寿命」が延びる一方で、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である「健康寿命」の延伸が課題となっています。「健康であること」はすべての市民の願いであり、充実した豊かな人生を送るためには一番大切なことと言えます。

本市では、健康づくりを総合的かつ効果的に展開するための指針として、平成15年2月に「ふじおか健康21夢プラン」を策定しました。その後、平成23年3月に「ふじおか健康21夢プラン(改定版)」、平成28年3月には「ふじおか健康21夢プラン(第2次)」を策定し、取り組みを進めてきました。

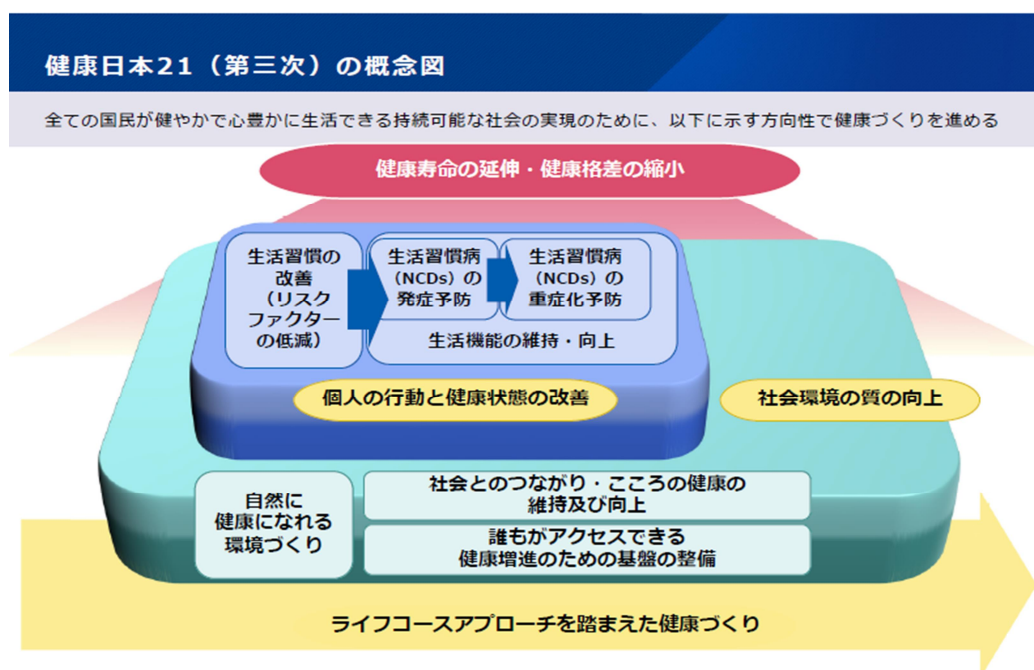
令和6年11月には「ふじおか健康21夢プラン(第2次)」の最終評価としてアンケートを実施しました。その結果をもとに目標の達成状況を把握し、国や群馬県の計画及び第5次藤岡市総合計画と整合を図りつつ、今後の課題や取り組みについて検討しました。そしてこの度、「ふじおか健康21夢プラン(第3次)」を策定しました。

## ■2. 計画の位置づけ

### □ (1) 国の動向

国は、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指し、令和6年度から「健康日本21(第三次)」を策定しています。

<図表 1-1：健康日本21(第三次)の概念図>



(出典：厚生労働省 健康日本21(第三次)の概要)

## □ (2) 群馬県の動向

群馬県は、「全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な活力ある健康長寿社会の実現」を目指し令和6年度から「群馬県健康増進計画（元気県ぐんま21（第3次）」）を策定しています。

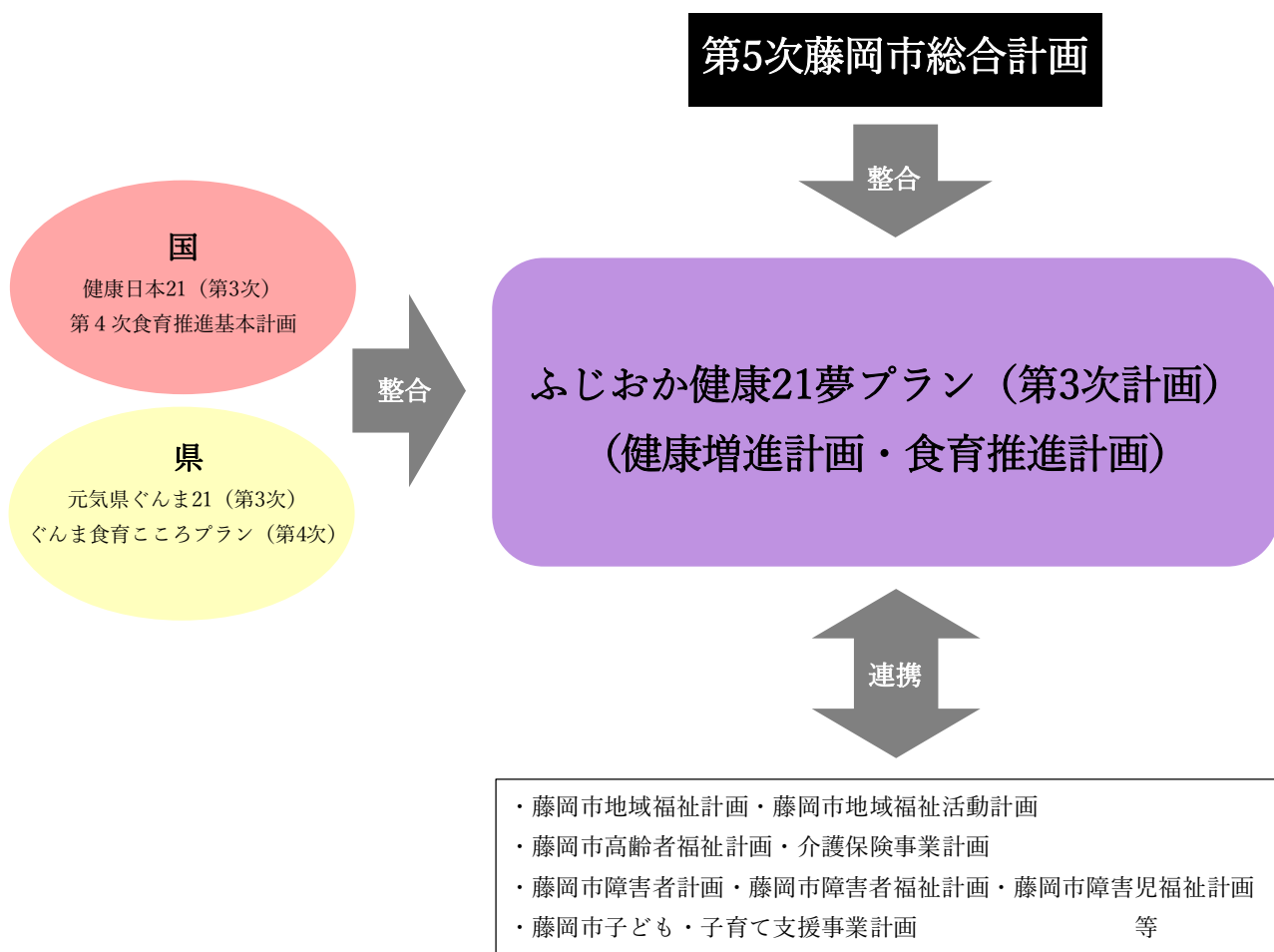
また、全ての県民が健康を大切にすることをもち、健やかでこころ豊かに生活できるよう、群馬県が目指す食育の方向性を示した「群馬県食育推進計画（ぐんま食育こころプラン（第4次）」）を策定しています。

## □ (3) 関連計画との整合

ふじおか健康21夢プラン（第3次計画）は、「健康増進法」第8条第2項に基づく市町村健康増進計画および、「食育基本法」第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。

また、本計画は、本市における最上位計画である「第5次藤岡市総合計画」や、国が策定する「健康日本21（第三次）」および「第4次食育推進基本計画」、群馬県が示す「元気県ぐんま21（第3次）」および「ぐんま食育こころプラン（第4次）」と整合を図っています。さらに藤岡市地域福祉計画・藤岡市地域福祉活動計画等の関連計画と連携を図り策定しています。

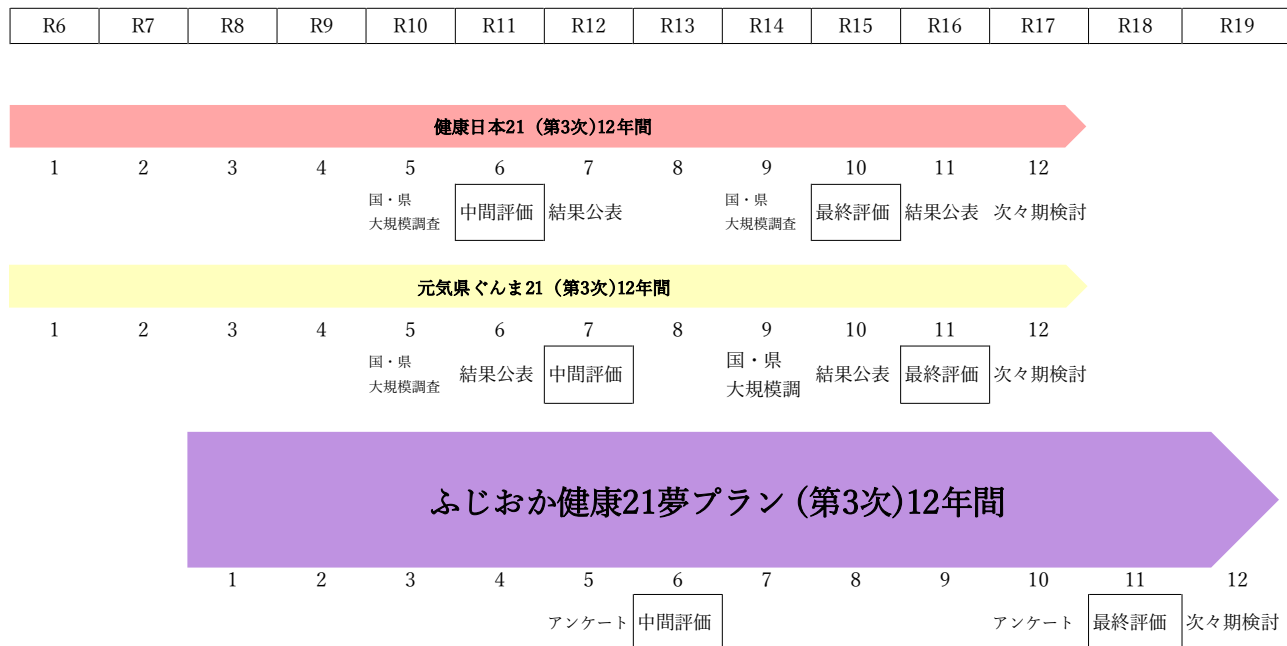
<図表 1-2：藤岡健康21夢プランの位置づけ>



### ■3. 計画の期間

本計画の期間は、令和8年度（2026年度）から令和19年度（2037年度）までの12年間とし、中間評価を令和13年度（2031年度）に行い、必要に応じて改定していきます。

<図表 1-3：計画期間>



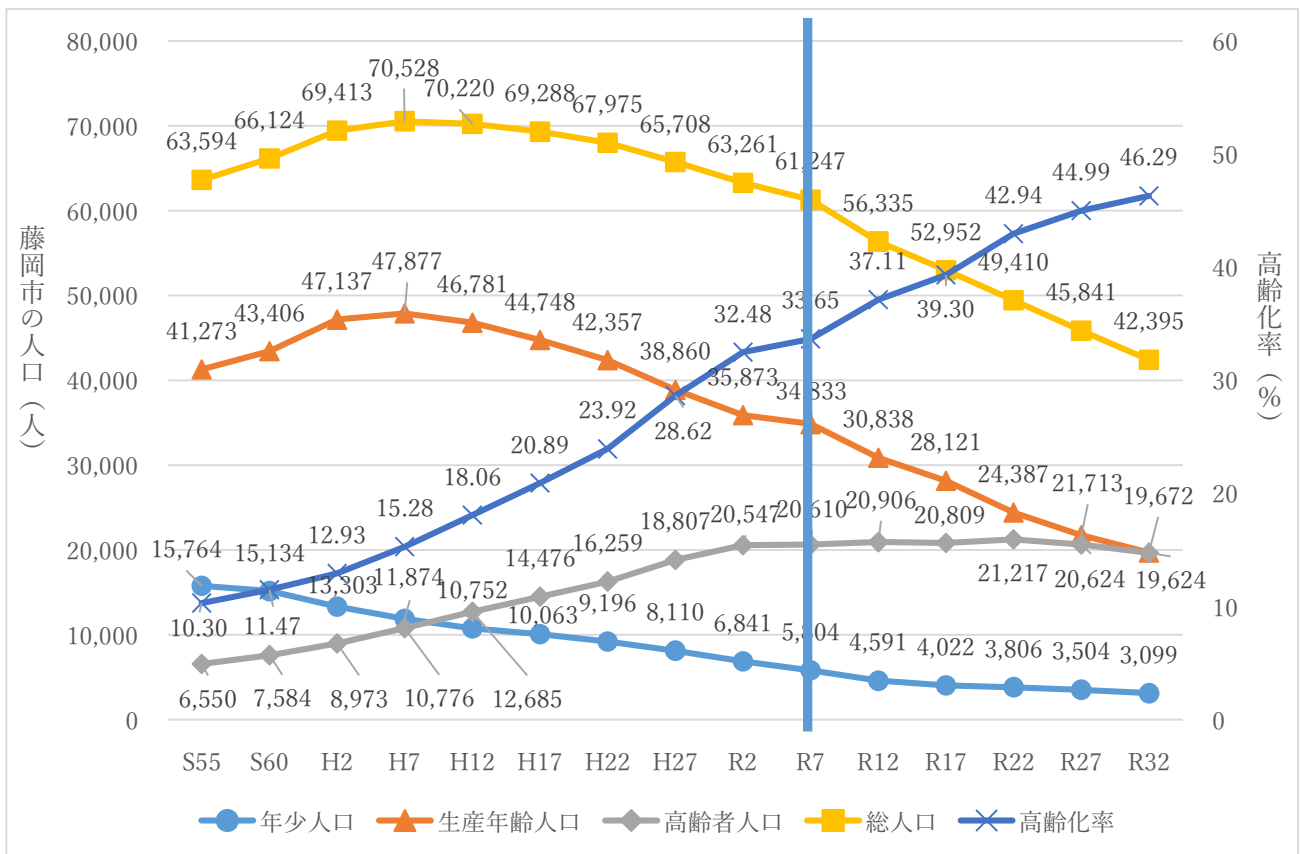
## 第2章 藤岡市の状況

### ■1. 人口の推移

藤岡市の総人口は、令和7年4月1日現在で61,247人、世帯数は27,226世帯となっています。近年の動向としては、平成7年に人口が約7.1万人に達しましたが、それ以降は図のとおり減少傾向が続いています。

また、令和7年4月1日現在の年齢3区分別人口は、年少人口（0歳から14歳まで）が5,804人、生産年齢人口（15歳から64歳まで）が34,833人、高齢者人口（65歳以上）が20,610人で、年少人口、生産年齢人口は減少しているものの、高齢者人口は増加しており、高齢化率（総人口に占める65歳以上の高齢者人口の割合）は33.65%と高齢化が進んでいる状況です。

<図表 2-1：藤岡市の人口の推移>



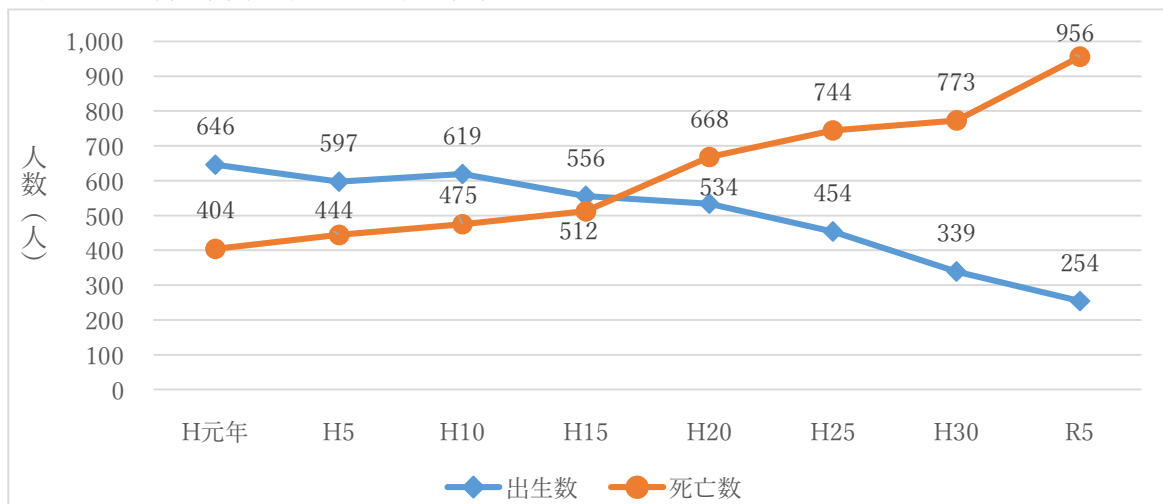
(出典：第3期藤岡市まち・ひと・しごと創生総合戦略より一部編集)

## ■2. 出生と死亡

### □ (1) 出生数と死亡数の推移

藤岡市の出生数は減少傾向で、死亡数は一貫して増加しています。平成 15 年度以降に死亡数が出生数を上回り、自然減少が進んでいます。令和 5 年度では死亡数が出生数の約 3.8 倍となり、自然減少は約 700 人でした。

<図表 2-2：藤岡市出生数と死亡数の推移>

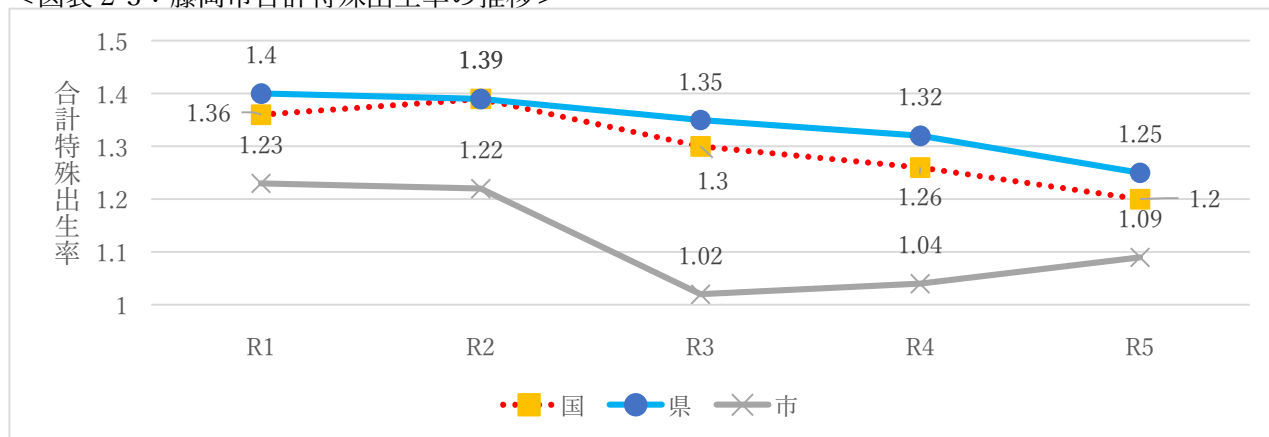


(出典：第 3 期藤岡市まち・ひと・しごと創生総合戦略より一部編集)

### □ (2) 合計特殊出生率

藤岡市の合計特殊出生率（女性が一生の間に産むと考えられる子供の数）は、県や全国平均よりも低い水準で推移しています。令和 3 年以降、数値は 1.0 付近で推移し、令和 5 年時点での数値は 1.09 となっております。

<図表 2-3：藤岡市合計特殊出生率の推移>

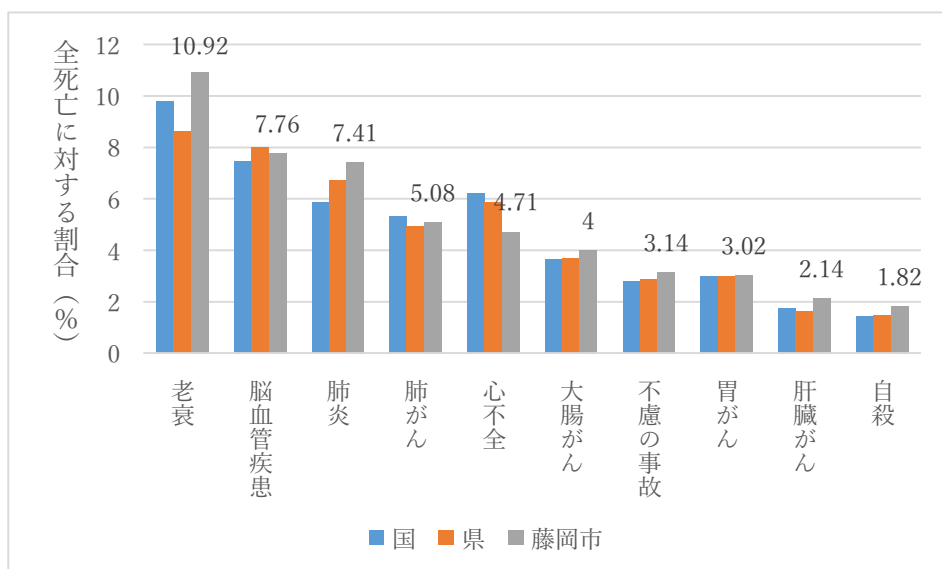


(出典：人口動態統計、群馬県の人口動態統計概況)

### □ (3) 死因別の死亡者数・割合

藤岡市の全住民の死因別順位をみると、死因第1位は「老衰」で全死亡者の10.9%を占めています。次いで「脳血管疾患」(7.8%)、「肺炎」(7.4%)となっています。死因別死亡者数の多い上位10死因について、全死亡者に占める死因別の死亡者の割合を国や県と比較すると、「老衰」「肺炎」「大腸がん」「胃がん」「肝臓がん」「自殺」の割合が高くなっています。

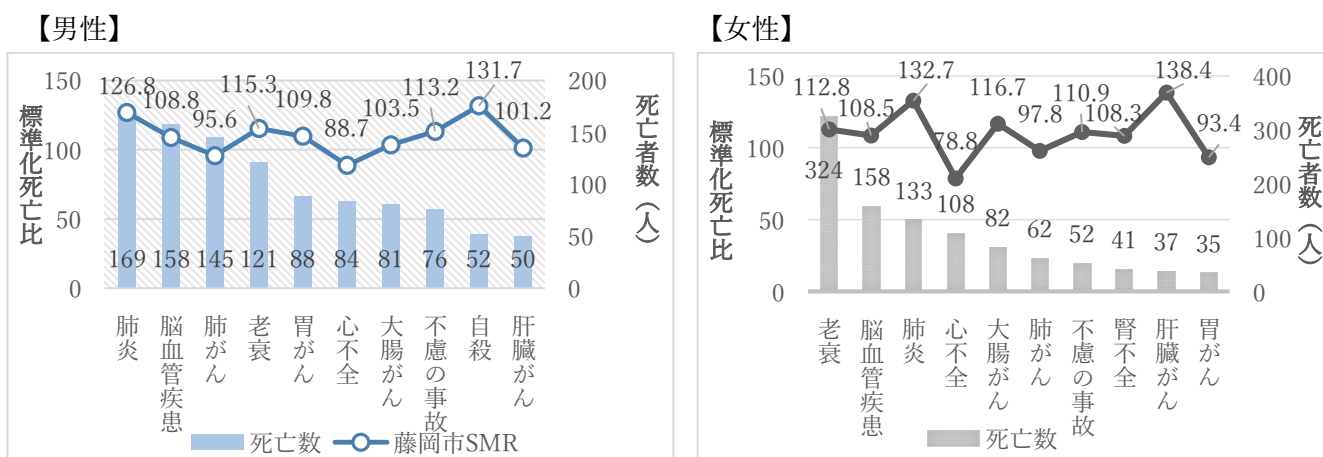
<図表 2-4：死因別の死亡者数・割合>



### □ (4) 標準化死亡比 (SMR)

死因別死亡者数の構成割合は、3大生活習慣病(悪性新生物、心疾患、脳血管疾患)が多くを占めており、上位10位の中に6個あります。そのため、生活習慣病の予防を推進していくことが重要です。

<図表 2-5：平成30年から令和4年までの死因別死亡者数と標準化死亡比>



(出典：厚生労働省 平成30年～令和4年人口動態市区町村別統計)

※SMR(標準化死亡比)：人口構成の違う集団の死亡率を比較するための指標。国の平均を100とし、100以上の場合は国の平均よりも死亡率が高い。100以下の場合は国の平均よりも死亡率が低い。

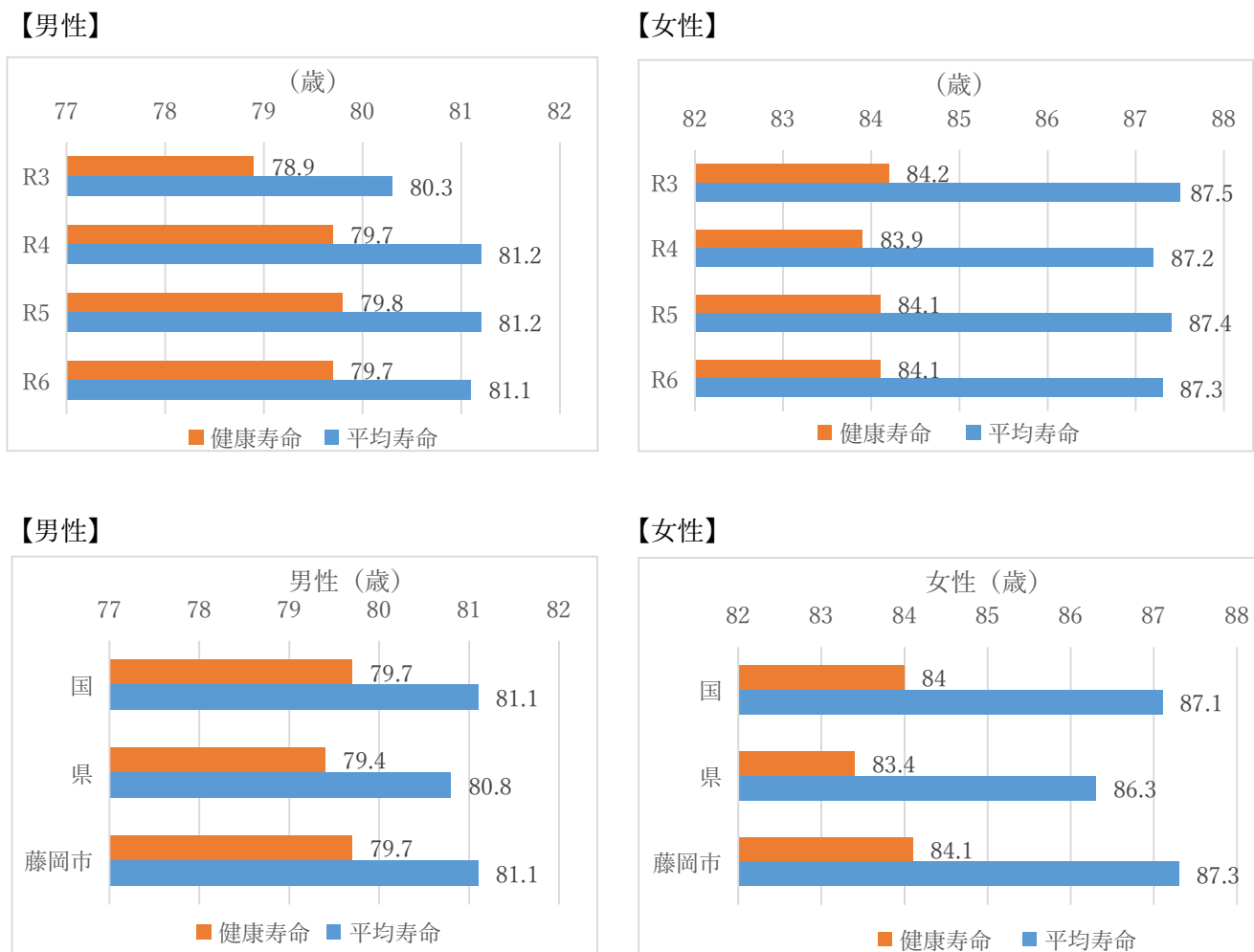
### ■3. 平均寿命と健康寿命

健康寿命は、国や県の指標において「ある健康状態で生活することが期待される平均期間」と表しておりますが、3年毎に行われる国民生活基礎調査の結果を基に算出されるため、自治体ごとに毎年算出することはできません。そのため、藤岡市など自治体では介護保険の要介護2から要介護5までを「不健康」、それ以外を「健康」と定義し、平均寿命から不健康期間を除いた期間のいわゆる「日常生活動作が自立している期間の平均」を健康寿命として算出しています。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある期間（不健康な期間）を表しており、この差が短くなることで生活の質の低下を防ぎ、医療費等の負担軽減にもつながることが期待されています。このことから、国や県は、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目標としています。

藤岡市の令和6年度の平均寿命と健康寿命の差は、国や県と比較して、男性では同じであり、女性では上回っています。

<図表 2-6：平均寿命・健康寿命>



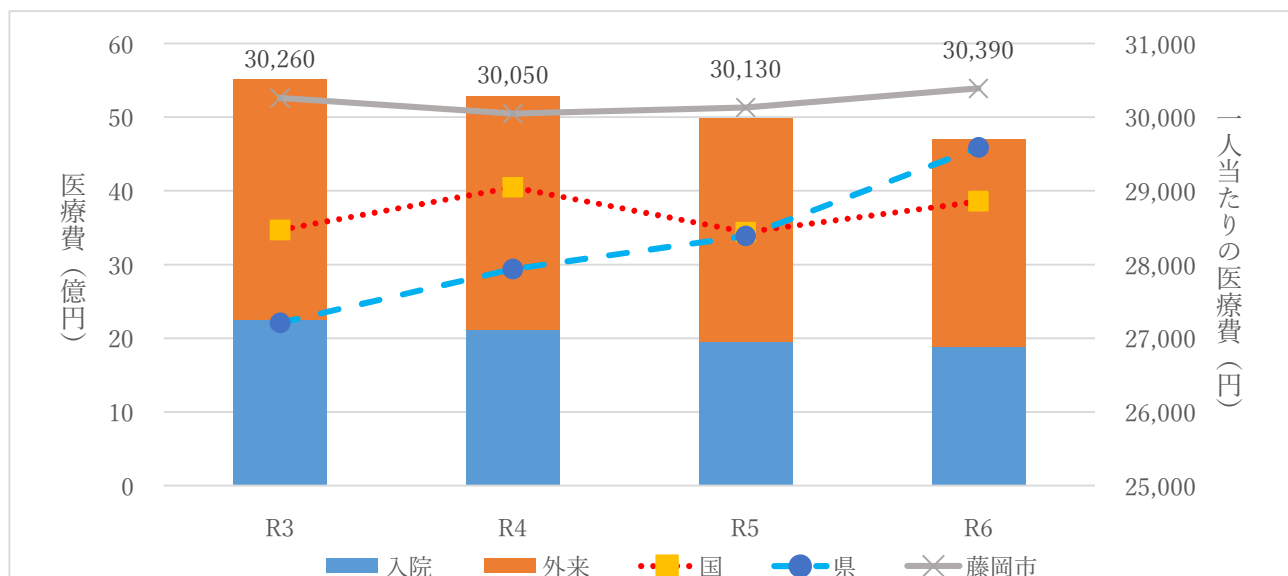
(出典：KDB 帳票 S21\_001-地域の全体像の把握 令和6年度 累計)

## ■4. 医療費の状況

令和6年度の藤岡市の総医療費は約47億円であり、令和3年度と比較して14.7%減少しています。総医療費に占める入院医療費の割合は40.2%、外来医療費の割合は59.8%となっています。

令和6年度の1か月あたりの1人当たりの医療費は30,390円で令和3年度と比較して0.4%増加しています。国や県と比較すると1人当たりの医療費は高くなっています。

<図表 2-7：総医療費・1人当たりの医療費>



|                 |     | R3            | R4            | R5            | R6            |
|-----------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 医療費 (円)         | 総額  | 5,509,896,080 | 5,282,832,230 | 4,989,005,330 | 4,700,085,840 |
|                 | 入院  | 2,252,434,640 | 2,113,153,760 | 1,960,637,960 | 1,890,121,930 |
|                 | 外来  | 3,257,461,440 | 3,169,678,470 | 3,028,367,320 | 2,809,963,910 |
| 1人当たりの月額医療費 (円) | 藤岡市 | 30,260        | 30,050        | 30,130        | 30,390        |
|                 | 国   | 28,470        | 29,050        | 28,440        | 28,860        |
|                 | 県   | 27,210        | 27,940        | 28,390        | 29,590        |

(出典：KDB 帳票 S21\_001-地域の全体像の把握 令和3年度から令和6年度まで 累計)

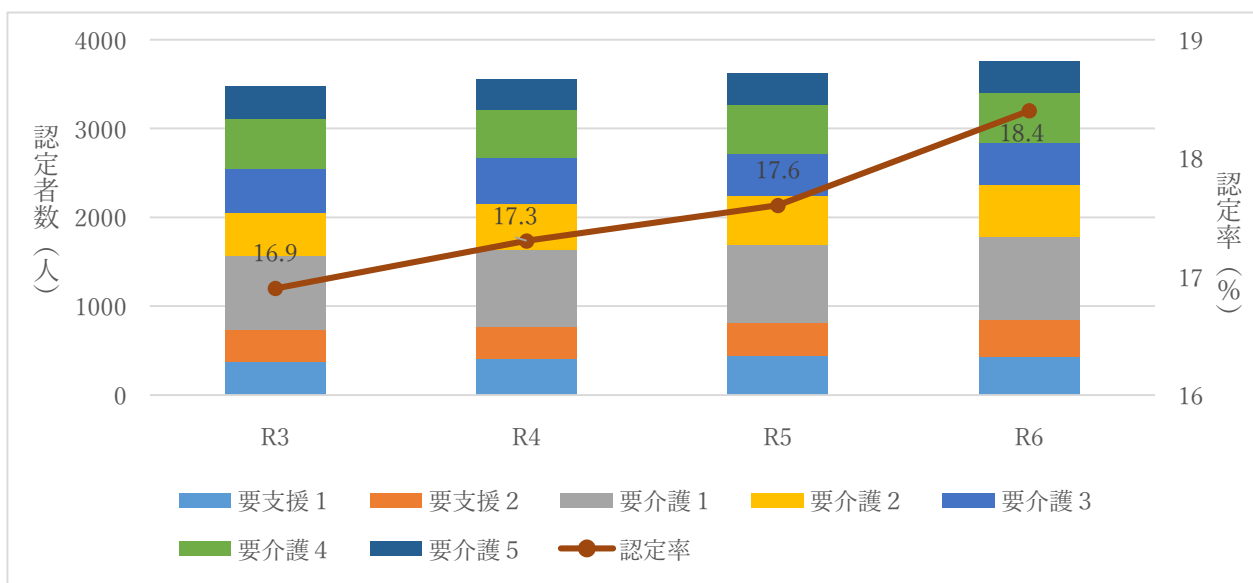
## ■5. 介護保険の状況

要介護度別に見ると、要介護1の認定を受ける割合が1番高く、要支援1から要介護2までの割合も増加傾向にあります。要支援1から要介護2までの方で6割を超えています。

要介護認定者数は毎年100人近く増加しており、認定率は令和6年度には18.4%と、増加傾向にあります。近年、第1号被保険者が減少している中、被保険者における75歳以上の方が増加しています。

75歳以上の方は75歳未満の方に比べて要介護認定を受けやすいことから認定率の上昇につながっていると考えられます。

<図表 2-8：要介護認定者数・認定率の推移>



|              | R3     | R4     | R5     | R6     |
|--------------|--------|--------|--------|--------|
| 要支援1 (人)     | 378    | 412    | 440    | 436    |
| 要支援2 (人)     | 347    | 353    | 375    | 405    |
| 要介護1 (人)     | 845    | 872    | 877    | 946    |
| 要介護2 (人)     | 479    | 515    | 545    | 580    |
| 要介護3 (人)     | 497    | 514    | 477    | 467    |
| 要介護4 (人)     | 566    | 548    | 553    | 568    |
| 要介護5 (人)     | 361    | 342    | 358    | 353    |
| 合計 (人)       | 3,473  | 3,556  | 3,625  | 3,755  |
| 第1号被保険者数 (人) | 20,528 | 20,536 | 20,508 | 20,449 |
| うち、75歳以上被保険者 | 10,402 | 10,887 | 11,237 | 11,695 |
| 認定率          | 16.9%  | 17.3%  | 17.6%  | 18.4%  |

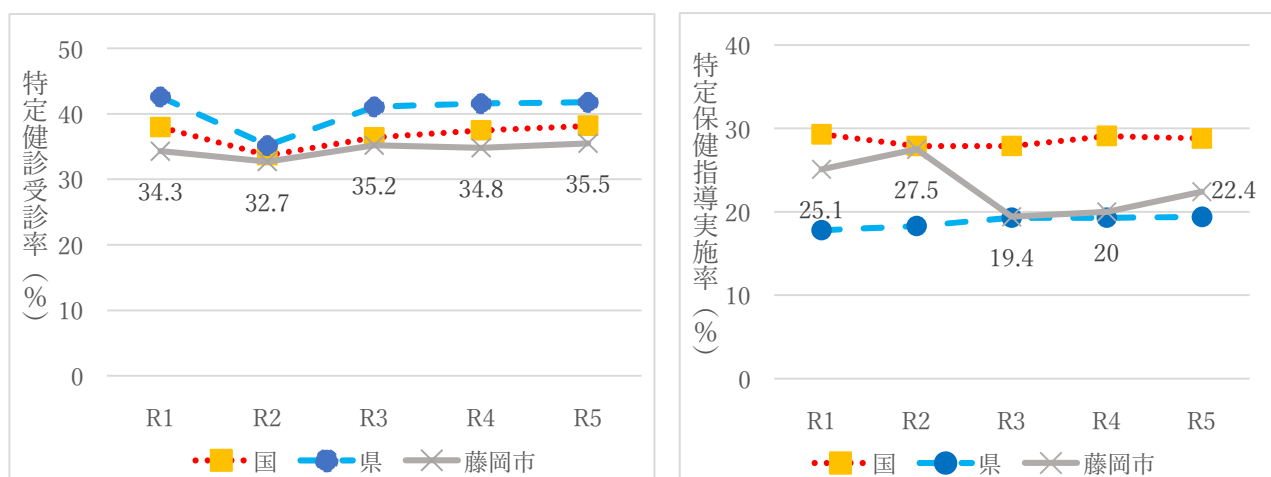
## ■6. 各種検（健）診の状況

### □ (1) 特定健診・特定保健指導実施状況

特定健康診査の受診率は令和2年度は減少しましたが、令和3年度には回復し、現在は横ばいで推移しています。国・県と比較すると受診率は低い傾向です。

特定保健指導の実施率は令和3年度に大きく減少し、令和5年度にはやや回復してきたものの停滞している状況です。

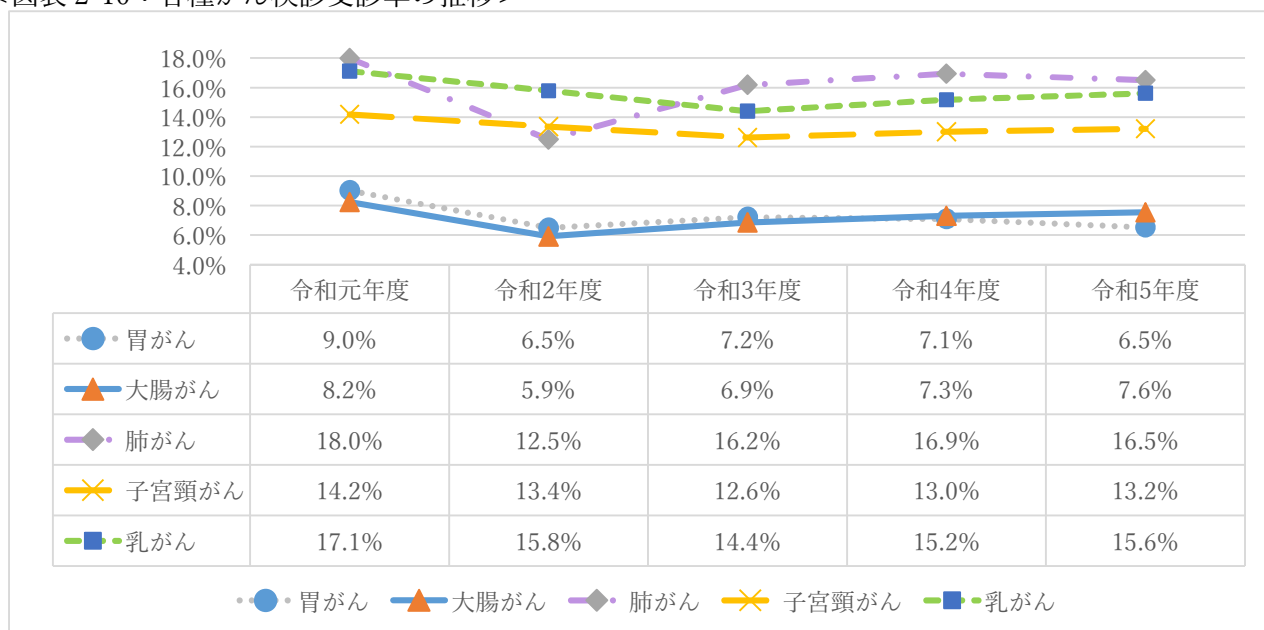
<図表 2-9：特定健診受診率（法定報告値）・特定保健指導実施率（法定報告値）の推移>



### □ (2) がん検診実施状況

令和2年度に受診率が減少しましたが、令和3年度には多くの検診で受診率の回復が見られました。しかし、令和元年度から比較してどのがん検診受診率も下がった状態のままです。

<図表 2-10：各種がん検診受診率の推移>



### 第3章 ふじおか健康 21 夢プラン（第3次計画）

#### ■1. 基本理念・基本目標

基本理念

健康でいきいきと心豊かに暮らせるまち 藤岡の実現

ふじおか健康 21 夢プラン（第3次計画）では、基本理念を実現するため、第5次藤岡市総合計画の『健康で生き生きと心豊かに暮らせるよう「自らの健康は自ら守る」という意識を高め、市民が自らの健康づくりの推進に取り組み、健康寿命を延伸できるように環境整備に努める』という目標や、食育基本法の「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」に基づいて次の目標を掲げ、計画を推進していきます。

基本目標

健康寿命の延伸

| No. | 基本目標    | 指標                  | 現状    |        | 目標                  |
|-----|---------|---------------------|-------|--------|---------------------|
| 1   | 健康寿命の延伸 | 健康寿命を伸ばす            | 男性    | 79.7 歳 | 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 |
|     |         |                     | 女性    | 84.1 歳 |                     |
| 2   | 健康寿命の周知 | 健康寿命という言葉を知っている人の割合 | 82.1% |        | 100%                |

#### 【健康寿命について】

健康寿命とは、「ある健康状態で生活することが期待される平均期間」を表し、国が健康日本 21（第3次）において用いている指標は、次の3種類あります。

- ①日常生活に制限のない期間の平均（主指標）
- ②自分が健康であると自覚している期間の平均（補完的な指標）
- ③日常生活動作が自立している期間の平均（補完的な指標）

このうち①及び②は3年に1回全国的に行われる国民生活基礎調査の結果を基に算出され、自治体ごとに毎年算出することはできません。

一方、③は介護保険の要介護2から要介護5までを「不健康」、それ以外を「健康」と定義し、平均余命から不健康期間を除いた期間を健康寿命とするもので、国民健康保険中央会が公開する国保データベース（KDB）システム\*により、自治体ごとに毎年算出することができます。

このため、多くの自治体が③を指標としており、藤岡市や同規模の自治体と比較することもできることから、本市でも③を採用しています。

## ■2. 基本方針

### 【健康増進計画】

健康日本 21（第三次）の基本的な方向である以下の3つの達成を目指します。

#### (1) 個人の行動と健康状態の改善

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病の改善（リスクファクターの低減）に加え、こうした生活習慣病の発症予防に加え、合併症の発症や重症化を予防する取組を引き続き推進します。

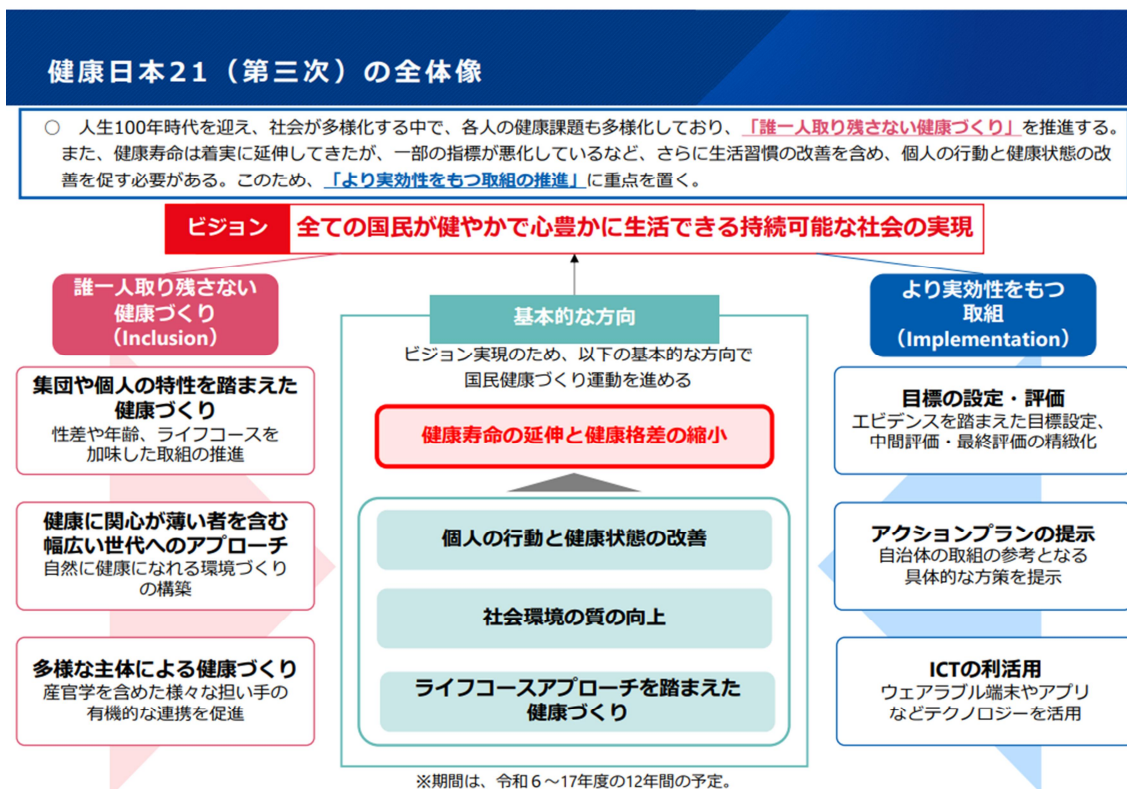
#### (2) 社会環境の質の向上

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の低い方を含む幅広い対象者に向けた健康づくりを推進します。

#### (3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

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などの影響を受ける可能性があり、子ども（次世代）の健康にも影響を及ぼす可能性があります。これらを踏まえ、胎児期から高齢期にいたるまでの健康づくりを進めていきます。

<図表 3-1：健康日本 21（第三次）の全体像>



(出典：厚生労働省 健康日本 21（第三次）の概要)

## 【食育推進計画】

第4次食育推進基本計画の重点事項から以下の2つを掲げ、達成を目指します。

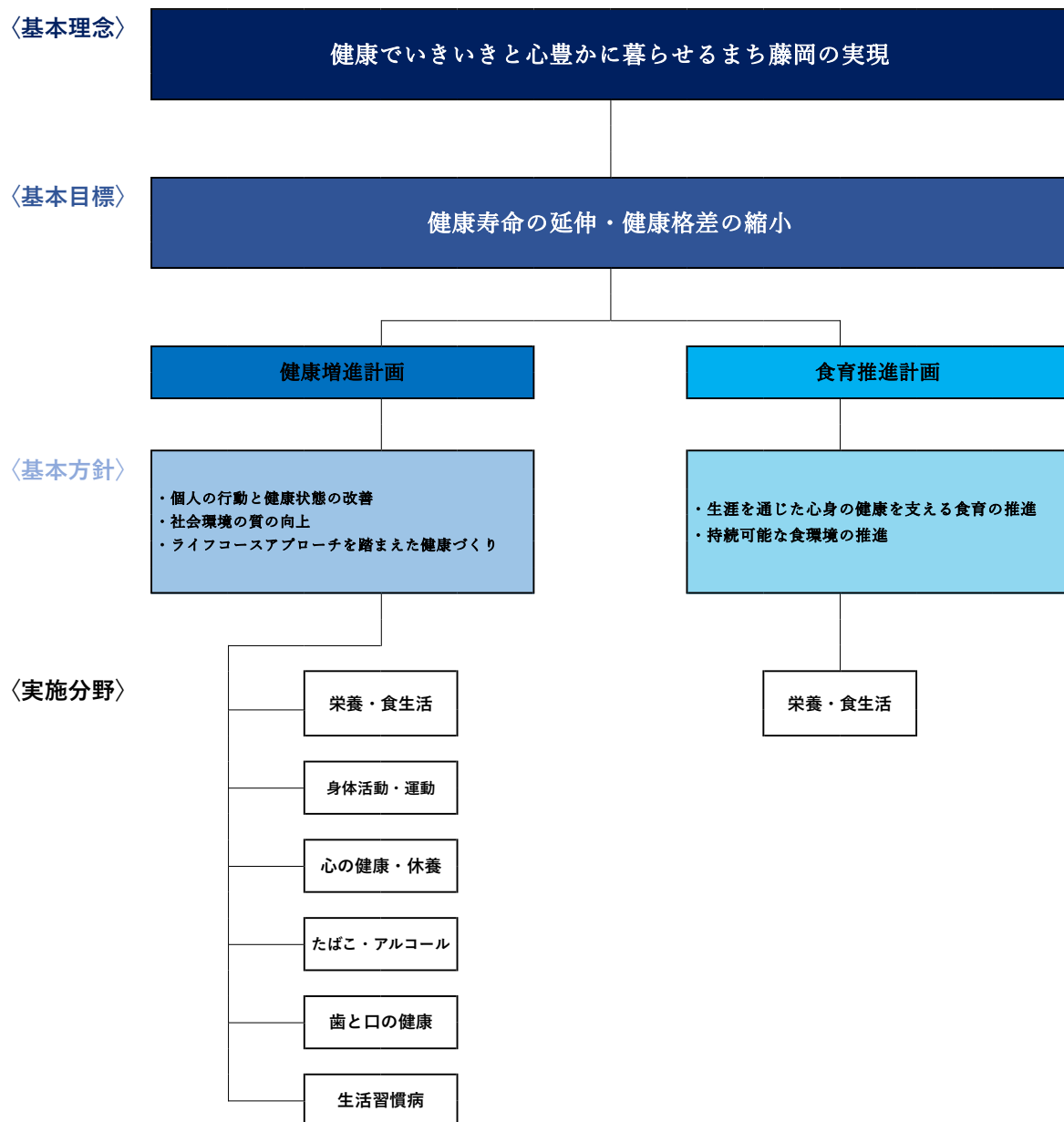
### (1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

食に関する知識と選択力を習得し、健全な食生活を実現できることを目指し、家庭・学校・保健所、職場、地域等の各場面において、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ子どもから高齢者まで生涯を通じた食育を推進します。

### (2) 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るためには、持続可能な環境が不可欠であるため、食品ロスの削減や、地産地消の推進、伝統的な地域の和食文化の伝承など、環境の環、人の輪、和食文化の和の3つの「わ」を支える食育を推進します。

<図表 3-2：ふじおか健康 21 夢プランの基本方針>





## 第4章 健康づくりの実施計画

---

第3次計画では、ライフステージ（各年齢期）に合わせて計画を立てることで、それぞれの生活習慣に合わせた目標を設定することができ、効果的な取り組みが期待できます。

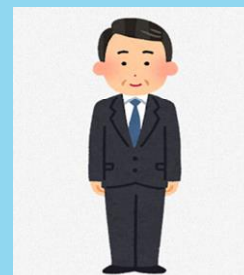
①妊娠期 : 妊娠中・授乳中



②乳幼児期・学齢期 : 0～18歳



③青年期 : 19～39歳



④壮年期 : 40～64歳



⑤高齢期 : 65歳以上



## ■1. 栄養・食生活 【食育推進計画】

### 食育推進のポイント

- ふ・・・ふるさとの味を大切に、「地産地消」を推進しよう。
- じ・・・自分の家族の健康について知り、各年齢に応じた食育を推進しよう。
- お・・・おしゃべりをしながら、家族や友人と楽しく食べる「共食」を推進しよう。
- か・・・偏りのない、栄養バランスのよい食事を推進しよう。
- し・・・しっかり食べよう朝ごはん。早寝・早起き・朝ごはん運動を推進しよう。



### 食育とSDGsの関係性

「持続可能な開発のため 2030 アジェンダ」は、17 の目標と 169 のターゲットを設定した「SDGs（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

ふじおか健康 21 夢プラン（第 3 次計画）では、「2. 飢餓をゼロに」、「3. すべての人に健康と福祉を」、「4. 質の高い教育をみんなに」、「12. つくる責任、つかう責任」などの施策を推進していきます。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



### 【現状と課題】

●朝食を食べる人の割合は第2次の目標には達しませんでした。小学生は92.1%、中学生は91.6%で、小中学生は朝食欠食率が低いものの、成長や生活習慣定着の大切な時期なので、朝食の必要性について、周知を強化する必要があります。

●野菜料理を毎食食べている人の割合は目標には達しませんでした。また、主食・主菜・副菜のそろった食事ができる人の割合は目標値には到達しなかったものの、改善傾向にあります。

●1日1回以上、家族と食事をとる人の割合は減少しました。家族や友人など周囲の人々と共に食事を楽しむことが心身の健康につながることを周知する必要があります。また、1人暮らしの高齢者は地域の交流の場を積極的に活用するなどの工夫が必要です。

### ふじおか健康21夢プラン（第2次計画）（最終評価）※一部抜粋

| 指標                     |     | 平成27年度 | 令和6年度 | 目標値  | 評価 |
|------------------------|-----|--------|-------|------|----|
| 朝食を食べる人の割合             | 小学生 | 94.3%  | 92.1% | 98%  | C  |
|                        | 中学生 | 91.4%  | 91.6% | 95%  | C  |
| 朝食を食べる人の割合             |     | 89.3%  | 87.3% | 100% | C  |
| 野菜を毎食食べている割合           |     | 22.2%  | 22.6% | 100% | C  |
| 主食・主菜・副菜のそろった食事ができる人割合 |     | 87.8%  | 96.2% | 100% | B  |
| 1日1回以上、家族と食事をとる人の割合    |     | 84.5%  | 69.7% | 100% | D  |

### 評価別一覧

| 評価        | 項目数 |
|-----------|-----|
| A：目標に達した  | 0   |
| B：改善傾向にある | 1   |
| C：変わらない   | 4   |
| D：悪化している  | 1   |
| E：評価困難    | 0   |

### 【第3次計画目標】

●乳幼児から正しい食生活を身につけ、栄養バランスの取れた食事の普及を図ります。地元の学校やコミュニティセンターと連携し、子どもたちやその家族に対して、栄養に関する正しい知識を普及し、生活習慣病予防に取り組みます。

●食生活改善推進員の活動を通して、市民が食育に取り組みやすい環境づくりに努めていきます。学校をはじめ、地域との連携や健康づくりに取り組みやすい環境の整備を推進し、現在までの取り組みを強化します。

| No. | ライフ<br>ステージ       | 行動目標          | 指標                           | 現状<br>(R6) | 中間<br>目標 | 最終<br>目標 |      |
|-----|-------------------|---------------|------------------------------|------------|----------|----------|------|
| 1   | 乳幼児期<br>学齢期       | ○朝食を毎日食べる     | 朝食をほとんど毎日食べる<br>人の割合         | 小学生        | 92.1%    | 95%      | 100% |
|     |                   |               |                              | 中学生        | 91.6%    | 95%      | 100% |
|     |                   | ○朝食を毎日食べる     | 朝食をほとんど毎日食べる<br>人の割合         |            | 87.3%    | 95%      | 100% |
| 2   | 青年期<br>壮年期<br>高齢期 | ○野菜をしっかり食べる   | 野菜料理を毎食食べる<br>人の割合           |            | 22.6%    | 25%      | 30%  |
| 3   |                   | ○バランスのよい食事をとる | 主食・主菜・副菜がそろった食事が1日に2回以上できる割合 |            | 70.8%    | 75%      | 80%  |
| 4   |                   | ○共食をする        | 週1回以上家族等と食事をする割合             |            | 87.7%    | 90%      | 95%  |

**【具体的な取り組み】**

|      |  |
|------|--|
| 個人家庭 | <p><b>【妊娠期】</b><br/>◇母子の健康と適切な体重管理のために、1日3食バランスよく食べる</p> <p><b>【乳幼児期・学齢期】</b><br/>◇朝食の必要性を理解し、毎日食べる習慣を身につける<br/>◇将来の健康のために、自分の身体に必要な栄養や食事量を理解し、好き嫌いせず、バランスのよい食事を実践する</p> <p><b>【青年期】</b><br/>◇1日に2回以上野菜料理をとり、350g/日の摂取を目指す<br/>◇主食・主菜・副菜を揃った食事を1日2回以上とる<br/>◇家族や友人など、親しい人と一緒に食事をする機会を増やし、食の大切さを共有する</p> <p><b>【壮年期】</b><br/>◇バランスのよい食事を理解し、生活習慣病を予防するため規則正しい食生活を実践する</p> <p><b>【高齢期】</b><br/>◇週1回以上、家族や友人など親しい人と一緒に食事をとる<br/>◇低栄養を予防するため、たんぱく質の摂取を心がける</p> <p><b>【全年代】</b><br/>◇主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を心がける<br/>◇健康や食生活について関心を持ち、情報収集や学習に努める</p> |
| 地域   | <p><b>【全年代】</b><br/>◇小学校・中学校へ郷土料理の出前講座・各世代への料理教室・高齢者にはつどいの場を開催するなど、食生活改善推進員による各世代に向けた食育活動を行う</p>   |
| 行政   | <p><b>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</b><br/>◇妊娠中、出産後の栄養について指導を行う<br/>◇離乳食の始め方や進め方について指導を行う<br/>◇乳幼児健診や子育てサロン等の機会を利用して、正しい食習慣に関する知識の啓発活動を行う<br/>◇学校給食に郷土料理や行事食を取り入れ、次世代に継承する<br/>◇学校給食を通じて、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を児童生徒が身に付けられるよう指導を行う</p> <p><b>【青年期・壮年期・高齢期】</b><br/>◇成人健康相談で栄養相談を行う<br/>◇若年女性に正しい食事や適正体重を周知する<br/>◇生活習慣病予防のための講座を開催する<br/>◇通いの場や高齢期対象の教室を開催し、栄養講話等を行う</p> <p><b>【全年代】</b><br/>◇広報やSNS・ホームページ等で、栄養・食生活・食育に関する情報を発信する<br/>◇各世代に向けた食育講座等の健康教室を開催する</p>  |

## ■2. 身体活動・運動

### 【現状と課題】

- 1日30分以上連続して歩行（運動）する人の割合は目標を達成しましたが、運動習慣がある人の割合に変化が見られません。
- 学校の授業以外で1日1時間以上の運動を週3日以上行う子どもの割合は目標値には達しませんでした。また、小学生に比べて中学生で割合が低い傾向にあります。

ふじおか健康21夢プラン（第2次計画）（最終評価）※一部抜粋

| 指標                               |     | 平成27年度 | 令和6年度 | 目標値 | 評価 |
|----------------------------------|-----|--------|-------|-----|----|
| 1日30分以上連続して歩行（運動）する人の割合          |     | 36.2%  | 42.1% | 40% | A  |
| 運動の習慣がある人の割合                     |     | 41.1%  | 41.3% | 50% | C  |
| 学校の授業以外で1日1時間以上の運動を週3日以上行う子どもの割合 | 小学生 | 51.4%  | 57.5% | 60% | C  |
|                                  | 中学生 | 34.5%  | 35.4% | 50% | C  |

### 評価別一覧

| 評価        | 項目数 |
|-----------|-----|
| A：目標に達した  | 1   |
| B：改善傾向にある | 0   |
| C：変わらない   | 3   |
| D：悪化している  | 0   |
| E：評価困難    | 0   |

### 【第3次計画目標】

- 運動は生活習慣病予防に有効であるため、市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりに努めていきます。正しい知識の普及啓発や、性別に関係なく誰でも運動ができる環境整備を推進し、現在までの取り組みを強化していきます。
- 運動習慣の有無に関して性別による割合の差が増加していることを受けて、環境整備など、よりよい事業運営を行います。

| No. | ライフ<br>ステージ | 行動目標                      | 指標   | 現状<br>(R6) | 中間<br>目標 | 最終<br>目標 |     |
|-----|-------------|---------------------------|--|------------|----------|----------|-----|
| 5   | 乳幼児期<br>学齢期 | ○楽しく体を動かす                 | 学校の授業以外<br>で1日1時間以<br>上の運動を週3<br>日以上行う人            | 小学生        | 57.5%    | 60%      | 65% |
|     |             |                           |  | 中学生        | 35.4%    | 40%      | 45% |
| 6   | 青年期<br>壮年期  | ○毎日30分以上歩く<br>○運動習慣を身に付ける | 1日30分以上連続して歩<br>行または運動する人<br><br>週2回以上運動習慣があ<br>る人 |            | 42.1%    | 45%      | 50% |
| 7   | 高齢期         | ○活動的な生活を送る                |  |            | 30.4%    | 35%      | 40% |

### 【具体的な取り組み】

|          |   |
|----------|---|
| 個人<br>家庭 | <p>【妊娠期・乳児幼期・学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇運動の大切さを理解する</li> <li>◇遊びや運動により体を動かす習慣を身につける</li> <li>◇体育の授業や部活動等で積極的に体を動かす</li> </ul> <p>【青年期・壮年期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇歩く・外出する・運動する等、日常的に体を動かす</li> <li>◇スポーツ行事や地域行事への積極的な参加やスポーツ教室に通う</li> </ul>   |
| 地<br>域   | <p>【全年代】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇スポーツを取り入れた地域行事を開催する</li> <li>◇運動指導員の育成やスポーツ団体の活動を支援する</li> </ul> <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇高齢者筋力トレーニング教室を継続的に実施する</li> </ul>  |
| 行<br>政   | <p>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇妊産婦の身体に合わせた運動ができる機械を提供する</li> <li>◇乳幼児期からの体を使った遊びを通した、健やかな発達を支援する</li> <li>◇保育園、学校における体力の向上をはかる</li> </ul> <p>【青年期・壮年期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇健康運動教室等を運動できる機会を提供する</li> <li>◇フレイル予防の普及啓発を行う</li> <li>◇高齢者筋力トレーニング教室等、活動的に参加できる場の支援を行う</li> </ul> <p>【全年代】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇各種スポーツイベントを開催する</li> <li>◇スポーツ施設の整備や解放、運動できる場を提供する</li> </ul> |

### ■3. 心の健康・休養

#### 【現状と課題】

- 普段ぐっすり眠れる人の割合、睡眠前に睡眠剤や酒類を飲む人の割合はいずれも目標に達しませんでした。
- 睡眠が6時間未満の子どもの割合は、中学生では目標に達しました。しかし、成長期を迎える年代の10人に1人以上は睡眠が6時間未満であり、この時期の睡眠は重要ですのでさらなる改善が必要です。
- 自殺者数は横ばい傾向です。

#### ふじおか健康21夢プラン（第2次計画）（最終評価）※一部抜粋

| 指標                | 平成27年度 | 令和6年度 | 目標値   | 評価    |   |
|-------------------|--------|-------|-------|-------|---|
| 普段ぐっすり眠れる人の割合     | 29.6%  | 27.0% | 100%  | C     |   |
| 睡眠前に睡眠剤や酒類を飲む人の割合 | 23.9%  | 30.8% | 10%以下 | D     |   |
| 睡眠が6時間未満の子どもの割合   | 小学生    | 5.6%  | 3.7%  | 1%以下  | C |
|                   | 中学生    | 26.7% | 13.3% | 15%以下 | A |
| 自殺者数(年間)          | 16人※   | 15人※  | 2割減   | C     |   |

※自殺者数は平成22年度から平成26年度まで、令和2年度から令和5年度までの年間平均人数

#### 評価別一覧

| 評価        | 項目数 |
|-----------|-----|
| A：目標に達した  | 1   |
| B：改善傾向にある | 0   |
| C：変わらない   | 3   |
| D：悪化している  | 1   |
| E：評価困難    | 0   |

【第3次計画目標】

●藤岡市の自殺者数は横ばい傾向であり、生活の質の向上を目指した事業展開ができるよう、青年期・壮年期にも目を向けたメンタルヘルス対策の周知啓発等に努めます。また、学校等の関係機関とも連携し取り組みを推進していきます。

| No. | ライフ<br>ステージ       | 行動目標                   | 指標                  | 現状<br>(R6<br>)        | 中間<br>目標  | 最終<br>目標  |
|-----|-------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|-----------|-----------|
| 8   | 乳幼児期<br>学齢期       | ○早寝・早起きの習慣を<br>身につける   | 睡眠が6時間未満の<br>子どもの割合 | 小学生 3.7%              | 2%以<br>下  | 1%以<br>下  |
|     |                   |                        |                     | 中学生 13.3%             | 12%<br>以下 | 10%<br>以下 |
| 9   | 青年期<br>壮年期<br>高齢期 | ○趣味や楽しみを持つ<br>○ぐっすり眠れる | 趣味や楽しみがある人の割合       | 81.8%                 | 85%       | 90%       |
|     |                   |                        | 普段ぐっすり眠れる人の割合       | 27.0%                 | 35%       | 40%       |
| 10  |                   |                        |                     | 睡眠前に睡眠剤や酒類を飲む人<br>の割合 | 30.8%     | 25%<br>以下 |
| 11  |                   |                        |                     |                       |           |           |
| 12  | 高齢期               | ○地域や仲間と交流する            | 地域活動に参加している人の割<br>合 | 17.8%                 | 20%       | 30%       |
| 13  |                   |                        |                     | 世代間交流に参加している人の<br>割合  | 15.0%     | 20%       |

**【具体的な取り組み】**

|          |   |
|----------|---|
| 個人<br>家庭 | <p><b>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇早寝・早起きで規則正しい生活の大切さを理解し、習慣を身につける</li> <li>◇家族や友達、地域との交流を大切にする</li> <li>◇社会資源等を活用し、悩みを独りで抱え込まない</li> </ul> <p><b>【青年期・壮年期・高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇十分な睡眠により休養をとる</li> <li>◇趣味や交流等を通じ、自分なりのストレス解消を見つける</li> <li>◇薬物乱用の危険性を知り、絶対に手を出さない</li> <li>◇認知症の初期のサインに気付く</li> <li>◇社会資源等を活用し、悩み等を独りで抱え込まない</li> </ul>  |
| 地域       | <p><b>【全年代】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇支援が必要な人に対して、地域で見守る</li> <li>◇地域の交流を大切にし、孤立しないようにする</li> </ul>   |
| 行政       | <p><b>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇産前産後の体とこころのケアを実施する</li> <li>◇乳幼児の健やかな発達を支援する</li> <li>◇学校におけるスマホやタブレットとの上手なつきあい方の周知、SOS の出し方教育を実施する</li> <li>◇命の大切さについての出前講座を実施する</li> <li>◇相談機関や相談窓口を周知する</li> </ul> <p><b>【青年期・壮年期・高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇適切な飲酒の普及啓発を行う</li> <li>◇自殺予防のためのゲートキーパーを養成する</li> <li>◇薬物乱用を防止する</li> <li>◇介護予防サポーターや認知症サポーターを養成する</li> <li>◇高齢者の経験を活かした社会参加ができる機会を増やす</li> <li>◇民生委員による独居高齢者等の見守りを行う</li> <li>◇こころの健康相談や窓口相談の実施と周知を行う</li> </ul> <p><b>【全年代】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇自分だけでなく、家族や友達、地域の人々のこころの健康にも関心を持てるよう知識の普及に努める</li> </ul> |

#### ■4. たばこ・アルコール

##### 【現状と課題】

●喫煙する人の割合は男性に多い傾向です。また、頻繁に受動喫煙をする子どもの割合は、小学生では増加しており、中学生では改善傾向にあるものの、目標には達していません。家族や周りの人へ受動喫煙の危険性について周知する必要があります。

●1日3合以上飲酒している人の割合は、男性に多い傾向です。

##### ふじおか健康21夢プラン（第2次計画）（最終評価）※一部抜粋

| 分野    | 指標               | 平成27年度 | 令和6年度 | 目標値   | 評価    |   |
|-------|------------------|--------|-------|-------|-------|---|
| たばこ   | 喫煙者のうち禁煙したい人の割合  | 23.2%  | 22.0% | 100%  | C     |   |
|       | 健康被害を知っている人の割合   | 98.7%  | 98.1% | 100%  | C     |   |
|       | 頻繁に受動喫煙をする子どもの割合 | 小学生    | 17.6% | 23.1% | 10%以下 | D |
|       |                  | 中学生    | 26.7% | 20.2% | 10%以下 | B |
|       | 喫煙する人の割合         | 男      | 29.6% | 25.8% | 20%以下 | C |
|       |                  | 女      | 9.9%  | 8.6%  | 5%以下  | C |
| アルコール | 毎日飲酒する           | 21.7%  | 18.7% | 0%    | B     |   |
|       | 禁酒したい人の割合        | 4.4%   | 4.5%  | 50%   | C     |   |
|       | 健康に与える影響を知っている割合 | 94.6%  | 95.8% | 100%  | C     |   |
|       | 1日の飲酒量3合以上の人の割合  | 男      | 12.1% | 24.8% | 5%以下  | D |
|       |                  | 女      | 1.6%  | 8.7%  | 1%以下  | D |

##### 評価別一覧

| 評価        | 項目数 |
|-----------|-----|
| A：目標に達した  | 0   |
| B：改善傾向にある | 2   |
| C：変わらない   | 6   |
| D：悪化している  | 3   |
| E：評価困難    | 0   |

**【第3次計画目標】**

- 市は、市有施設での禁煙に関する掲示を継続し、知識の普及啓発や、禁煙に向けた施策強化や活動の推進をします。
- 藤岡市の男性では1日3合以上飲酒する割合が約4人に1人いる状態である一方、女性は約12人に1人いる状態です。3合以上飲酒をしている方を含め、毎日飲酒をしている方などに、健康への影響について広く周知啓発に努めます。

| No. | ライフステージ            | 行動目標   | 指標          | 現状(R6)  | 中間目標  | 最終目標  |
|-----|--------------------|--|-------------|---------|-------|-------|
| 14  | 妊娠期<br>乳幼児期<br>学齢期 | ○20歳未満や妊婦がたばこを吸わない<br>○たばこの害から子どもを守る<br>○20歳未満や妊婦が飲酒をしない<br>○アルコールの害から子どもを守る | 妊婦の飲酒率      | 0%      | 0%    | 0%    |
| 15  |                    |  | 妊婦の喫煙率      | 2.6%    | 0%    | 0%    |
| 16  |                    |  | 小学生         | 23.1%   | 15%以下 | 10%以下 |
|     |                    |  | 中学生         | 20.2%   | 15%以下 | 10%以下 |
| 17  | 青年期<br>壮年期         | ○受動喫煙をしない・させない   | 喫煙者の割合      | 男 25.8% | 20%以下 | 15%以下 |
|     | 女 8.6%             |  | 5%以下        | 3%以下    |       |       |
| 18  | 高齡期                | ○節度を持った飲酒で適切に楽しむ   | 1日3合以上の飲酒割合 | 男 24.8% | 15%以下 | 5%以下  |
|     |                    |  |             | 女 8.7%  | 5%以下  | 1%以下  |

**【具体的な取り組み】**

|      |   |
|------|---|
| 個人家庭 | <p><b>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</b></p> <p>◇妊娠中・授乳中は、飲酒・喫煙をしない。</p> <p>◇飲酒・喫煙の健康への影響について正しい知識を身につけ、自分や周りの人を守る。</p> <p><b>【青年期・壮年期・高齡期】</b></p> <p>◇20歳未満は飲酒・喫煙をしない。</p> <p>◇喫煙者はマナーを守り、受動喫煙の発生を避ける。</p> <p>◇休肝日を設け、節度ある飲酒量を心掛ける。</p>                                     |
| 地域   | <p><b>【全年代】</b></p> <p>◇地域で受動喫煙について考え、禁煙や分煙など受動喫煙防止対策をとる。</p> <p>◇人が集まる場所では喫煙しない・させないなど望まない受動喫煙の発生を防ぐ。</p>  |
| 行政   | <p><b>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</b></p> <p>◇妊娠届出時に禁煙の指導を行う</p> <p>◇教育機関をはじめ関係機関と連携し、喫煙・飲酒・薬物乱用防止等の取り組みを推進させる。</p> <p><b>【青年期・壮年期・高齡期】</b></p> <p>◇健診の事後指導等の場面で、飲酒量を減らすための支援や生活習慣病のリスクを高める飲酒に関する啓発をします。</p> <p><b>【全年代】</b></p> <p>◇広報やホームページで多量飲酒やたばこの害など及ぼす影響を周知する。</p> |

## ■5. 歯と口の健康

### 【現状と課題】

- 1日に2回以上歯磨きをする人の割合は改善傾向にあり、歯磨き指導を受けたことがある人の割合および定期的に歯科検診を受けている人の割合は目標に達しました。
- う歯のない子供の割合は、3歳児は目標には達していないものの改善傾向であり、小学生、中学生では目標に達しています。しかし、乳児期・学齢期の歯と口の健康づくりは、ライフステージが変わった後にも大きく影響していくので、さらなる改善が必要です。

### ふじおか健康21夢プラン（第2次計画）（最終評価）※一部抜粋

| 指標                       | 平成27年度 | 令和6年度 | 目標値   | 指標   |   |
|--------------------------|--------|-------|-------|------|---|
| 1日2回以上歯磨きする人の割合          | 79.3%  | 84.3% | 100%  | B    |   |
| 歯磨き指導を受けたことがある人の割合       | 69.4%  | 75.2% | 75%   | A    |   |
| 定期的に歯科検診を受けている人の割合       | 33.4%  | 49.5% | 40%   | A    |   |
| 虫歯や歯周病が健康に与える影響について知っている | 66%    | 69.5% | 100%  | B    |   |
| う歯のない子供の割合の増加            | 3歳児    | 85.7% | 94.9% | 100% | B |
|                          | 小学生    | 81.8% | 89.0% | 85%  | A |
|                          | 中学生    | 52.6% | 72.0% | 60%  | A |
| 初妊婦の歯科検診受診率の向上           | 15.6%  | 31.1% | 30%   | A    |   |

### 評価別一覧

| 評価        | 項目数 |
|-----------|-----|
| A：目標に達した  | 5   |
| B：改善傾向にある | 3   |
| C：変わらない   | 0   |
| D：悪化している  | 0   |
| E：評価困難    | 0   |

### 【第3次計画目標】

●う歯や歯周病のほか、生活習慣病リスクの低減を目的に、若い世代からの歯磨き習慣の定着や、歯と体の健康の関連性を含めた知識の普及啓発を推進します。

●かかりつけ歯科医を「ある」と回答しても、定期的な歯科健診に結びついていない状況が考えられます。これまでの取り組み以上に、定期的な歯科受診の重要性を周知していきます。

| No. | ライフ<br>ステージ        | 行動目標                      | 指標                        | 現状<br>(R6) | 中間<br>目標 | 最終<br>目標 |      |
|-----|--------------------|---------------------------|---------------------------|------------|----------|----------|------|
| 19  | 妊娠期<br>乳幼児期<br>学齢期 | ○う歯予防<br>○正しい歯磨きの習慣を身につける | う歯のない<br>子どもの割合           | 3歳児        | 94.9%    | 100%     | 100% |
|     |                    |                           |                           | 小学生        | 89.0%    | 90%      | 93%  |
|     |                    |                           |                           | 中学生        | 72.0%    | 75%      | 78%  |
| 20  |                    |                           | 妊婦の歯科検診受診率                | 31.1%      | 33%      | 35%      |      |
| 21  | 青年期                | ○むし歯や歯周病の進行を予防する          | 1日に2回以上歯磨きをする人            | 84.3%      | 87%      | 90%      |      |
| 22  | 壮年期                | ○歯周病検診を受ける                | 歯周病検診受診率                  | 2.9%       | 3%       | 5%       |      |
| 23  | 高齢期                | ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受診する  | 定期的に歯科検診を受けている人           | 49.5%      | 55%      | 60%      |      |
| 24  | 壮年期<br>高齢期         | ○歯周病の進行を予防する              | 60歳代で自分の歯が24本以上ある人        | 53.7%      | 55%      | 60%      |      |
| 25  | 全年代                | ○歯と口の健康にかかわる知識を得る         | 歯磨き指導を受けたことがある人           | 75.2%      | 78%      | 80%      |      |
| 26  |                    |                           | 虫歯や歯周病が健康に与える影響について知っている人 | 69.5%      | 75%      | 80%      |      |

**【具体的な取り組み】**

|      |   |
|------|---|
| 個人家庭 | <p><b>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇う歯予防のための食習慣を身につける</li> <li>◇正しい歯磨きを身につける</li> <li>◇乳幼児期の仕上げ磨きや定期的なフッ素塗布を行う</li> <li>◇検診を定期的に受ける</li> </ul> <p><b>【青年期・壮年期・高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇正しい歯磨きを行う</li> <li>◇定期的に歯科受診し、口の中の健康チェックを行う</li> </ul>  |
| 地域   | <p><b>【全年代】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇正しい歯磨きの普及啓発に努める</li> <li>◇『歯と口の健康習慣』の普及啓発に努める</li> </ul>  |
| 行政   | <p><b>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇妊娠届時の保健指導で歯と口の健康にかかわる指導を実施する</li> <li>◇妊婦歯科健診を実施する</li> <li>◇集団健診や教室における歯科健診・歯科指導を実施する</li> <li>◇保育園・小学校・中学校への歯科出前講座を実施する</li> </ul> <p><b>【青年期・壮年期・高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇歯周病検診を実施する</li> <li>◇筋力トレーニング教室やミニデイサービス、自立センターにおける出前講座を活用し歯科指導を実施する</li> </ul> <p><b>【全年代】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇口腔ケアに関する知識について普及啓発に努める</li> </ul> |

## ■6. 生活習慣病予防

### 【現状と課題】

- 特定健診受診率は、平成27年度と比較して増加していますが目標には達しておらず、後期高齢者健診受診率については減少傾向です。
- がん検診受診率は単純な比較はできないものの、すべての項目において減少しています。また、がん検診精検受診率は、改善傾向にある項目もありますが、目標には達していません。
- 適正体重の人の割合は最終評価の項目ではありませんでしたが、比較したところ横ばい傾向です。
- 肥満傾向の子どもの割合は、増加傾向にあると考えられ、目標には達しませんでした。

### ふじおか健康21夢プラン（第2次計画）（最終評価）※一部抜粋

| 指標             |       | 平成27年度 | 令和6年度 | 目標値  | 指標 |
|----------------|-------|--------|-------|------|----|
| 特定健診受診率        |       | 30.4%  | 35.5% | 65%  | B  |
| 後期高齢者健診受診率の向上  |       | 31.0%  | 30.0% | 50%  | C  |
| がん検診           | 胃がん   | 16.4%  | 6.5%  | 50%  | E  |
|                | 大腸がん  | 13.4%  | 7.6%  |      | E  |
|                | 乳がん   | 27.5%  | 15.6% |      | E  |
|                | 子宮頸がん | 25.1%  | 13.2% |      | E  |
|                | 肺がん   | 41.4%  | 16.5% |      | E  |
|                | 前立腺がん | 11.4%  | 6.2%  |      | E  |
| がん検診<br>精検受診率  | 胃がん   | 90.7%  | 97.7% | 100% | B  |
|                | 大腸がん  | 83.1%  | 81.9% |      | C  |
|                | 乳がん   | 96.2%  | 90.4% |      | D  |
|                | 子宮頸がん | 97.1%  | 92.7% |      | C  |
|                | 肺がん   | 87.7%  | 95.0% |      | B  |
|                | 前立腺がん | 86.4%  | 86.7% |      | C  |
| 適正体重の人の割合※（参考） |       | 67.2%  | 65.1% |      |    |
| 肥満傾向の子どもの割合    | 小学生   | 4.7%   | 7.7%  | 2%以下 | D  |
|                | 中学生   | 4.4%   | 5.8%  | 3%以下 | C  |

### 評価別一覧

| 評価        | 項目数 |
|-----------|-----|
| A：目標に達した  | 0   |
| B：改善傾向にある | 3   |
| C：変わらない   | 5   |
| D：悪化している  | 2   |
| E：評価困難    | 6   |

【第3次計画目標】

- 健診受診率向上に向けたパンフレット作製など関係課と連携し啓発活動を積極的に行います。
- がん検診の精検受診率についても高い水準を維持できるように精検勧奨等に努めます。
- 適正体重は国の目標とする66%付近であることから、さらなる割合の増加を目指します。
- 子どもの家庭環境と肥満の関係は密接であることから大人の適正体重の割合を増加させ、肥満傾向の子どもの割合減少を目指します。

| No. | ライフステージ           | 行動目標          | 指標          | 現状(R6) | 中間目標  | 最終目標  |       |
|-----|-------------------|---------------|-------------|--------|-------|-------|-------|
| 27  | 乳幼児期<br>学齢期       | ○子どもの肥満を予防する  | 肥満傾向の子どもの割合 | 小学生    | 14.2% | 12%以下 | 10%以下 |
|     |                   |               |             | 中学生    | 13.9% | 12%以下 |       |
| 28  | 青年期<br>壮年期<br>高齢期 | ○特定健診受診率改善    | 特定健診受診率※    | 35.5%  | 45%   | 60%   |       |
| 29  |                   | ○特定保健指導実施率改善  | 特定保健指導実施率※  | 22.4%  | 45%   | 60%   |       |
| 30  |                   | ○がん検診受診率の改善   | 胃がん         | 6.5%   | 5%増   | 10%増加 |       |
|     |                   |               | 大腸がん        | 7.6%   |       |       |       |
|     |                   |               | 子宮頸がん       | 13.2%  |       |       |       |
|     | 乳がん               |               | 15.6%       |        |       |       |       |
| 31  | ○がん検診精密検査受診率の改善   | 肺がん           | 16.5%       | 100%   | 100%  |       |       |
|     |                   | 胃がん           | 97.7%       |        |       |       |       |
|     |                   | 大腸がん          | 81.9%       |        |       |       |       |
|     |                   | 子宮頸がん         | 92.7%       |        |       |       |       |
| 32  | 高齢期               | ○後期高齢者健診受診率改善 | 後期高齢者健診受診率※ | 30.0%  | 45%   | 60%   |       |
|     |                   |               |             | 90.4%  |       |       |       |
| 33  | 青年期<br>壮年期<br>高齢期 | ○適正体重者の割合改善   | 適正体重者の割合    | 65.1%  | 68%   | 70%   |       |
|     |                   |               |             | 95.0%  |       |       |       |

※特定・後期健診受診率と特定保健指導実施率に関しては法定報告値より算出しているため、現状値が令和5年度のものとなります。

## 【具体的な取り組み】

|          |   |
|----------|---|
| 個人<br>家庭 | <p>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇妊娠期から乳幼児期における必要な健診は受ける</li> <li>◇乳幼児・学齢期から肥満予防に努め適正な体重の維持を目指す。</li> </ul> <p>【青年期・壮年期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇検・健診の受けられる内容を知り、受診する</li> <li>◇検診の結果を受けて、必要な行動（保健指導を含む）を取る</li> <li>◇適正体重を把握し、生活習慣の改善に努める</li> </ul>   |
| 地域       | <p>【全年代】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇健康に関するイベントの開催など広く健康について考えられる機会の創出に努める</li> </ul>   |
| 行政       | <p>【妊娠期・乳幼児期・学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇1歳半健診や3歳児健診などを適切な時に受けられるよう勧奨や受診率向上に努める</li> </ul> <p>【青年期・壮年期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇メタボリックシンドロームの予防を目指し、対象者への保健指導の実施率向上や、一定の基準を満たす方への教室への参加勧奨などに努める</li> <li>◇検診のご案内を対象者へ配布し、各種検診の受診率向上と健康への取り組み強化に向けて関係課とも連携し行う</li> <li>◇精密検査の実施率を高い水準で維持できるように勧奨はがき等を送付し、検査が必要な方への受診勧奨に努める</li> </ul> <p>【全年代】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇生活習慣病予防に関する情報の提供や周知啓発に努める</li> </ul> |

### 標準体重の計算方法

BMI(Body Mass Index)：肥満度を表す指標で  $[\text{体重 (kg)}] \div [\text{身長 (m) の 2 乗}]$  で求められます。日本肥満学会の定めた基準では、18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」と定義されています。また、元気県ぐんま（第2次）にて、65歳以上は20以下を低栄養傾向とし、20を超え25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」と評価しています。

### 子どもの肥満

子どもの肥満について、以前はローレル指数  $[\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (cm) の 3 乗} \times 10 \text{ の 7 乗}]$  にて評価されることが多く、第2次までの評価はローレル指数で評価を行ってきました。近年の動向では、子どもの肥満を肥満度  $[\text{肥満度 (\%)} = \{(\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}\} \times 100]$  で判断し、-20%以下を「やせ」、+20%以上を「肥満」と日本肥満学会での「肥満症診療ガイドライン2022」に記載されています。市内の小中学校においてもこの指標が取り入れられていることから、第3次の指標からは肥満度による算出とします。

## 第5章 計画の推進・評価

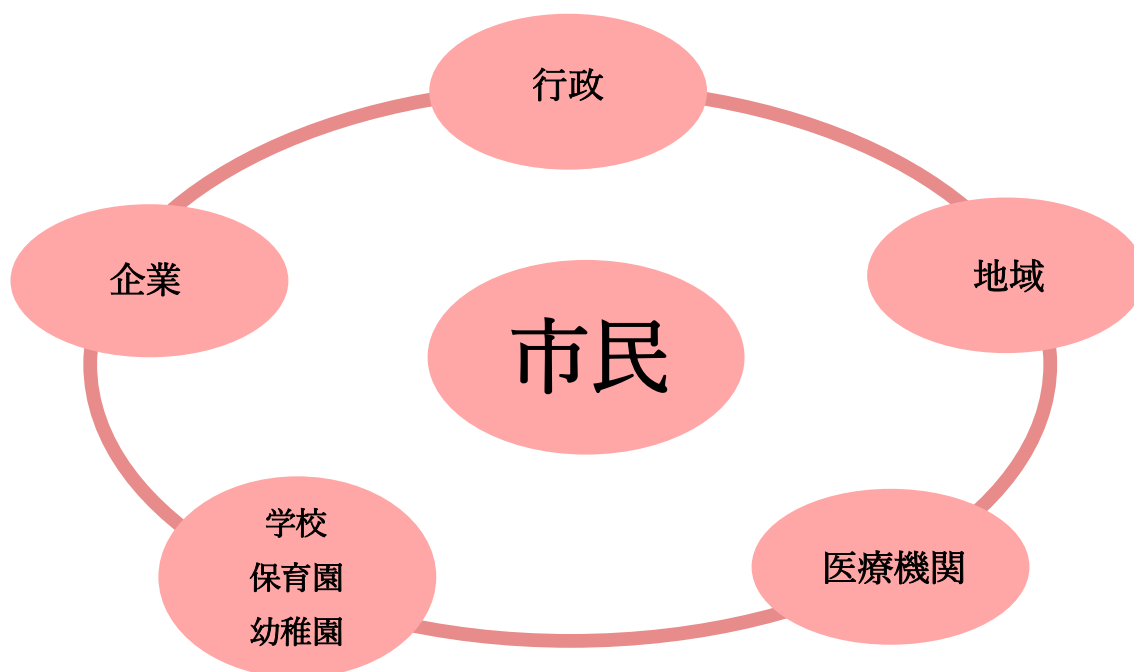
---

### ■1. 計画の推進体制

---

本計画は、市民の健康づくりや食育に関する意識を高め、自発的な活動を推進するものです。市民一人ひとりが健康づくりの重要性を理解し、「自分の健康は自分で」という自覚を持ち、主体的に取り組むことが大切です。

市民が自ら健康づくりに取り組むことができるように、健康に関する知識を自然に得られる環境の整備や、行政・地域・医療機関・学校・保育園・幼稚園・企業（職場）等が連携し支援していく体制の構築を図ります。



## ■2. 計画の進行管理

目標指標を設定し、達成のための計画を立て、目標の達成に向けた具体的な施策を実施します。その後、アンケートなどにより指標の進捗状況の把握や計画の評価を行います。そして、達成できた部分と未達成の部分をもとに、課題の把握と取り組みの検討を行い、再度目標指標を設定します。このように、PDCA サイクルを活用し、計画・実行・評価・改善を繰り返し行っています。

### □ (1) P (Plan : 計画)

目標達成のために本計画に掲げている施策・事業の課題や方法を整理し、実施計画を立てます。目的や期限、評価指標を明確にし、実施の方向性を定めます。

### □ (2) D (Do : 実行)

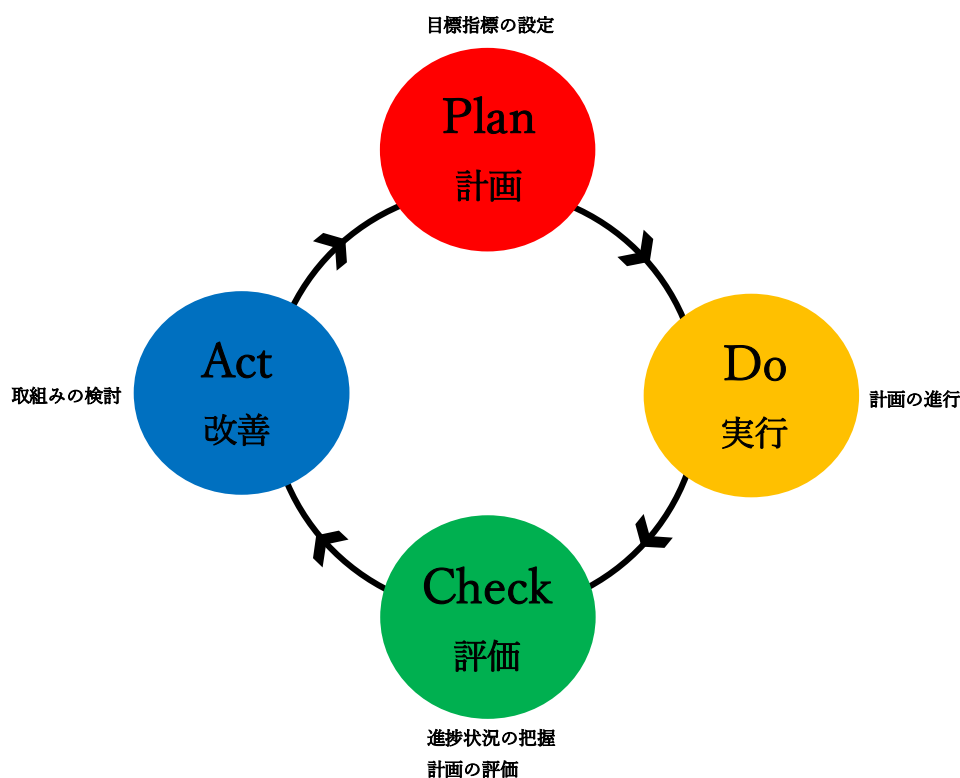
計画策定時に定めた方法・内容に沿って施策・事業を実施します。必要に応じて記録を行い評価に備えます。

### □ (3) C (Check : 評価)

施策・事業の達成度や問題点を分析します。アンケートなどから得られた数値や実施時の記録等をもとに、これまでの取り組みと成果があったかどうかを評価し、次期計画の見直しにつなげられるよう課題の整理を行います。

### □ (4) A (Act : 改善)

評価された結果をもとに問題点を修正し、次期計画に反映します。改善策を定着させ、課題解決と、業務効率化につなげます。



### ■3. 第3次計画の目標一覧

#### 【基本目標の指標】

| No. | 基本目標    | 指標                  | 現状     |    | 目標                  |
|-----|---------|---------------------|--------|----|---------------------|
|     |         |                     | 男性     | 女性 |                     |
| 1   | 健康寿命の延伸 | 健康寿命を伸ばす            | 79.7 歳 |    | 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 |
|     |         |                     | 84.1 歳 |    |                     |
| 2   | 健康寿命の周知 | 健康寿命という言葉を知っている人の割合 | 82.1%  |    | 100%                |

|           | No.               | ライフ<br>ステージ        | 行動目標                                    | 指標   |       | 現状<br>(R6) | 最終<br>目標 |
|-----------|-------------------|--------------------|---|--|-------|------------|----------|
|           |                   |                    |   |  |       |            |          |
| 栄養・食生活    | 1                 | 乳幼児期<br>学齢期        | ○朝食を毎日食べる                               | 朝食をほとんど毎日食べる人の割合                             | 小学生   | 92.1%      | 100%     |
|           |                   |                    |   |  | 中学生   | 91.6%      | 100%     |
|           | 2                 | 青年期<br>壮年期<br>高齢期  | ○朝食を毎日食べる<br>○野菜をしっかり食べる                | 朝食をほとんど毎日食べる人の割合<br>野菜料理を毎食食べる人の割合           | 87.3% |            | 100%     |
|           |                   |                    |   |  | 70.8% |            | 80%      |
| 3         | 青年期<br>壮年期<br>高齢期 | ○バランスのよい食事をとる      | 主食・主菜・副菜がそろった食事が1日に2回以上できる割合            | 70.8%  |       | 80%        |          |
|           |                   |                    |   | 87.7%  |       | 95%        |          |
| 身体活動・運動   | 5                 | 乳幼児期<br>学齢期        | ○楽しく体を動かす                               | 学校の授業以外で1日1時間以上の運動を週3日以上行う人の割合               | 小学生   | 57.5%      | 65%      |
|           |                   |                    |   |  | 中学生   | 35.4%      | 45%      |
|           | 6                 | 青年期<br>壮年期<br>高齢期  | ○毎日30分以上歩く<br>○運動習慣を身に付ける<br>○活動的な生活を送る | 1日30分以上連続して歩行または運動する人の割合<br>週2回以上運動習慣がある人の割合 | 42.1% |            | 50%      |
| 心の健康・休養   | 8                 | 乳幼児期<br>学齢期        | ○早寝・早起きの習慣を身につける                        | 睡眠が6時間未満の子どもの割合                              | 小学生   | 3.7%       | 1%以下     |
|           |                   |                    |   |  | 中学生   | 13.3%      | 10%以下    |
|           | 9                 | 青年期<br>壮年期<br>高齢期  | ○趣味や楽しみを持つ<br>○ぐっすり眠れる                  | 趣味や楽しみがある人の割合<br>普段ぐっすり眠れる人の割合               | 81.8% |            | 90%      |
|           |                   |                    |   |  | 27.0% |            | 40%      |
|           | 10                | 青年期<br>壮年期<br>高齢期  | ○ぐっすり眠れる                                | 睡眠前に睡眠剤や酒類を飲む人の割合                            | 30.8% |            | 20%以下    |
|           |                   |                    |   |  | 17.8% |            | 30%      |
| 11        | 高齢期               | ○地域や仲間との交流         | 地域活動に参加している人の割合<br>世代間交流に参加している人の割合     | 15.0%  |       | 30%        |          |
|           |                   |                    |   | 17.8%  |       | 30%        |          |
| たばこ・アルコール | 14                | 妊娠期<br>乳幼児期<br>学齢期 | ○20歳未満や妊婦がたばこを吸わない<br>○たばこの害から子どもを守る    | 妊婦の飲酒率                                       |       | 0%         | 0%       |
|           | 15                |                    |   | 妊婦の喫煙率                                       |       | 2.6%       | 0%       |
|           | 16                |                    |   | 頻繁に受動喫煙をする子供の割合                              | 小学生   | 23.1%      | 10%以下    |

|               | No.                 | ライフ<br>ステージ        | 行動目標   | 指標                            |                   | 現状<br>(R6)              | 最終<br>目標           |           |
|---------------|---------------------|--------------------|--|-------------------------------|-------------------|-------------------------|--------------------|-----------|
| たばこ・<br>アルコール |                     |                    | ○20歳未満や妊婦が飲酒を<br>しない<br>○アルコールの害から子ども<br>を守る |                               | 中学生               | 20.2%                   | 10%<br>以下          |           |
|               | 17                  | 青年期<br>壮年期         | ○受動喫煙をしない・させ<br>ない                           | 喫煙者の割合                        |                   | 男<br>25.8%              | 15%                |           |
|               | 18                  | 高年齢期               | ○節度を持った飲酒で適切<br>に楽しむ                         | 1日3合以上の飲酒割合                   |                   | 男<br>24.8%              | 5%                 |           |
| 歯と口の健康        | 19                  | 妊娠期<br>乳幼児期<br>学齢期 | ○う歯予防<br>○正しい歯磨きの習慣を身<br>につける                | う歯のない<br>子どもの割合               | 3歳児<br>小学生<br>中学生 | 94.9%<br>89.0%<br>72.0% | 100%<br>93%<br>78% |           |
|               | 20                  |                    |  | 妊婦の歯科検診受診率                    |                   | 31.1%                   | 35%                |           |
|               | 21                  |                    | ○むし歯や歯周病の進行を<br>予防する                         | 1日に2回以上歯磨きをする人                |                   | 84.3%                   | 90%                |           |
|               | 22                  | 青年期<br>壮年期<br>高年齢期 | ○歯周病検診を受ける                                   | 歯周病検診受診率                      |                   | 2.9%                    | 5%                 |           |
|               | 23                  |                    | ○かかりつけ歯科医を持ち<br>定期的に健診を受診する                  | 定期的に歯科検診を受けている人               |                   | 49.5%                   | 60%                |           |
|               | 24                  | 壮年期<br>高年齢期        | ○歯周病の進行を予防する                                 | 60歳代で自分の歯が24本以上ある人            |                   | 53.7%                   | 60%                |           |
|               | 25                  | 全年代                | ○歯と口の健康にかかわる<br>知識を得る                        | 歯磨き指導を受けたことがある人               |                   | 75.2%                   | 80%                |           |
|               | 26                  |                    |  | 虫歯や歯周病が健康に与える影響につい<br>て知っている人 |                   | 69.5%                   | 80%                |           |
|               | 生活習慣病予防             | 27                 | 乳幼児期<br>学齢期                                  | ○子どもの肥満を予防する                  | 肥満傾向の子どもの割合       | 小学生<br>中学生              | 14.2%<br>13.9%     | 10%<br>以下 |
|               |                     | 28                 | 青年期<br>壮年期<br>高年齢期                           | ○特定健診受診率改善                    | 特定健診受診率           |                         | 35.5%              | 60%       |
| 29            |                     | ○特定保健指導実施率改善       |  | 特定保健指導実施率                     |                   | 22.4%                   | 60%                |           |
| 30            |                     | ○がん検診受診率の改善        |  | 胃がん                           |                   |                         | 6.5%               | 10%<br>増加 |
|               |                     |                    |  | 大腸がん                          |                   |                         | 7.6%               |           |
|               |                     |                    |  | 子宮頸がん                         |                   |                         | 13.2%              |           |
|               | 乳がん                 |                    |  |                               | 15.6%             |                         |                    |           |
| 31            | ○がん検診精密検査受診率<br>の改善 | 肺がん                |  |                               | 16.5%             | 100%                    |                    |           |
|               |                     | 胃がん                |  |                               | 97.7%             |                         |                    |           |
|               |                     | 大腸がん               |  |                               | 81.9%             |                         |                    |           |
|               |                     | 子宮頸がん              |  |                               | 92.7%             |                         |                    |           |
|               |                     |                    | 乳がん  |                               |                   | 90.4%                   |                    |           |
|               |                     |                    | 肺がん  |                               |                   | 95.0%                   |                    |           |

| No. | ライフ<br>ステージ       | 行動目標               | 指標         | 現状<br>(R6) | 最終<br>目標 |
|-----|-------------------|--------------------|------------|------------|----------|
| 32  | 高齢期               | ○後期高齢者健診受診率の<br>改善 | 後期高齢者健診受診率 | 30.0%      | 60%      |
| 33  | 青年期<br>壮年期<br>高齢期 | ○適正体重者の割合改善        | 適正体重者の割合   | 65.1%      | 70%      |

# 1. 藤岡市健康づくり推進協議会委員名簿

令和7年度

| No. | 所 属             | 氏 名       | 役 職 |
|-----|-----------------|-----------|-----|
| 1   | 藤岡保健福祉事務所       | 矢 沢 和 人   | 会長  |
| 2   | 藤岡市区長会          | 黒 澤 弘 典   | 委員  |
| 3   | 藤岡市区長会          | 岩 崎 哲     | 委員  |
| 4   | 藤岡多野医師会         | 栗 原 透     | 委員  |
| 5   | 医療機関代表(鬼石)      | 工 藤 通 明   | 委員  |
| 6   | 藤岡多野歯科医師会       | 原 茂       | 副会長 |
| 7   | 藤岡市民生委員児童委員協議会  | 八 木 和 秀   | 委員  |
| 8   | 藤岡市連合婦人会        | 染 谷 さかえ   | 委員  |
| 9   | 藤岡市健康推進員協議会     | 中 田 尚 子   | 委員  |
| 10  | 藤岡市スポーツ協会       | 市 川 一 郎   | 委員  |
| 11  | 藤岡市食生活改善推進員協議会  | 栗 原 美 津 子 | 委員  |
| 12  | 藤岡市薬剤師会         | 白 倉 丞     | 委員  |
| 13  | 藤岡市栄養士会         | 鈴 木 巻 衣   | 委員  |
| 14  | 藤岡市校長会          | 五 十 嵐 貴 子 | 委員  |
| 15  | 商工会・事業所等の代表(鬼石) | 林 直 男     | 委員  |

任期 令和7年8月21日～令和8年3月31日

## ■ 2. ふじおか健康 21 夢プラン策定委員会設置要綱

---

### (設 置)

第 1 条 健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項の規定に基づく藤岡市第 3 次健康増進計画「ふじおか健康 21 夢プラン」（以下「夢プラン」という。）を策定するため、夢プラン策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

### (所管事項)

第 2 条 委員会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 夢プランに関する具体的な計画案の策定
- (2) 策定に必要な情報の収集
- (3) その他計画に必要な事項

### (組 織)

第 3 条 委員会は、別表に掲げる職にある者をもって組織する。

### (委員長及び副委員長)

第 4 条 委員会に委員長および副委員長を置く。

- 2 委員長には健やか未来部長を、副委員長には健康づくり課長の職にある者をもって充てる。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理するとともに会議の議長となる。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故がある時、又は委員長が欠けた時は、その職務を代理する。

### (任 期)

第 5 条 委員の任期は、計画策定完了までとする。

### (会 議)

第 6 条 委員会は、委員長が必要と認めたときに招集する。

### (策定部会)

第 7 条 委員長が必要があると認めるときは、委員会に策定部会を置くことができる。

- 2 策定部会で検討した事項は、委員会に報告する。

### (庶 務)

第 8 条 委員会の庶務は、健やか未来部健康づくり課において処理する。

### (その他)

第 9 条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営について必要な事項は、委員長が委員会に諮って定めるものとする。

### 附 則

この要綱は、平成 27 年 7 月 23 日から施行する。

この要綱は、令和 6 年 7 月 1 日から施行する。

### ■ 3. ふじおか健康 21 夢プラン策定委員名簿

別表

令和7年度

| No. | 所属       | 職名                   | 氏名        | 備考   |
|-----|----------|----------------------|-----------|------|
| 1   | 夢プラン推進委員 | 藤岡多野歯科医師会 代表         | 堀 口 浩 一   |      |
| 2   | 夢プラン推進委員 | 藤岡市区長会 代表            | 岩 崎 哲     |      |
| 3   | 夢プラン推進委員 | 藤岡市スポーツ推進委員<br>代表    | 池 田 恵 美 子 |      |
| 4   | 夢プラン推進委員 | 藤岡市健康推進員 代表          | 板 倉 浩 子   |      |
| 5   | 夢プラン推進委員 | 藤岡市栄養士会 会長           | 鈴 木 卷 衣   |      |
| 6   | 夢プラン推進委員 | 藤岡市ボランティア連絡協<br>議会会長 | 志 村 初 江   |      |
| 7   | 企画課      | 参事兼課長                | 松 原 也 寸 志 |      |
| 8   | 保険年金課    | 課長                   | 稲 山 華 代   |      |
| 9   | 福祉課      | 課長                   | 川 井 真 一   |      |
| 10  | 元気長寿課    | 課長                   | 井 本 直 也   |      |
| 11  | 子ども課     | 課長                   | 塚 越 裕 一   |      |
| 12  | 子育て応援課   | 参事兼課長                | 野 澤 浩     |      |
| 13  | 学校教育課    | 参事兼課長                | 佐 藤 淳     |      |
| 14  | スポーツ課    | 課長                   | 高 橋 紀 之   |      |
| 15  | 給食センター   | 所長                   | 木 島 尚 美   |      |
| 16  | 健やか未来部   | 部長                   | 黒 柳 幸 男   | 委員長  |
| 17  | 健康づくり課   | 課長                   | 橋 本 和 典   | 副委員長 |

任期 令和7年4月1日～令和9年3月31日

#### ■ 4. 計画策定の経過

| 年 月         | 内容                              |
|-------------|---------------------------------|
| 令和 6 年 7 月  | ふじおか健康 21 夢プラン策定委員会設置           |
| 令和 6 年 10 月 | 第 1 回ふじおか健康 21 夢プラン（第 2 次）策定委員会 |
| 令和 6 年 11 月 | 市民アンケート実施・小中学校アンケート実施           |
| 令和 7 年 2 月  | 第 2 回ふじおか健康 21 夢プラン（第 2 次）策定委員会 |
| 令和 7 年 3 月  | 藤岡市健康づくり推進協議会に経過報告              |
| 令和 7 年 3 月  | ふじおか健康 21 夢プラン（最終評価）作成          |
| 令和 7 年 3 月  | 第 1 回ふじおか健康 21 夢プラン（第 3 次）策定委員会 |
| 令和 7 年 10 月 | 第 2 回ふじおか健康 21 夢プラン（第 3 次）策定委員会 |
| 令和 7 年 12 月 | パブリックコメント実施                     |
| 令和 8 年 1 月  | 健康づくり推進協議会へ諮問                   |
| 令和 8 年 3 月  | ふじおか健康 21 夢プラン（第 3 次）公表         |

藤岡市健康増進計画ふじおか健康21夢プランアンケート調査

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。  
さて、藤岡市では平成28年に健康増進計画・食育計画「ふじおか健康21夢プラン（第2次計画）」を策定し、市民の健康づくりの支援に取り組んで参りました。

このアンケートは、市民の皆様が「健康に対して、どのようなことに気をつけられているのか」「どのような生活を送られているのか」などをお伺いし、今後の市民の皆様の健康づくりに役立てていくために実施しております。

今回ご回答いただいた内容は、本調査の目的以外に使用することはありません（調査表に住所・氏名を書く必要はありません）。調査の趣旨をご理解の上、ご協力をいただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

※このアンケート調査は、20歳以上70歳未満の市民3,000名を無作為抽出しています。

令和6年11月 藤岡市

【ご記入上のお願ひ】

1. 回答者

宛名のご本人がお答えください。

ご記入が難しい場合は、おそれいりますがご家族の方がお手伝いくださいますようお願いいたします。

2. 回答方法

別紙の回答用紙に黒鉛筆または黒ボールペンで、はっきりと丁寧に数字をご記入ください。

お選びいただく番号によって回答する設問が異なる場合があります。

質問は全部で54問あります。

■回答用紙の返送について

ご記入いただいた回答用紙は同封の返信用封筒に入れて、11月29日（金）までにポストにご投函ください（切手は不要です）。

○本調査は、パソコンやスマートフォンでの回答も可能です。

右記二次元コードもしくは下記URLからアンケートのページにアクセスしていただき、ご回答ください。

【URL: <https://logoform.jp/form/Be90/761755>】

※パソコンやスマートフォンで回答いただいた場合は、回答用紙への記入及び返送は不要になります。



【アンケートに関するお問い合わせ先】

藤岡市 健やか未来部 健康づくり課 電話 0274-40-2808

全ての問いに関して、回答用紙に当てはまる数字をご記入ください。

（所要時間はおよそ10分です。）

あなたご自身のことについてお聞きします。

問1 あなたの性別はどちらですか。

1 男性

2 女性

問2 あなたの年齢はどちらに該当しますか。

1 20～24歳

2 25～29歳

3 30～34歳

4 35～39歳

5 40～44歳

6 45～49歳

7 50～54歳

8 55～59歳

9 60～64歳

10 65～69歳

問3 あなたの家族構成はどちらに該当しますか。

1 単身

2 夫婦のみ

3 夫婦と子ども（2世代）

4 夫婦と子どもと祖父母（3世代）

5 その他

問4 あなたの身長・体重を回答用紙にご記入ください。

(例)身長 (160.5) cm

体重 (58.5) kg

**食事についてお聞きます。**

問5 あなたは、朝食をとりますか。

- 1 毎日食べる    2 ほとんど食べる    3 食べない

問6 あなたは、あなた以外の方とどのくらい一緒に食事をとりますか。

※例：家族、友人、同僚、所属コミュニティ、近所など

- 1 毎日（1日1食以上）    2 週1～6回程度  
3 月1回以上    4 とっていない

問7 あなたは1日に何回、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとっていますか。

主食・・・ごはん・めん類・パン等  
主菜・・・魚・肉・卵・大豆製品等  
副菜・・・野菜料理・野菜の入った汁もの

- 1 3回    2 2回  
3 1回    4 とっていない

問8 あなたは、お弁当や惣菜を購入する際、栄養バランスを考えていますか。

- 1 考えている    2 考えていない    3 購入することはない

問9 あなたが食品購入時に、参考にするものすべての数字を回答紙にご記入ください。

- 1 栄養表示（エネルギー・塩分など）    2 産地  
3 食品添加物    4 価格  
5 賞味期限    6 参考にするものはない  
7 その他

問10 あなたは、野菜料理（煮物・お浸し・炒め物・サラダ等）をどのくらいの頻度でとっていますか。（1回に小さな皿1皿くらいが目安になります。）

- 1 毎食とっている（1日3回）    2 1日2回  
3 1日1回    4 毎日は食べない

問11 あなたは、健康のために成人が1日に必要な野菜摂取量は350g以上とされていることを知っていましたか。

- 1 知っていた    2 知らなかった

（例）生野菜なら両手のひら    加熱野菜なら片手のひら



3回



3回    約350gです。

問12 あなたは、健康のために成人が1日に必要な果物の摂取量は200g（りんごの場合は1個、みかんの場合は2個（ともに可食部））とされていることを知っていましたか。

- 1 知っていた    2 知らなかった

問13 あなたは、毎日200gの果物を摂取していますか。

※1日200gの果物とは片手のひらに乗る量、または握りこぶし1つ分の量。

- 1 摂取している    2 摂取していない  
3 わからない

問14 あなたは、できるだけ地元（群馬県や藤岡市）で生産されたものを購入するようにしていますか。

- 1 している    2 していない

**運動についてお聞きします。**

問15 あなたは、運動の習慣がありますか。

- 1 ある
- 2 ない

問15-① 問15で「ある」と答えた方にお聞きします。  
あなたは、どのくらいの頻度で運動していますか。

- 1 週に1日程度
- 2 週に2日程度
- 3 週に3日以上（毎日を含む）

問15-② 問15で「ある」と答えた方にお聞きします。  
あなたは、どのくらいの期間運動を続けていますか。

- 1 半年未満
- 2 半年～1年
- 3 1年以上

問16 あなたは、1日連続して何分くらい歩いて（運動して）いますか。

- 1 30分未満
- 2 30分～1時間未満
- 3 1時間～1時間30分未満
- 4 1時間30分以上

**睡眠や休養についてお聞きします。**

問17 あなたのふだんの睡眠時間はどれくらいですか。

- 1 6時間未満
- 2 6～7時間
- 3 7～8時間
- 4 8時間以上

問18 あなたは、ふだんぐっすり眠れていますか。

- 1 ぐっすり眠れている
- 2 まあまあ眠れている
- 3 あまり眠れていない
- 4 まったく眠れていない

問19 あなたはぐっすり眠るために睡眠薬やお酒を飲むことがありますか。

- 1 ほぼ毎日飲む
- 2 時々飲む
- 3 飲まない

問20 あなたの平均的な労働時間（家事労働時間も含む）はどれくらいですか。

- 1 5時間未満
- 2 6～10時間くらい
- 3 11時間以上

問20-① そのうち休息時間はどれくらいありますか。

- 1 ～10分程度
- 2 10分～1時間程度
- 3 1時間以上
- 4 なし

**社会参加とストレスについてお聞きします。**

問21 あなたは、趣味や楽しみがありますか。

- 1 ある
- 2 ない

問22 あなたは、地域で行われている各種活動へ参加していますか。  
（例：歩こう会、カラオケ教室、囲碁・将棋教室、料理教室など）

- 1 参加している
- 2 参加していない

問23 あなたは、世代間の交流の催し等に参加していますか。  
（例：地域のお祭りや運動会、高齢者から子どもへの読み聞かせなど）

- 1 参加している
- 2 参加していない

問24 あなたは、ここ1か月の間に何かしらのストレスを感じましたか。

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1 非常に感じた    | 2 ある程度感じた |
| 3 あまり感じなかった | 4 感じなかった  |

問24-① 問24で「非常に感じた」「ある程度感じた」を回答した方にお聞きします。

あなたは、どのようなことにストレスを感じていますか。  
あてはまるものすべての数字を回答用紙にご記入ください。

- |         |      |         |
|---------|------|---------|
| 1 家族    | 2 仕事 | 3 介護・看護 |
| 4 出産・妊娠 | 5 育児 | 6 就職    |
| 7 その他   |      |         |

問25 あなたは、家族、友人、同僚などで悩みを相談できる方がいますか。

- |      |       |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

**たばことアルコールについてお聞きします。**

問26 あなたは、たばこを吸いますか。

- |        |                  |
|--------|------------------|
| 1 吸う   | 2 以前吸っていたが今は吸わない |
| 3 吸わない |                  |

問26-① 問26で「吸う」と答えた方に聞きます。  
あなたは、禁煙またはたばこの本数を減らそうと思いませんか。

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1 禁煙しようと思う         | 2 本数を減らそうと思う |
| 3 禁煙も本数を減らそうとも思わない |              |

問26-② 問26-①で「禁煙しようと思う」「本数を減らそうと思う」と答えた方に聞きます。

あなたは専門職による支援があれば禁煙してみたいと思いませんか。

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1 してみたいと思う | 2 してみたいと思わない |
|------------|--------------|

問27 あなたは、たばこが健康に与える影響を知っていますか。  
知っているものすべての数字を回答用紙にご記入ください。

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1 がん（肺・口腔・咽頭・食道） | 2 心臓病        |
| 3 脳血管性疾患（脳卒中）    | 4 妊婦への影響（早産） |
| 5 子どもへの影響（未熟児）   | 6 歯周病        |
| 7 ぜんそく           | 8 受動喫煙       |
| 9 どれも知らない        |              |

問28 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

※COPDとはたばこの煙が原因で気管支や肺に炎症を起し、呼吸に障害が起る病気。

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問29 あなたはお酒を週にどのくらいの頻度で、どのくらいの量を飲みますか。

（日本酒1合に換算してお答えください）

※日本酒1合（180ml）は、  
ビール（中ビン1本）500ml、焼酎（25度）110ml、  
ワイン180ml、ウイスキー 60ml、  
缶チューハイ（5度・500ml、7度・350ml）  
に相当します

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 毎日飲む    | （1日の飲酒量 合） |
| 2 週5～6日飲む | （1日の飲酒量 合） |
| 3 週3～4日飲む | （1日の飲酒量 合） |
| 4 週1～2日飲む | （1日の飲酒量 合） |
| 5 月1～3日飲む | （1日の飲酒量 合） |
| 6 月1日未満   | （1日の飲酒量 合） |
| 7 やめた     |            |
| 8 飲まない    |            |

問29-① 問29で「毎日飲む」、「週5～6日飲む」、「週3～4日飲む」

「週に1～2日飲む」に答えただ方にお聞きします。  
あなたは、節酒または、禁煙しようと思いませんか。

- |                            |
|----------------------------|
| 1 節酒（休肝日を設ける・量を減らす）をしようと思う |
| 2 禁煙しようと思う                 |
| 3 節酒も禁煙もしようと思わない           |

問30 あなたは、多量の飲酒が健康に与える影響を知っていますか。知っているものすべての数字を回答用紙にご記入ください。

- |   |         |   |             |   |       |
|---|---------|---|-------------|---|-------|
| 1 | 肝臓病     | 2 | 心臓病         | 3 | 食道がん  |
| 4 | 糖尿病     | 5 | 脳血管性疾患（脳卒中） | 6 | 妊娠・出産 |
| 7 | どれも知らない |   |             |   |       |

歯と口についてお聞きします。

問31 あなたの歯はどれくらいありますか。（※親知らずを含めないで、歯は28本です）

- |   |        |   |        |
|---|--------|---|--------|
| 1 | 24本以上  | 2 | 20～23本 |
| 3 | 10～19本 | 4 | 9本以下   |

問32 あなたは、1日に何回歯をみがいていますか。

- |   |      |   |                   |
|---|------|---|-------------------|
| 1 | 1回   | 2 | 2回                |
| 3 | 3回以上 | 4 | みがかない、またはあまりみがかない |

問33 あなたは、歯みがきの指導を受けたことがありますか。

- |   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| 1 | ある | 2 | ない |
|---|----|---|----|

問34 あなたは、かかりつけの歯科医院がありますか。

- |   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| 1 | ある | 2 | ない |
|---|----|---|----|

問35 あなたは、定期的に歯科検診を受けていますか。

- |   |            |   |          |
|---|------------|---|----------|
| 1 | 年2回以上受けている | 2 | 年1回受けている |
| 3 | 受けていない     |   |          |

問36 あなたは、虫歯や歯周病などが体に与える影響を知っていますか。知っているものすべての数字を回答用紙にご記入ください。

- |   |             |    |              |
|---|-------------|----|--------------|
| 1 | 胃腸障害        | 2  | 糖尿病          |
| 3 | 脳血管性疾患（脳卒中） | 4  | メタボリックシンドローム |
| 5 | 口腔がん        | 6  | 心臓病          |
| 7 | 骨粗しょう症      | 8  | 低体重児出産・早産    |
| 9 | 誤嚥性肺炎       | 10 | どれも知らない      |

問37 あなたが食事をかんで食べる時の状態はどれに当てはまりますか。

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1 | 何でもかんで食べることができる                 |
| 2 | 歯やかみあわせなどで、気になる部分があり、かみにくいことがある |
| 3 | ほとんどかめない                        |

問38 あなたは、「フレイル」または「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。

※フレイル ……筋力や活動が低下している状態のこと。  
※オーラルフレイル ……口腔機能が低下していること。

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1 | 聞いたことがあり、意味も分かる    |
| 2 | 聞いたことがあるが、意味は分からない |
| 3 | 聞いたことがない           |

糖尿病についてお聞きします。

問39 あなたは、糖尿病の合併症について、知っているものすべての数字を回答用紙にご記入ください。

- |   |          |   |         |
|---|----------|---|---------|
| 1 | 網膜症（失明）  | 2 | 腎不全（透析） |
| 3 | 神経障害（壊疽） | 4 | どれも知らない |

問4.0 あなたは、メタボリックシンドロームの方を減らすことが、糖尿病の有病率を減らすための判断基準の一つであることを知っていますか。

- 1 知っている                      2 知らない

問4.1 あなたは、人工透析となる原因が、糖尿病による腎機能低下が大部分を占めていることを知っていますか。

- 1 知っている                      2 知らない

**健診（検診）についてお聞きします。**

問4.2 あなたは年に1度、**定期健康診査**（がん検診を除く）を受けていますか。

- 1 受けている                      2 受けていない

問4.2-① 問4.2で「受けていない」と答えた方にお聞きします。  
あなたが**健康診査**を受けていない理由で当てはまる**数字**を一つ  
回答用紙にご記入ください。

- 1 仕事や家事が忙しい            2 病気が見つかるのが怖い  
3 健康には自信がある            4 定期的に通院している  
5 健康に関心がない               6 費用がかかる  
7 会場や時間が合わない         8 その他

問4.3 あなたは年に1度、**がん検診**を受けていますか。

- 1 受けている                      2 受けていない

問4.3-① 問4.3で「受けていない」と答えた方にお聞きします。  
あなたが**がん検診**を受けていない理由で当てはまる**数字**を一つ  
回答用紙にご記入ください。

- 1 仕事や家事が忙しい            2 病気が見つかるのが怖い  
3 健康には自信がある            4 定期的に通院している  
5 健康に関心がない               6 費用がかかる  
7 会場や時間が合わない         8 その他

**その他についてお聞きします。**

問4.4 あなたは、「健康寿命」という言葉を知っていますか。

- 1 知っている                      2 知らない

問4.5 あなたは、市内でウォーキング等、運動できる場所を知っていますか。

- 1 知っている                      2 知らない

問4.6 あなたの家では、災害備蓄食料を備えてありますか。

- 1 備えている                      2 備えていない

以上で質問は終わります。

ご協力ありがとうございました。

## ふじおか健康21夢プランアンケート

### 【調査の目的】

このアンケートは、市内小中学生の生活状況を調査し、市民の健康づくりの計画をつくるために行うものです。ご協力をお願いします。

1. あなたの学校、クラス、出席番号を教えてください。

藤岡市立 \_\_\_\_\_ 学校      クラス \_\_\_\_\_ 出席番号 \_\_\_\_\_

2. 朝食は食べますか。(あてはまるものに○をつけてください)

毎日食べる ・ 食べることが多い ・ 食べないことが多い ・ ほとんど食べない

3. 体育の授業以外で1日1時間以上の運動や体を動かす遊びをしていますか。

毎日する ・ しばしばする ・ たまにする ・ しない  
(週6～7日) (週3～5日) (週1～2日)

4. 1日の睡眠時間(寝ている時間)はどのくらいですか。

6時間未満 ・ 6～8時間 ・ 8時間以上

5. あなたは、テレビやスマートフォン・ゲームなどを1日に平均してどのくらいの間見ていますか。(勉強は含みません)

\_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

6. 家族でたばこを吸う人がいますか。

いる ・ いない

7. 家族やまわりの人が吸ったたばこの煙を吸い込むことがありますか？

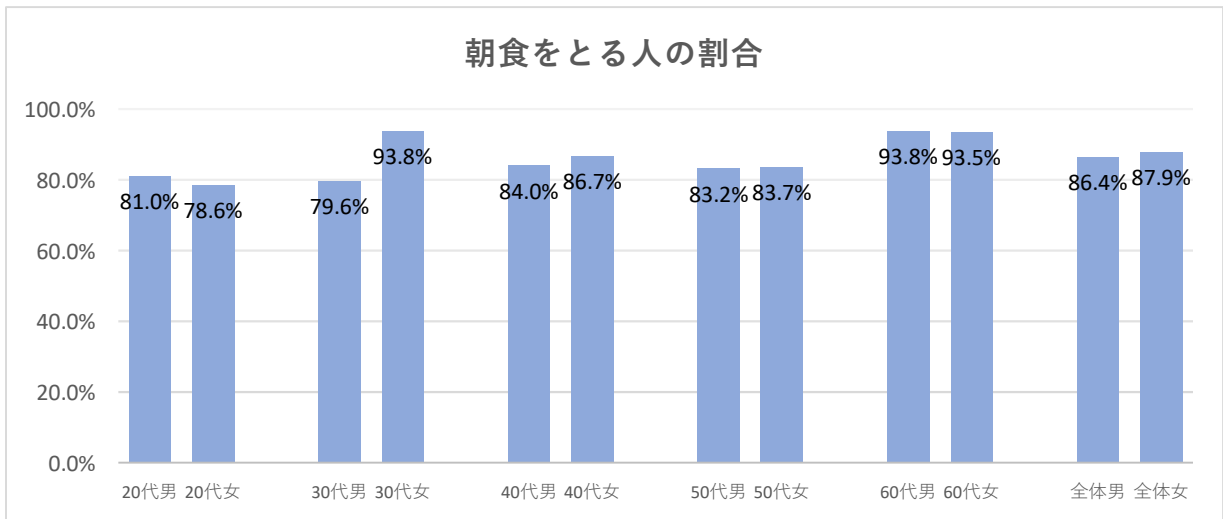
毎日ある ・ しばしばある ・ たまにある ・ あまりない

8. 健康づくり(食事・運動・心の健康・たばこ・歯と口の健康等)でいつも気を付けていることや感じていること、その他意見等がありましたら自由に記入してください。

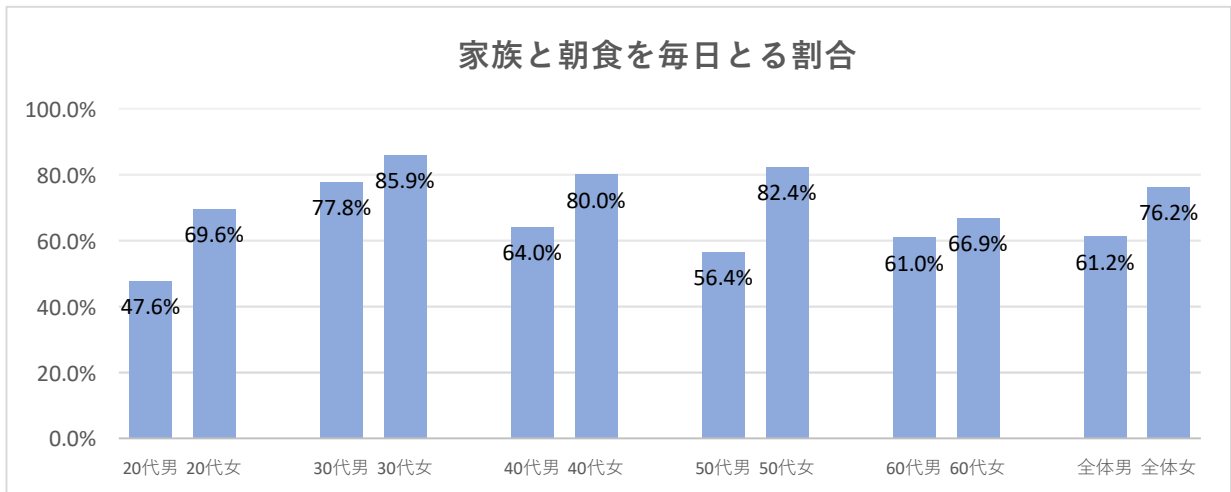
---

以上で、アンケートは終了です。ありがとうございました。

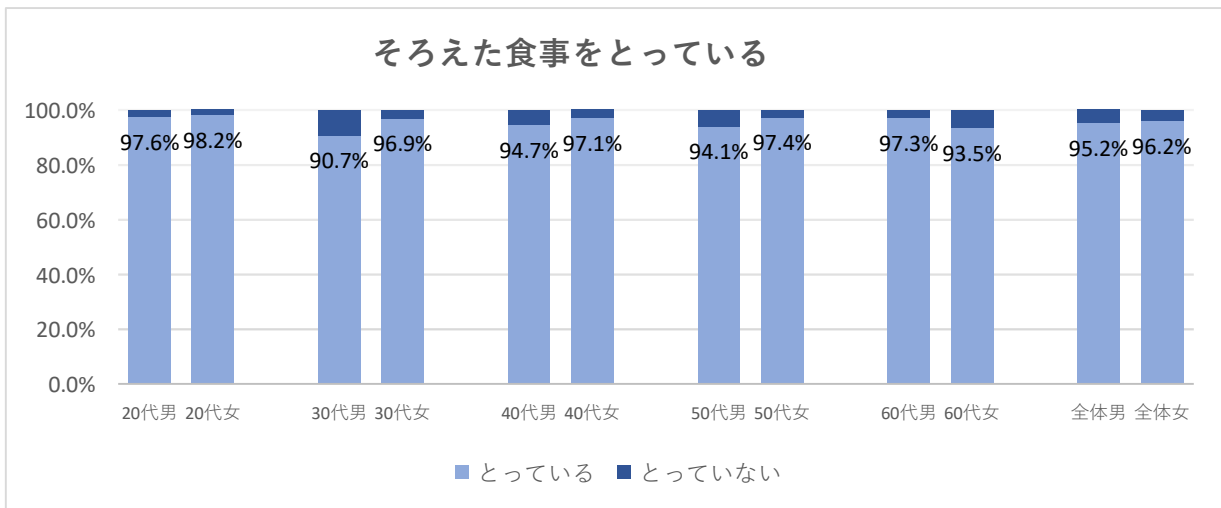
問5 あなたは、朝食をとりますか。



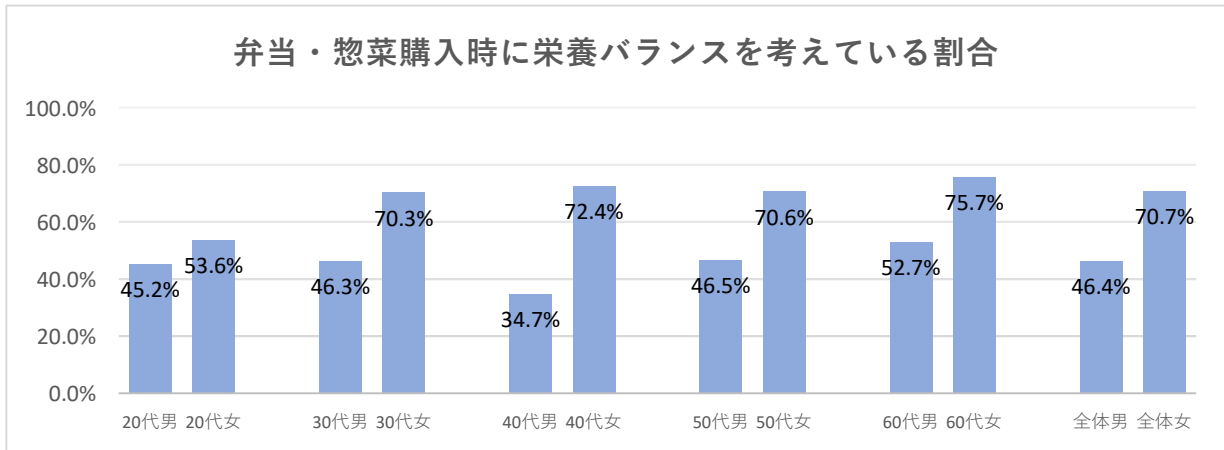
問6 あなたは、あなた以外の方とどのくらい一緒に食事をとりますか。



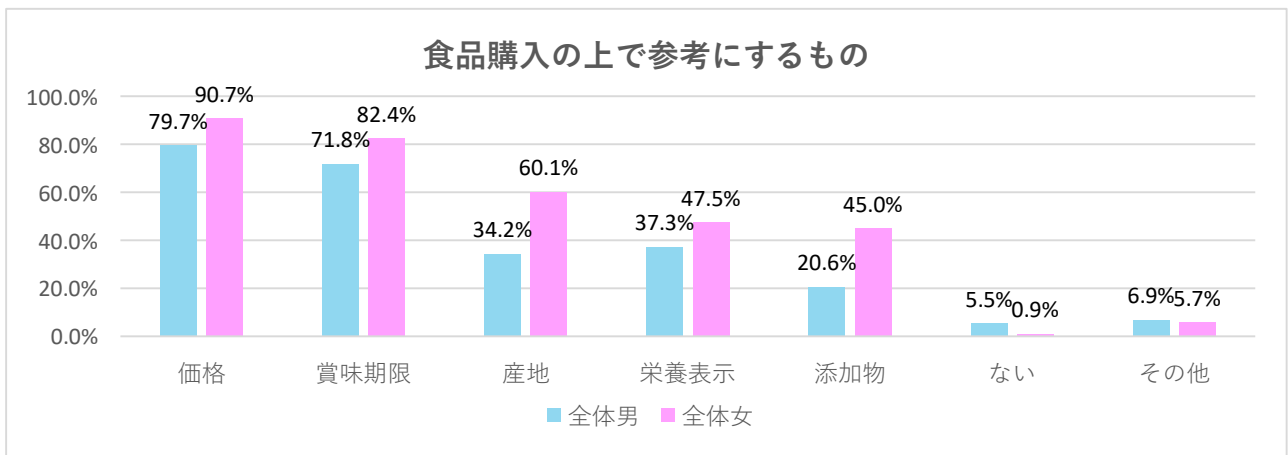
問7 あなたは1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっていますか。



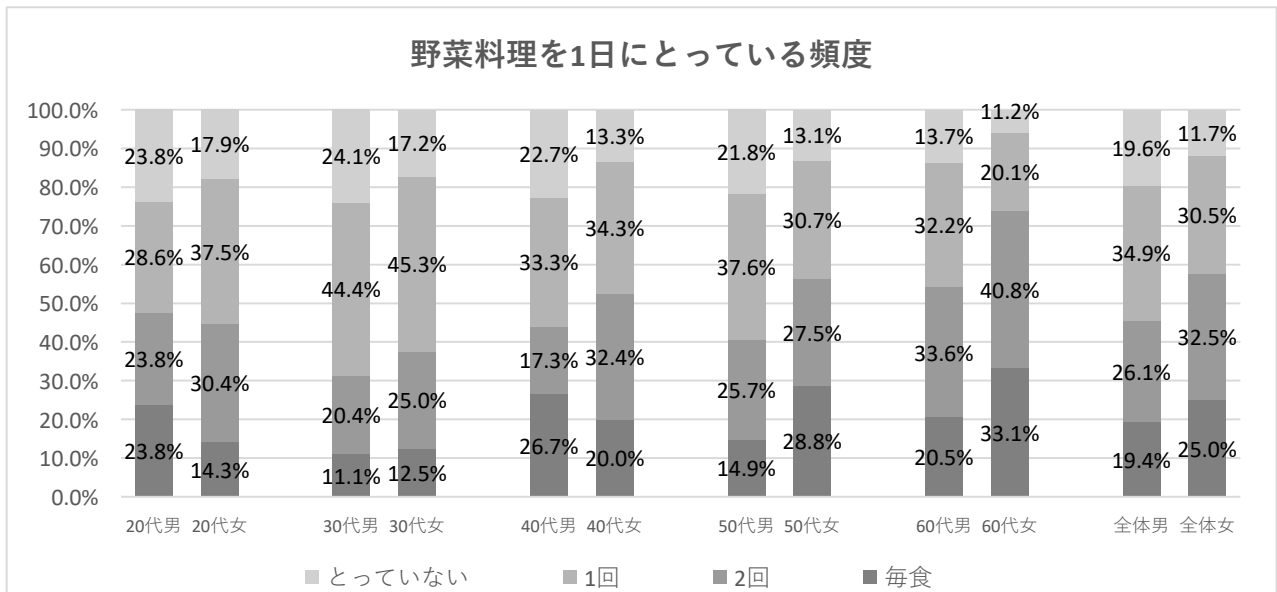
問8 あなたは、お弁当や惣菜を購入する際、栄養バランスを考えていますか。



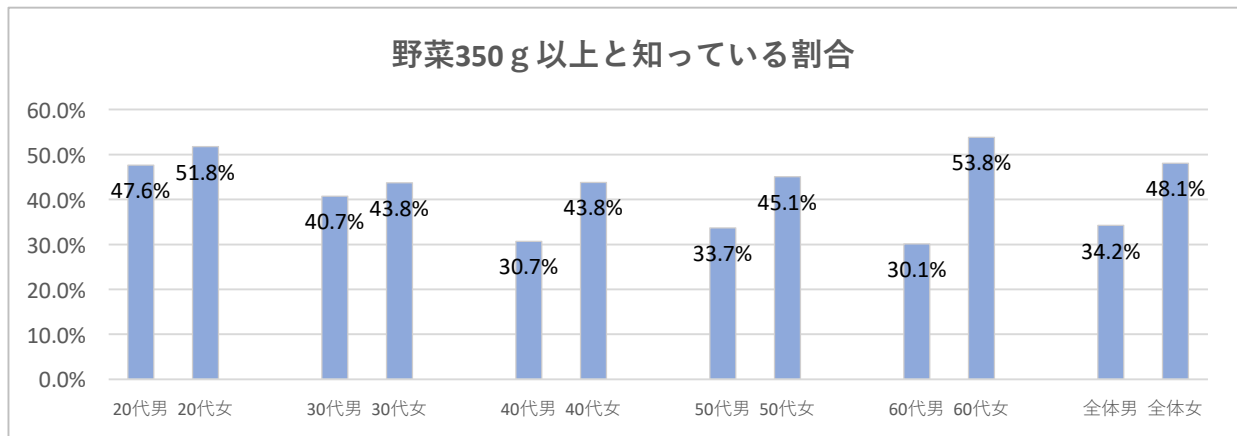
問9 あなたが食品購入時に、参考するものを教えてください。



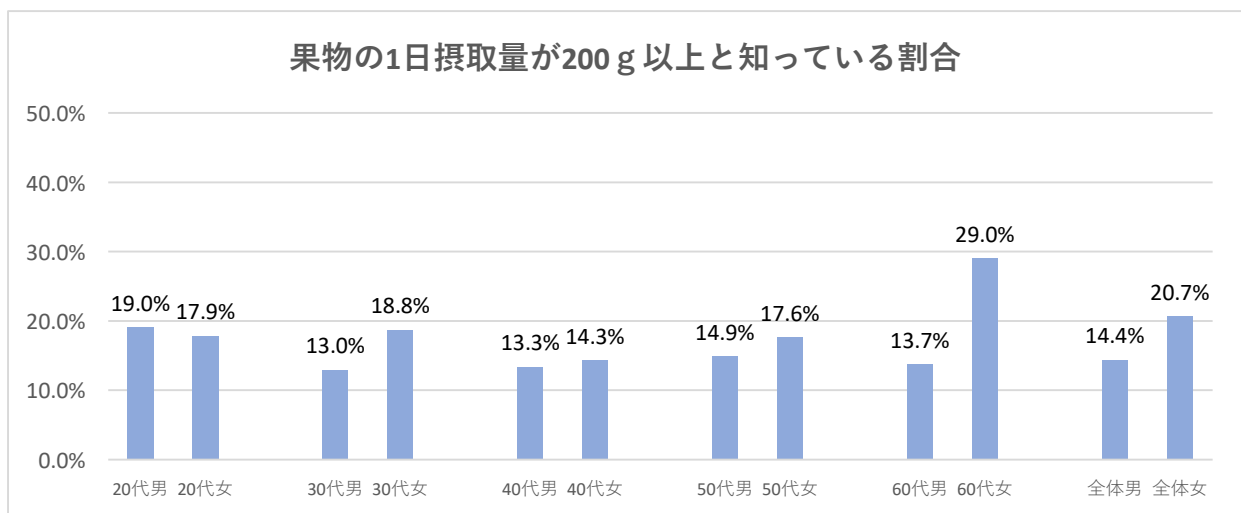
問10 あなたは、野菜料理（煮物・お浸し・炒め物・サラダ等）を1日にどのくらいの頻度でとっていますか。



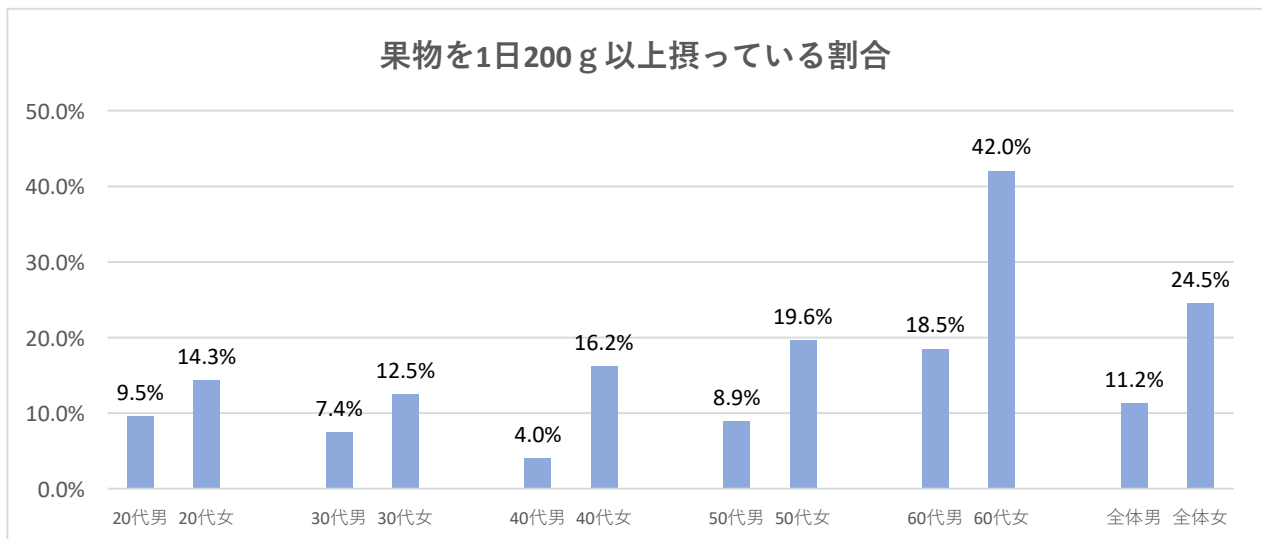
問11 あなたは、健康のために成人が1日野菜350g以上とされていることを知っていましたか。



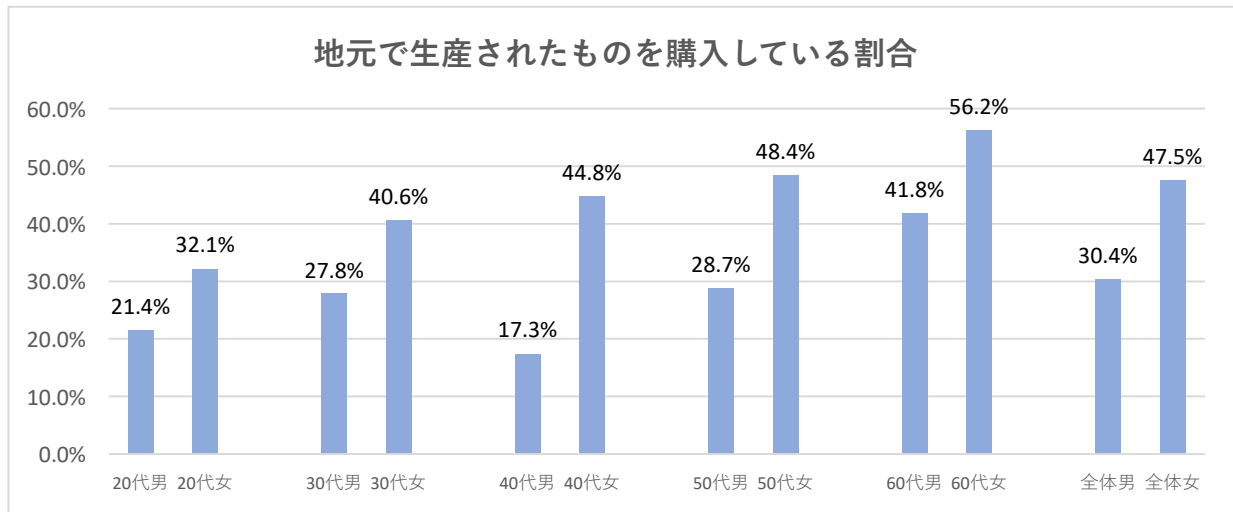
問12 あなたは、健康のために成人が1日に必要な果物200g以上とされていることを知っていましたか。



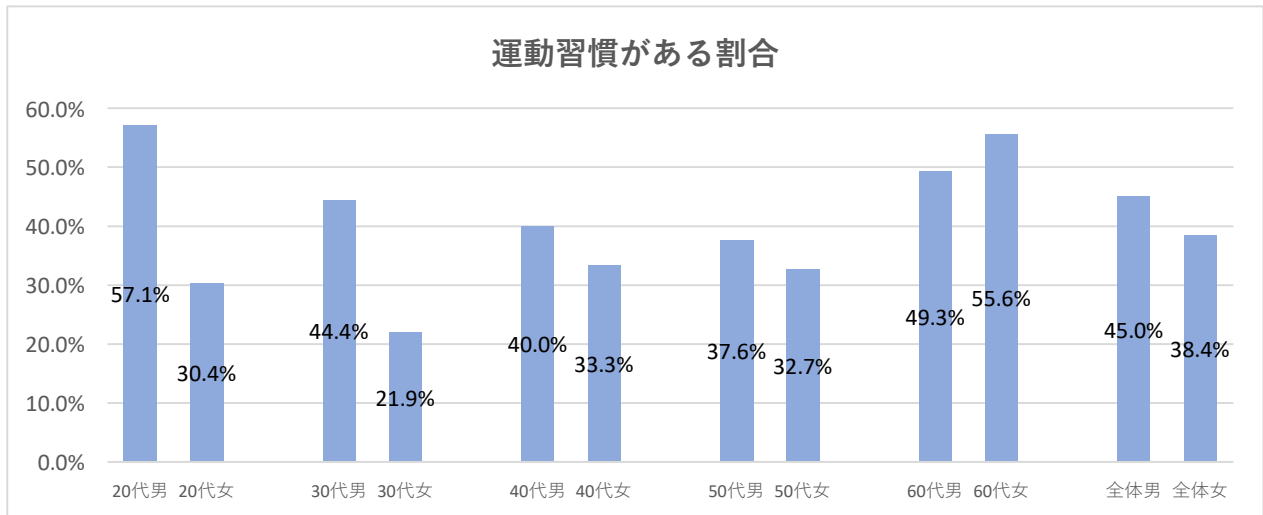
問13 あなたは、毎日200gの果物を摂取していますか。



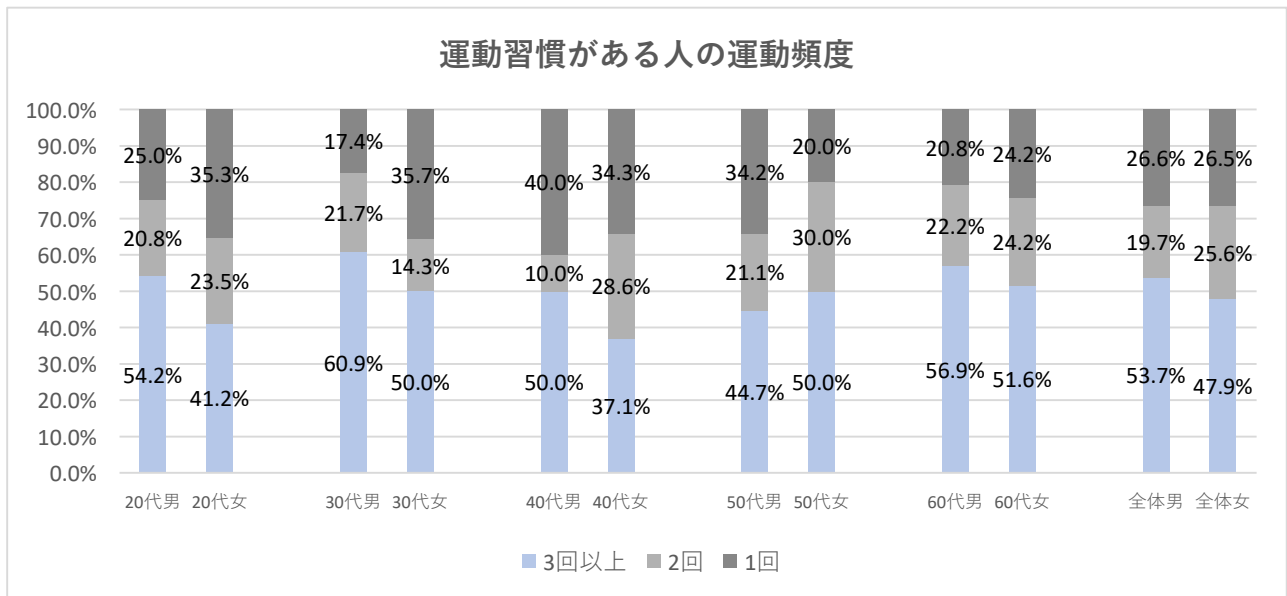
問14 あなたは、できるだけ地元（群馬県や藤岡市）で生産されたものを購入するようにしていますか。



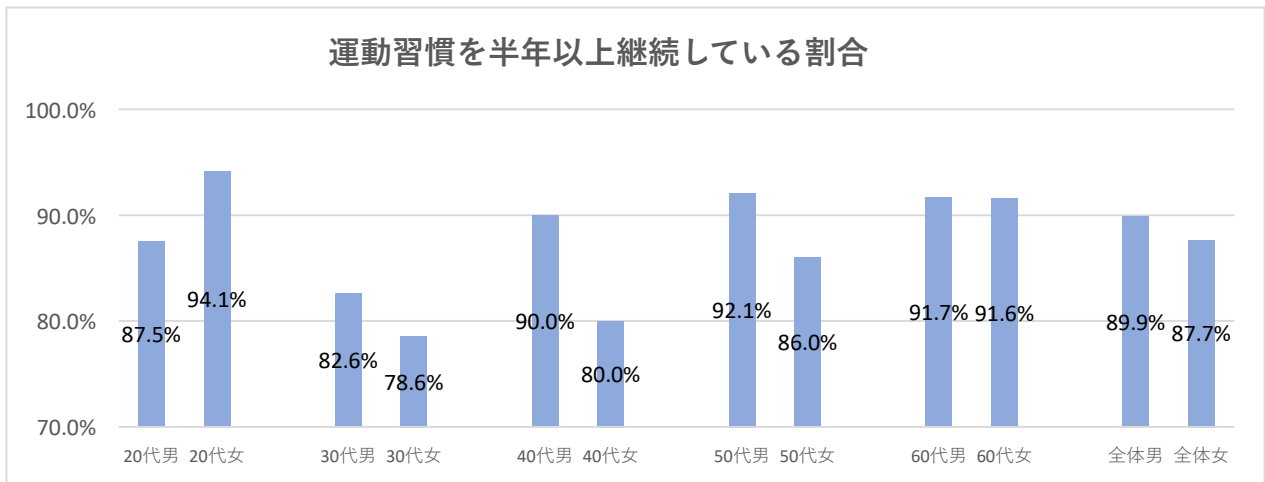
問15 あなたは、運動の習慣がありますか。



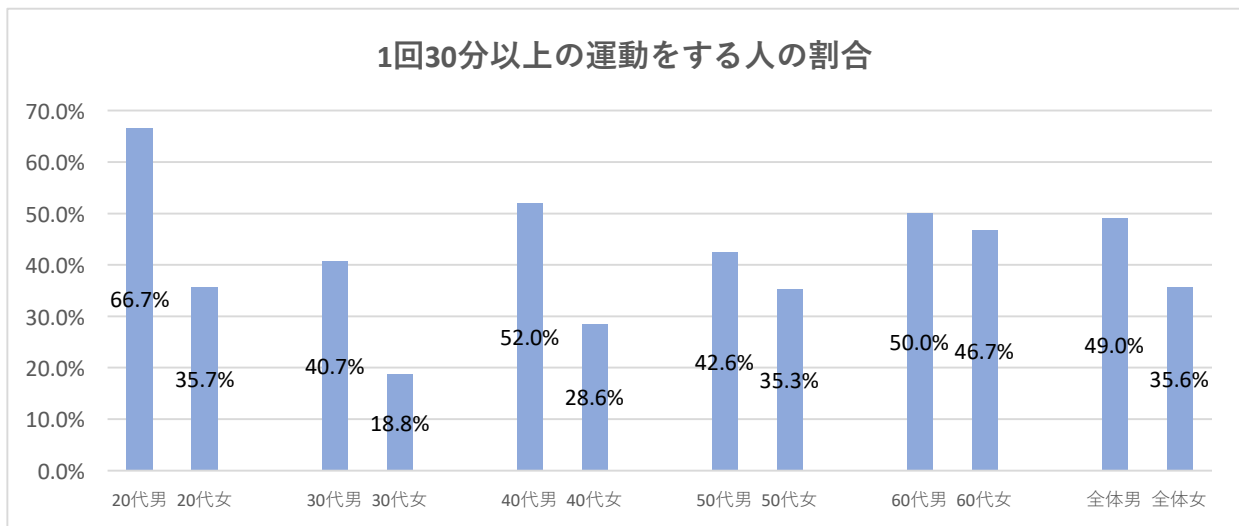
問15-① 問15で「ある」と答えた方にお聞きします。あなたは、どのくらいの頻度で運動していますか。



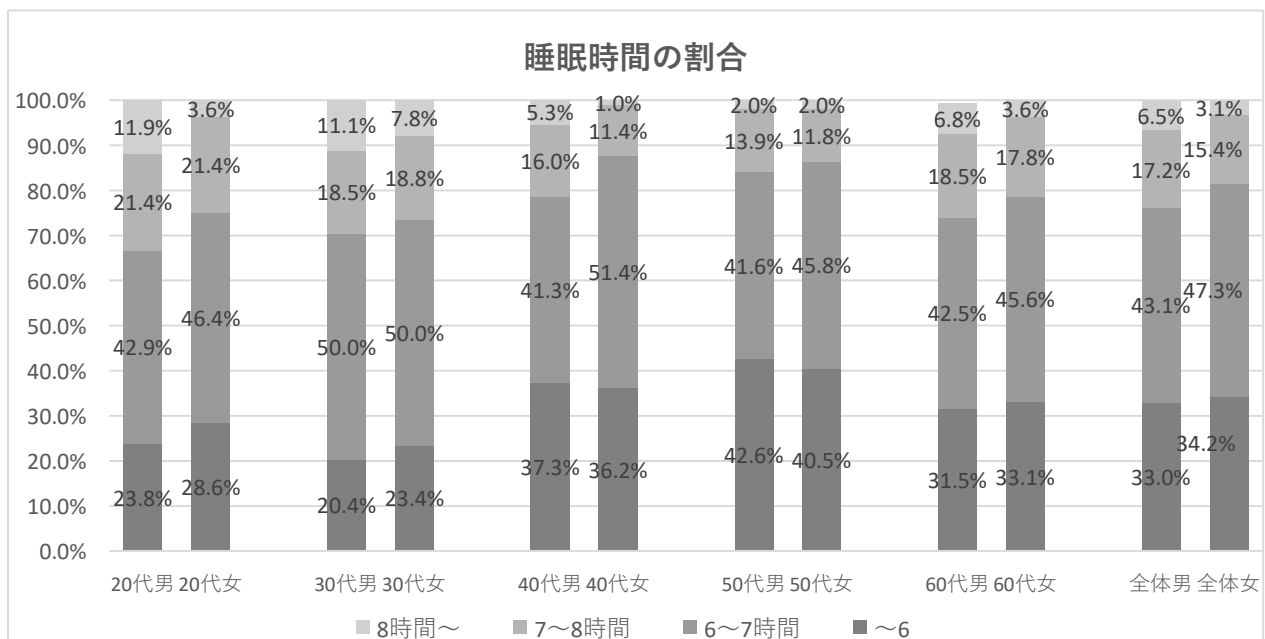
問15-② 問15で「ある」と答えた方にお聞きします。あなたは、どのくらいの期間運動を続けていますか。



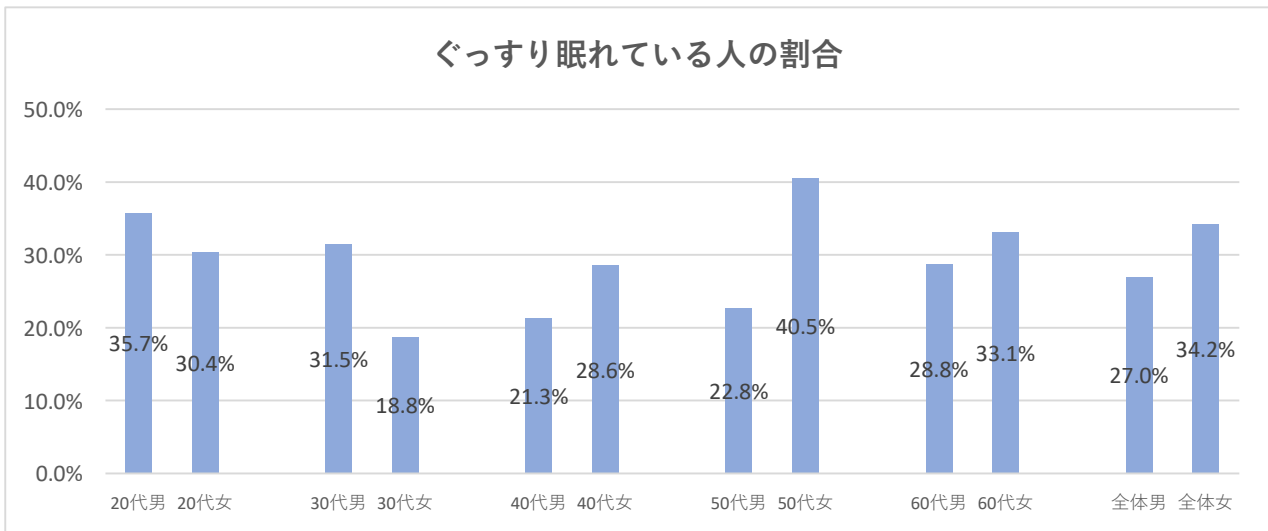
問16 あなたは、1日連続して何分くらい歩いて（運動して）いますか。



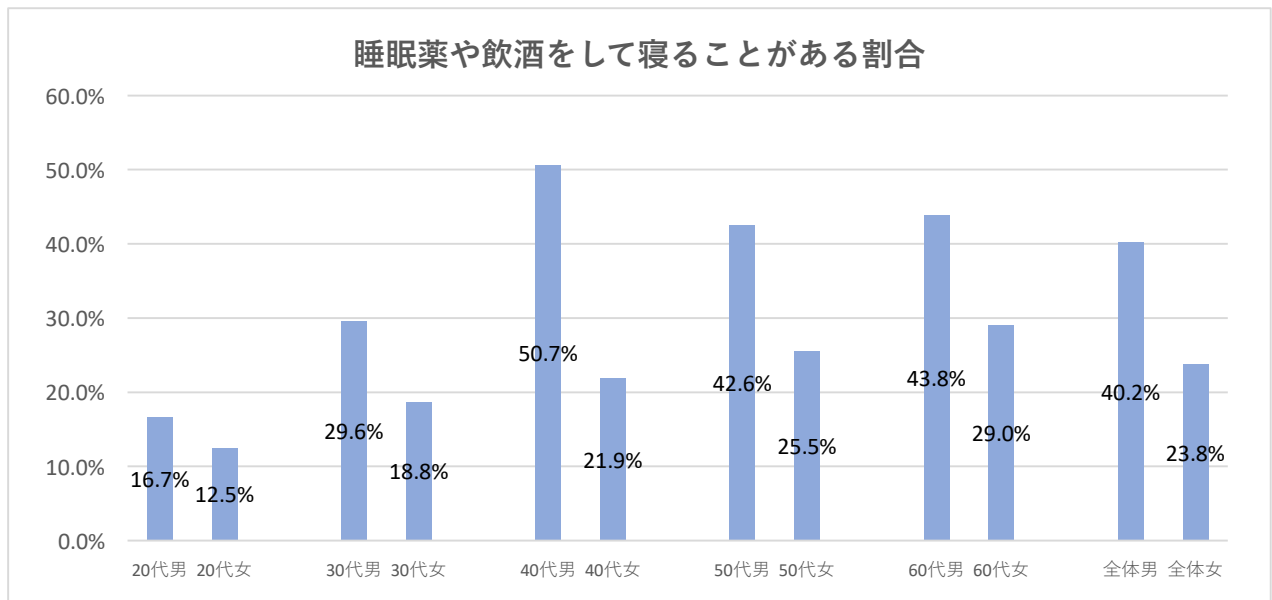
問17 あなたは、ふだん睡眠時間はどれくらいですか。



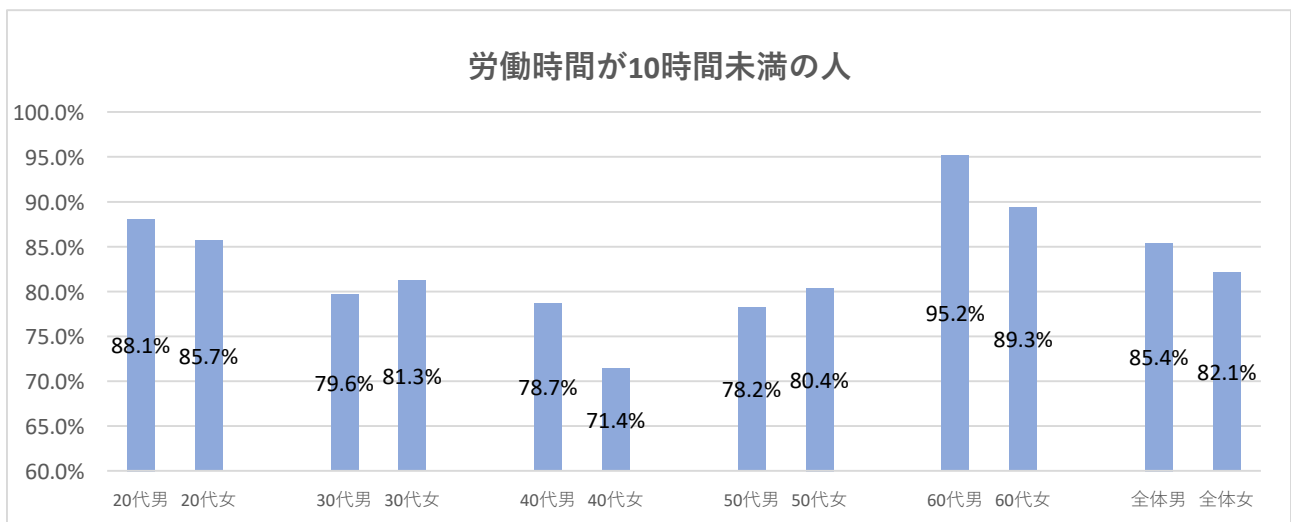
問18 あなたは、ふだんぐっすり眠れていますか。



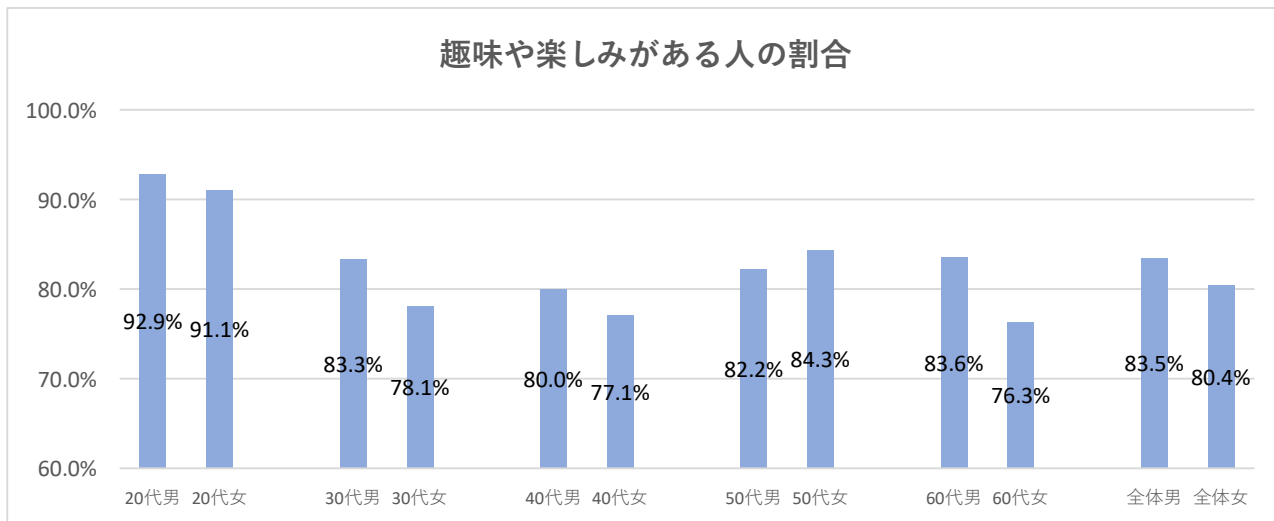
問19 あなたは、ぐっすり眠るために睡眠薬やお酒類を飲むことがありますか



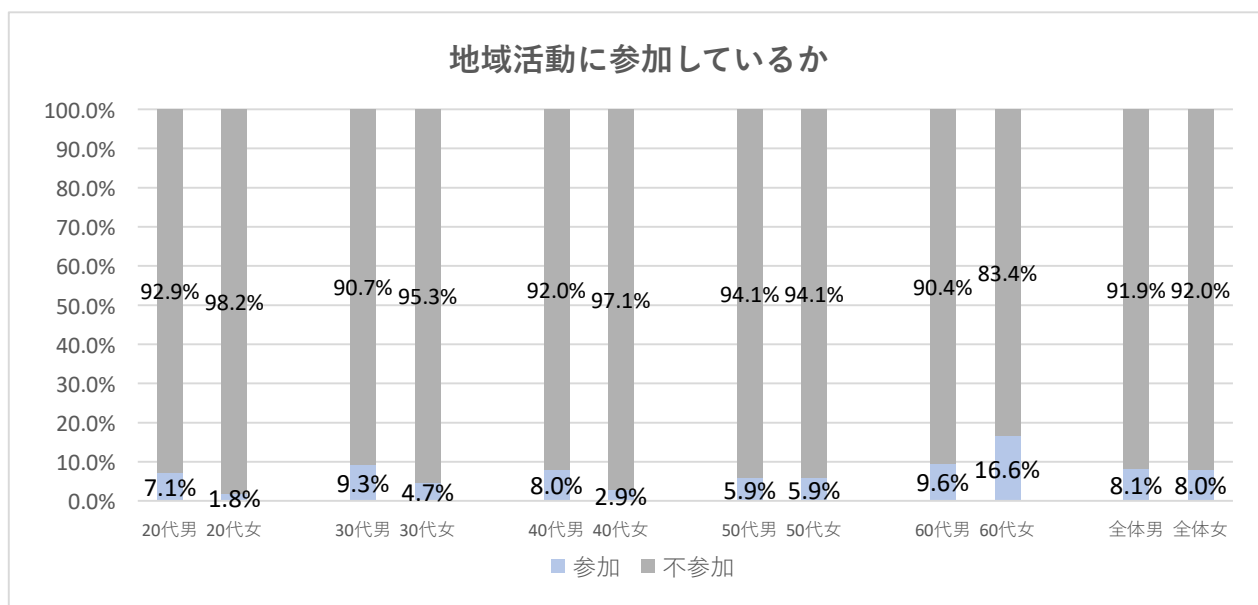
問20 あなたは、平均的な労働時間はどれくらいですか？



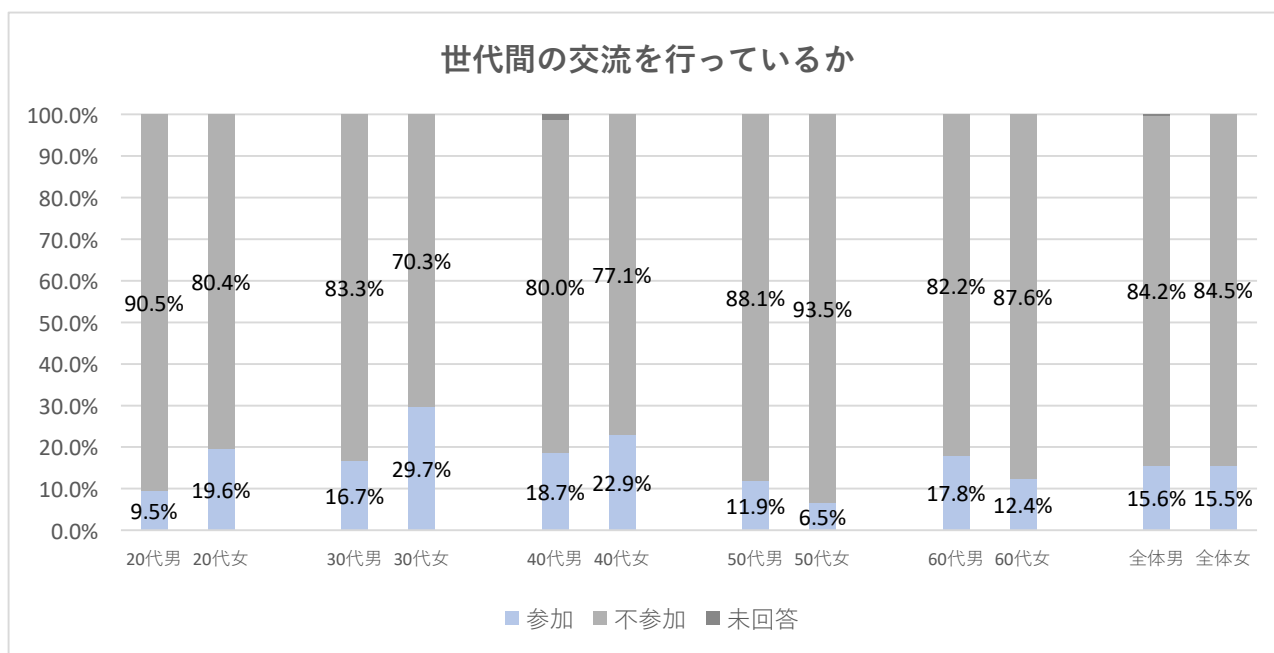
問21 あなたは、趣味や楽しみがありますか。



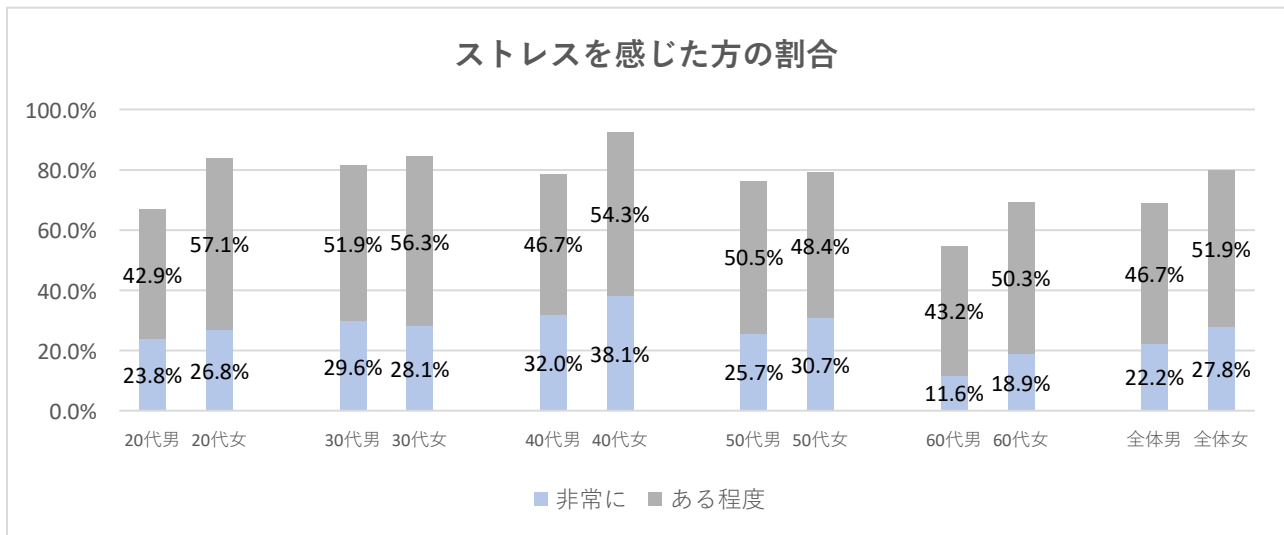
問22 あなたは、地域で行われている各種活動へ参加していますか。



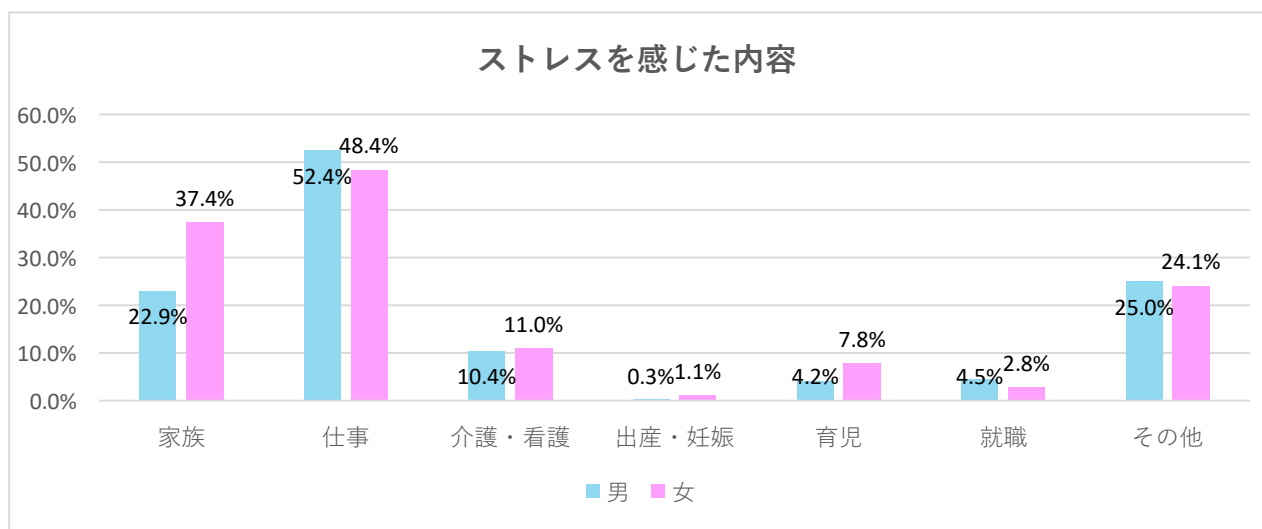
問23 あなたは、世代間の交流の催し物等に参加していますか。



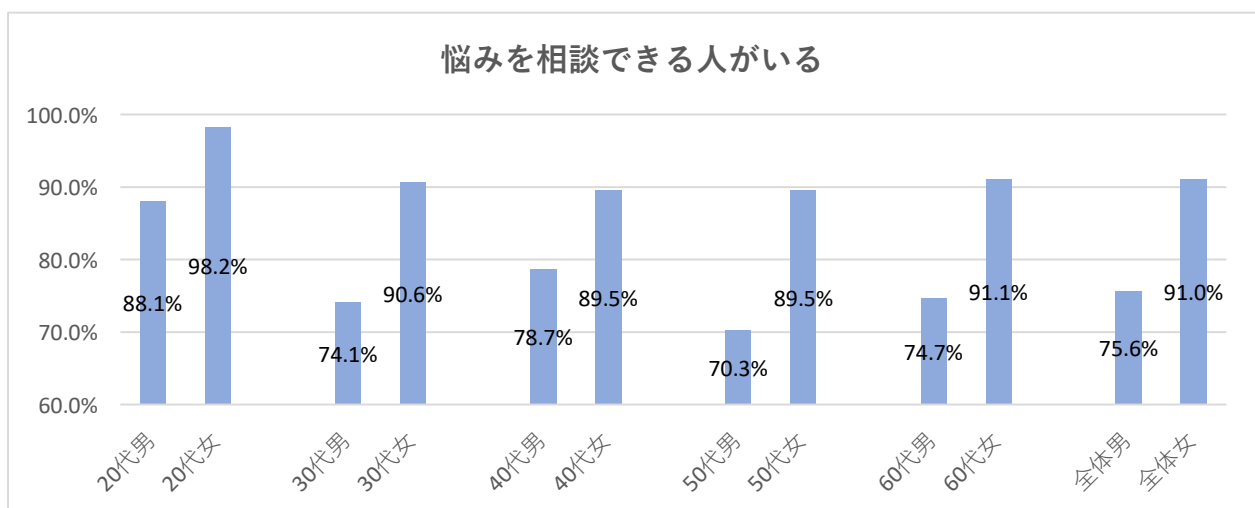
問24 あなたは、ここ1ヶ月の間に何かしらストレスを感じましたか。



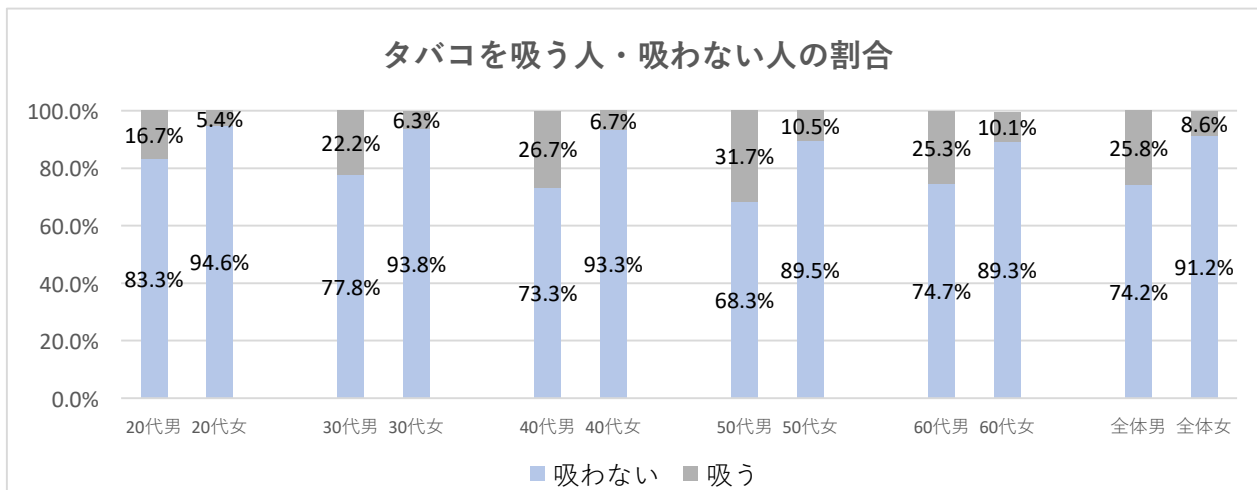
問24-① 問24で「非常に感じた」「ある程度感じた」を回答した方にお聞きします。あなたは、どのようなことにストレスを感じていますか。（複数可）



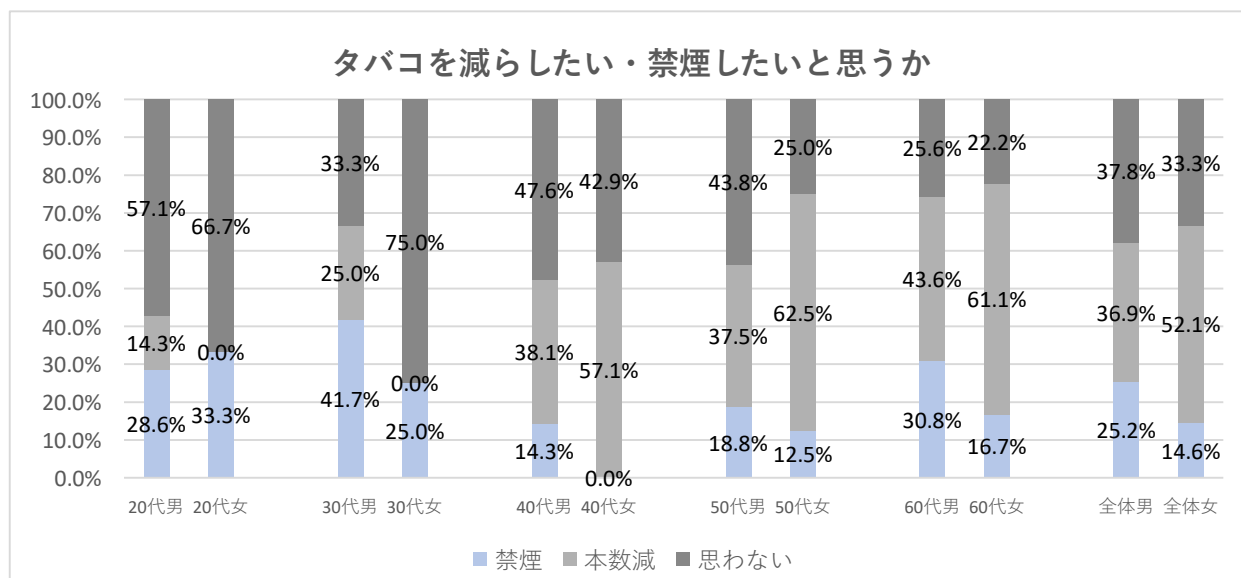
問25 あなたは、家族、友人、同僚などで悩みを相談できる方はいますか。



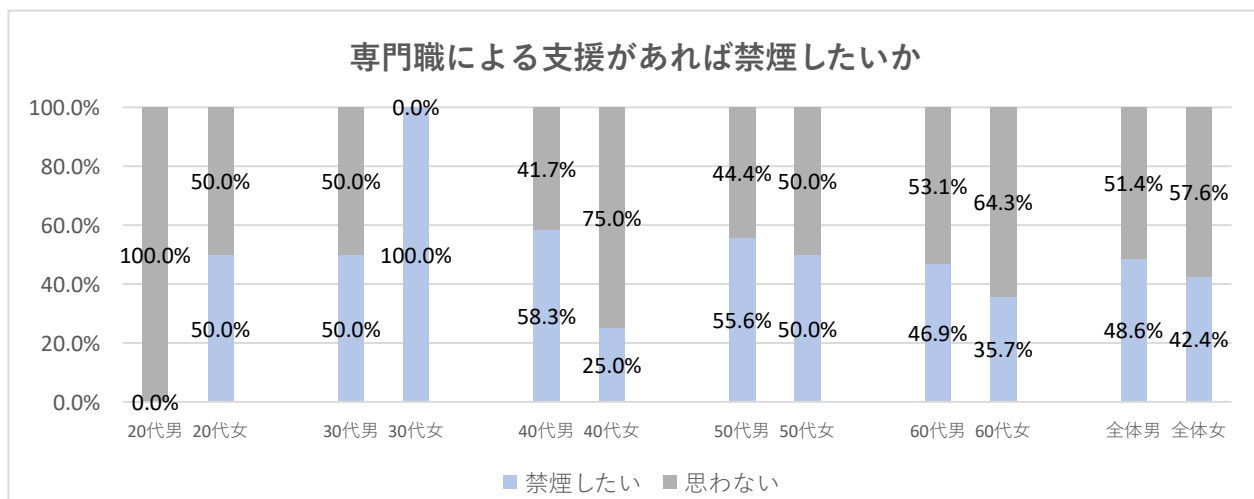
問26 あなたは、タバコを吸いますか。



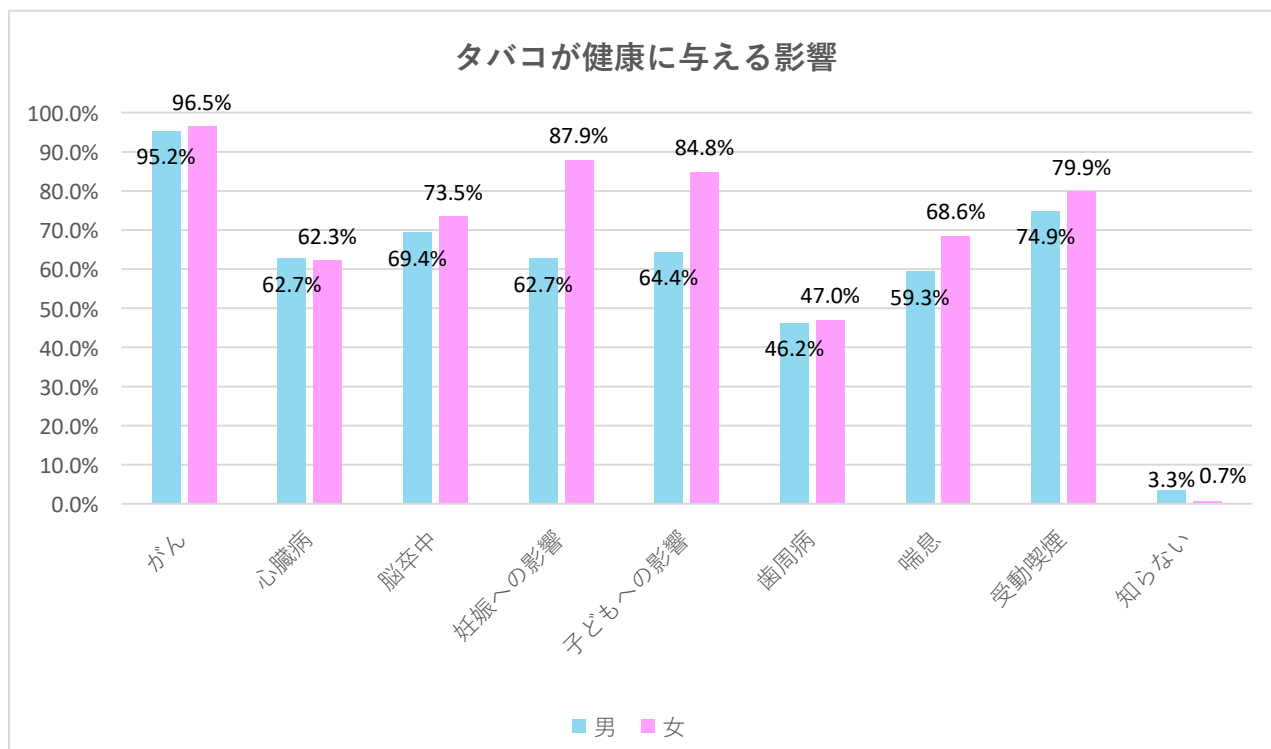
問26-① 問26で「吸う」と答えた方に聞きます。あなたは禁煙またはタバコの本数を減らしたいと思いますか。



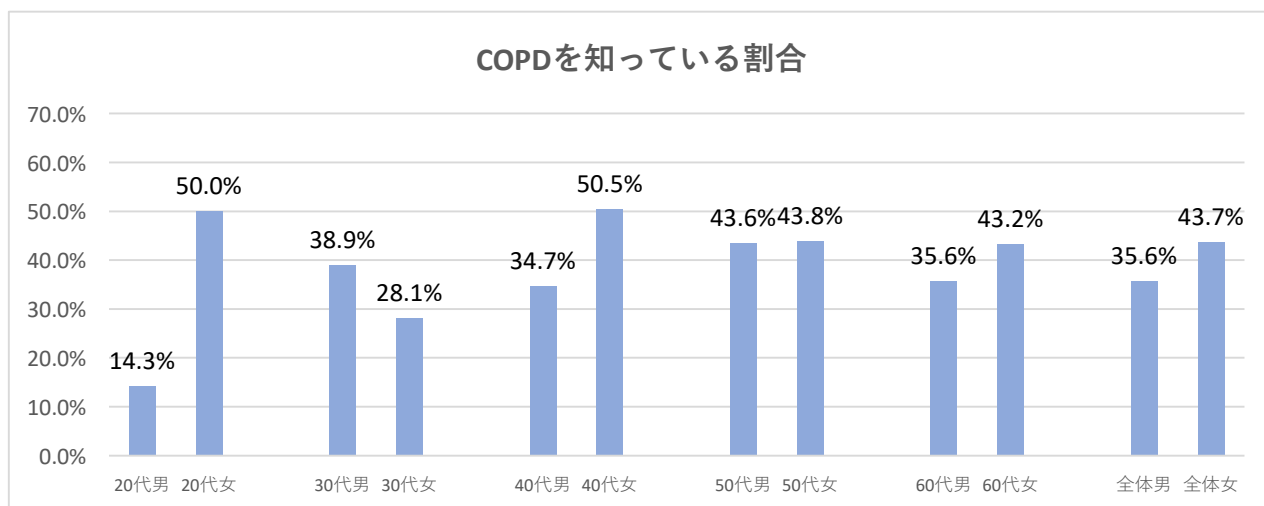
問26-② 問26①で「禁煙しようと思う」「本数を減らそうと思う」と答えた方に聞きます。あなたは、専門職による支援があれば禁煙してみたいと思いますか。



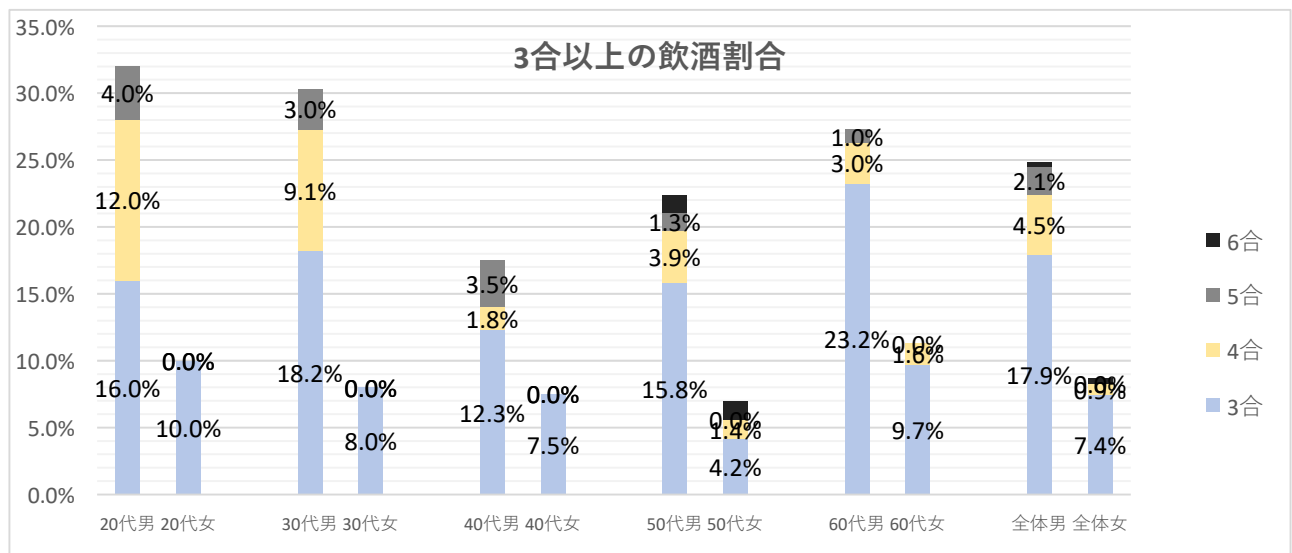
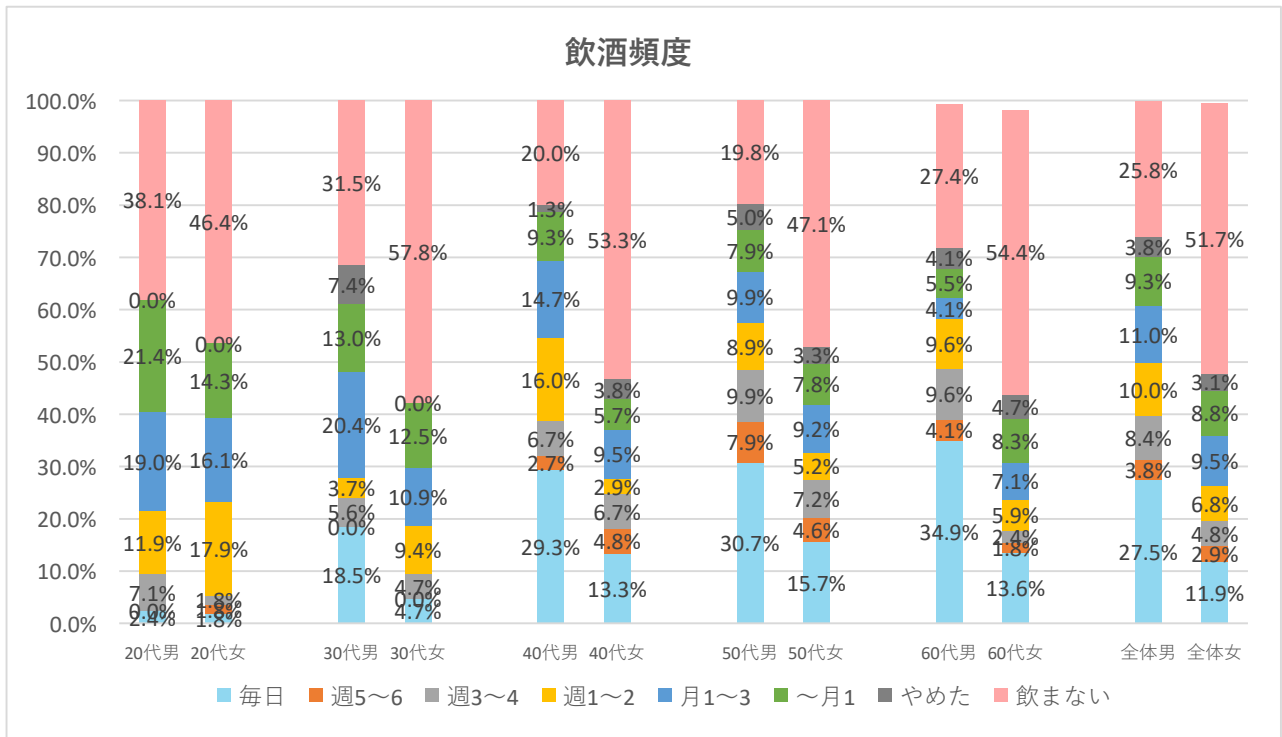
問27 あなたは、タバコが健康に与える影響を知っていますか。（複数回答可）



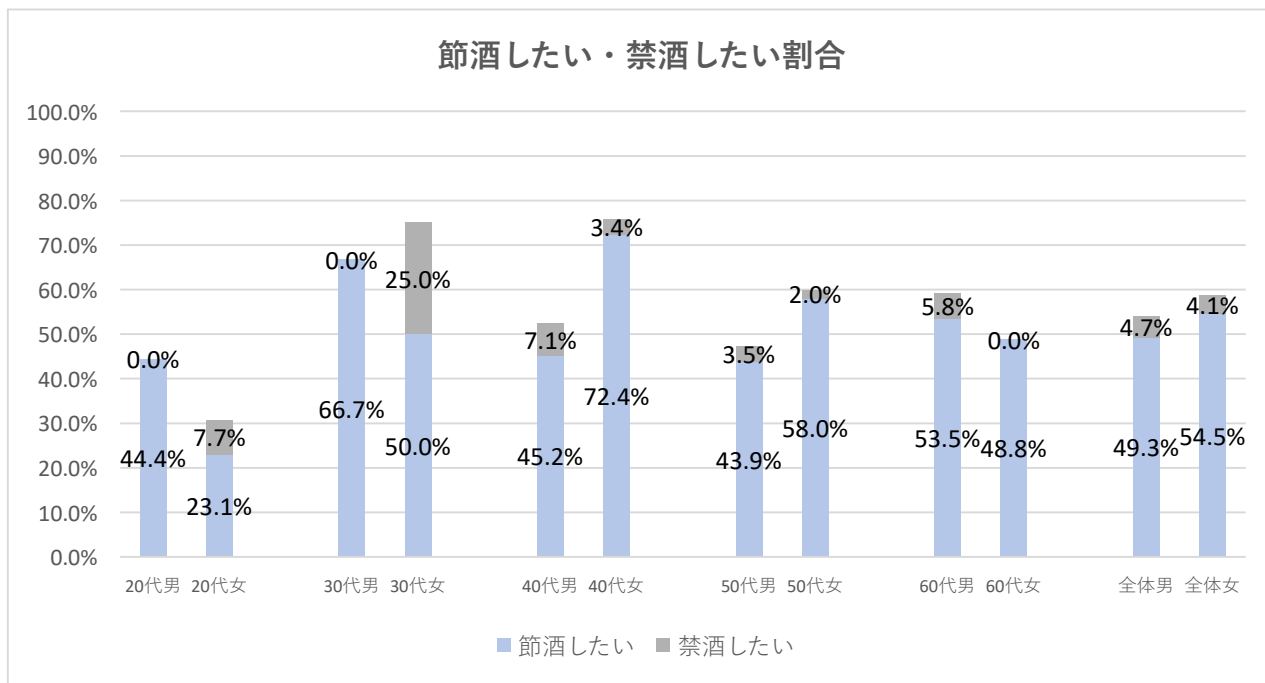
問28 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。



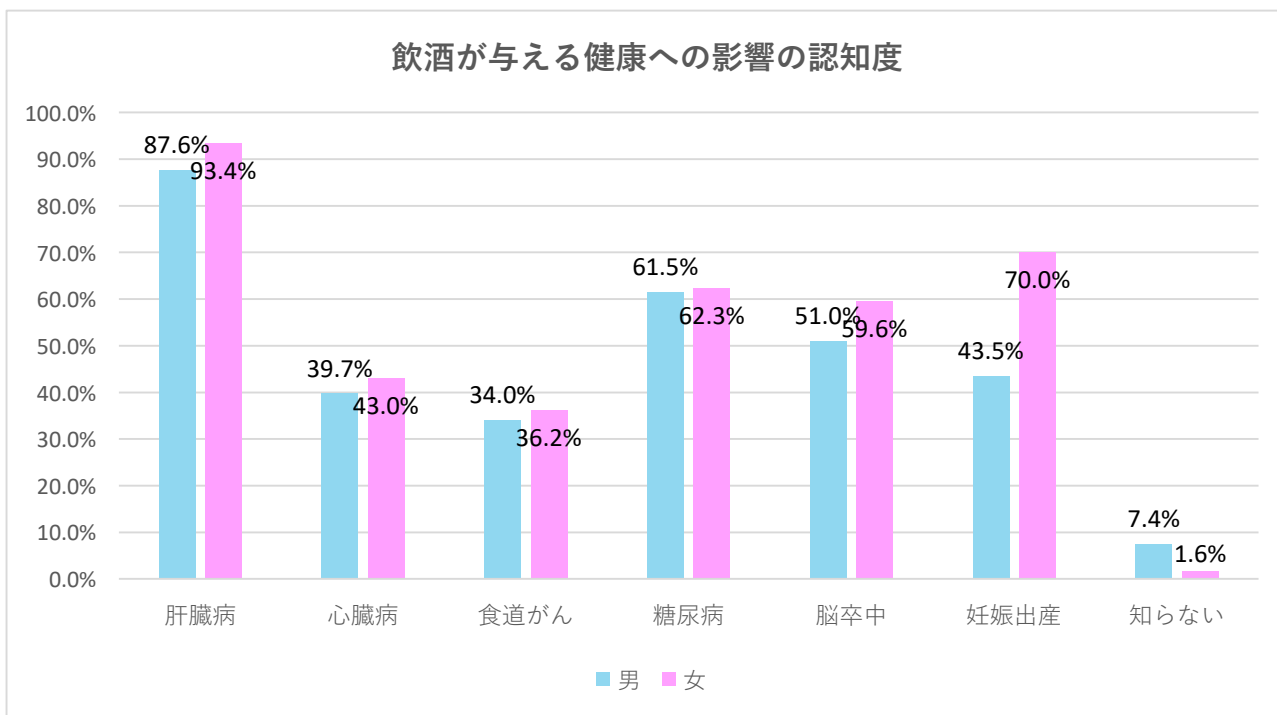
問29 あなたはお酒を週にどのくらいの頻度で、どのくらいの量を飲みますか。



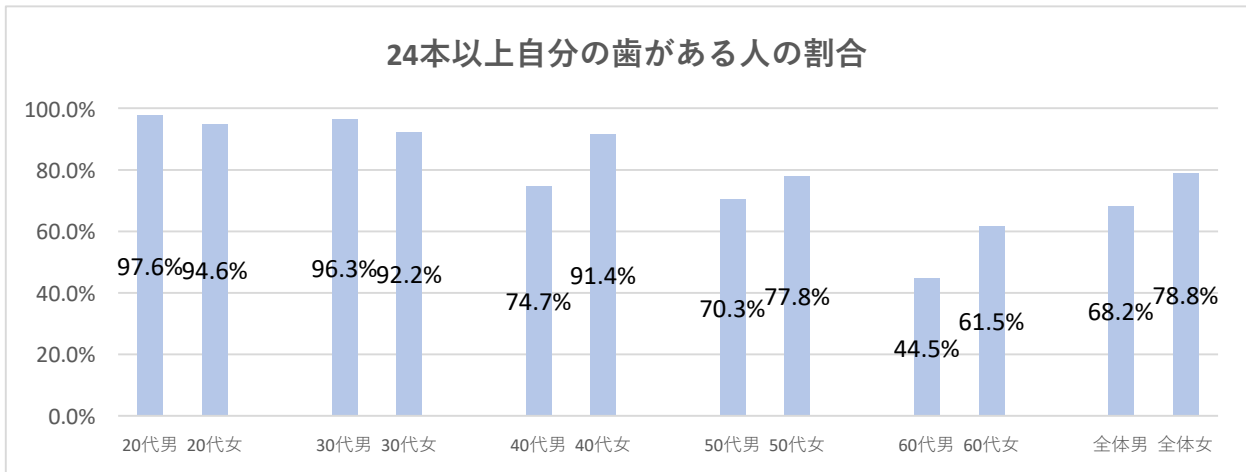
問29① 問29で「毎日飲む」「週5～6日飲む」「週3～4日飲む」「週1～2日飲む」に答えた方にお聞きします。あなたは、節酒または、禁酒しようと思いませんか。



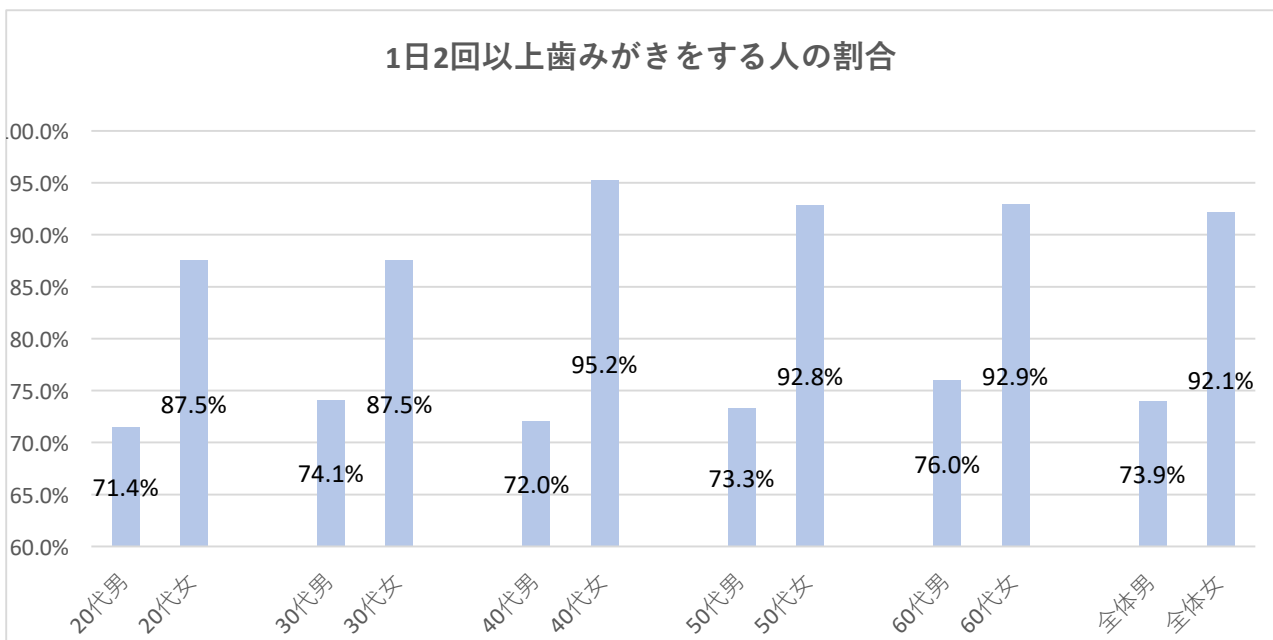
問30 あなたは、多量の飲酒が健康に与える影響を知っていますか。（複数回答可）



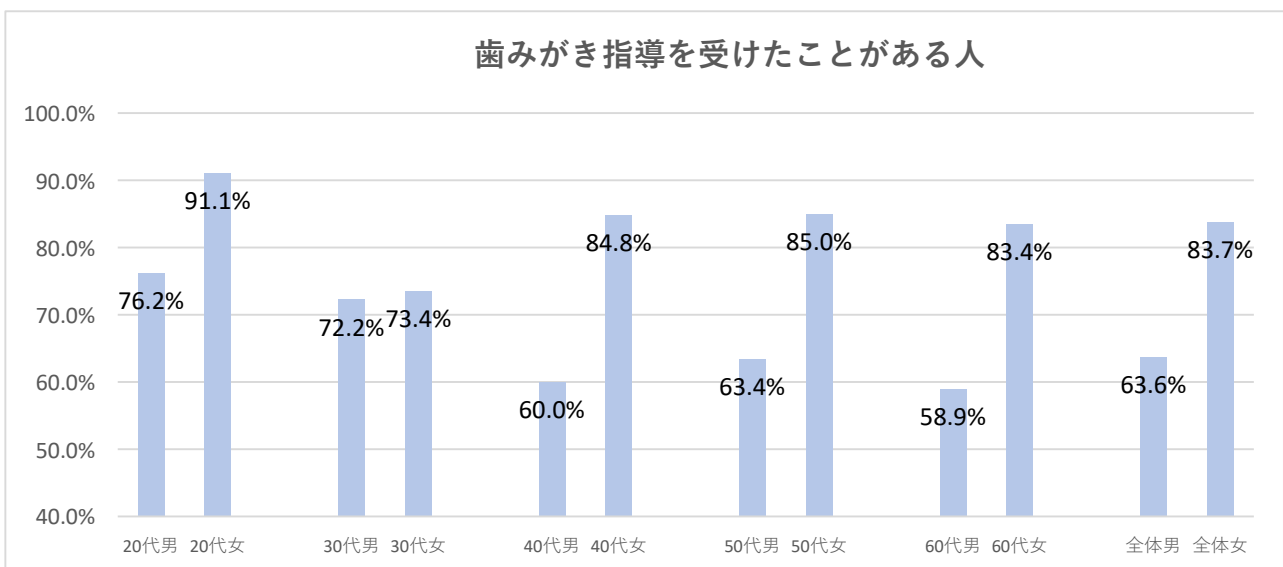
問31 あなたの歯は、どれくらいありますか？



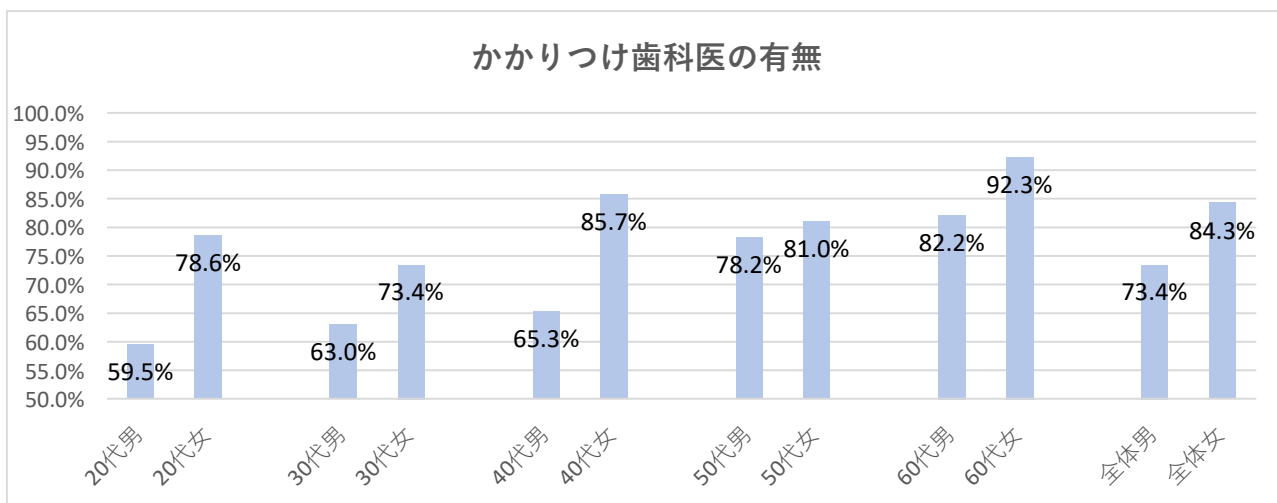
問32 あなたは、1日に何回歯をみがいていますか。



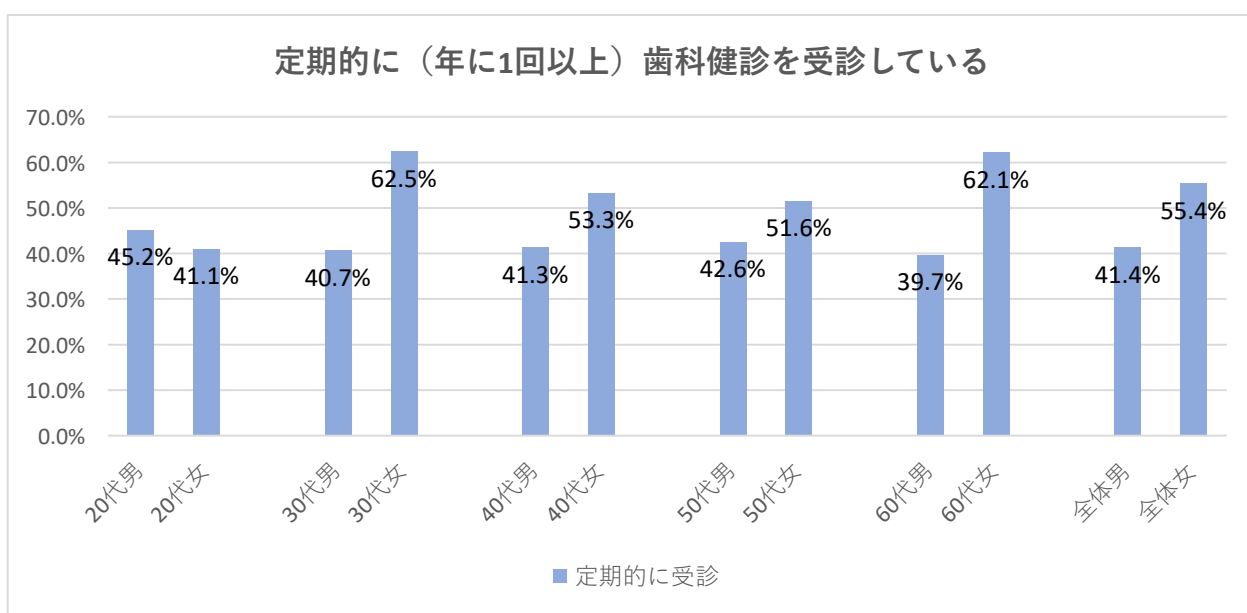
問33 あなたは、歯みがき指導を受けたことがありますか。



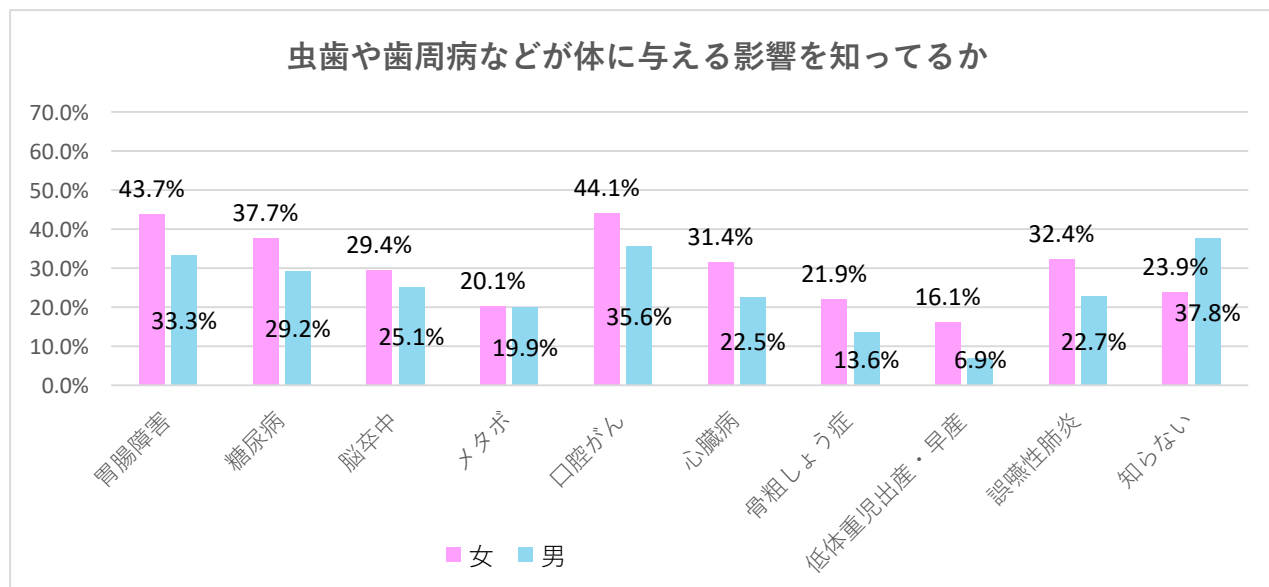
問34 あなたは、かかりつけの歯科医院がありますか。



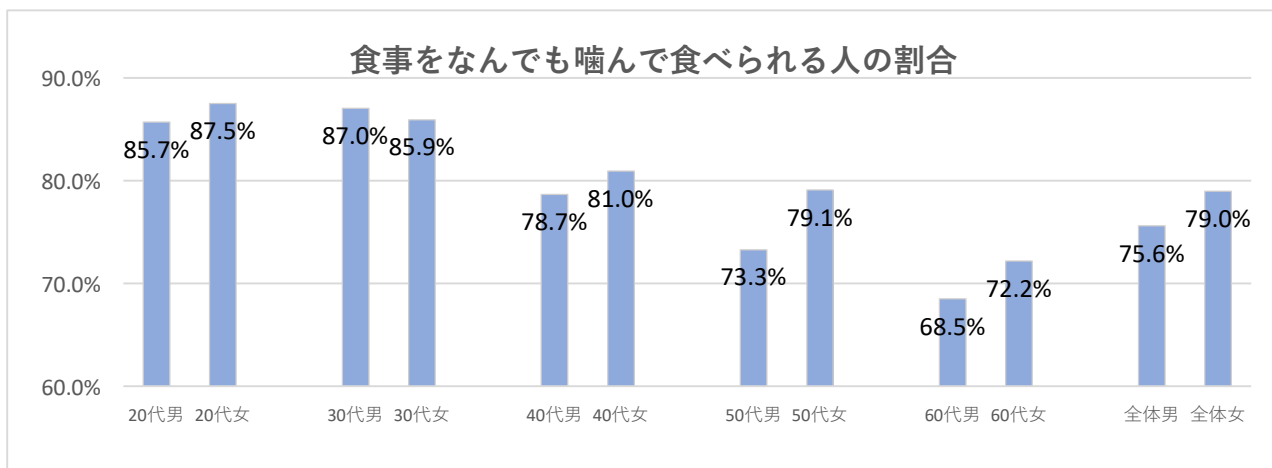
問35 あなたは、定期的に歯科検診を受けていますか。



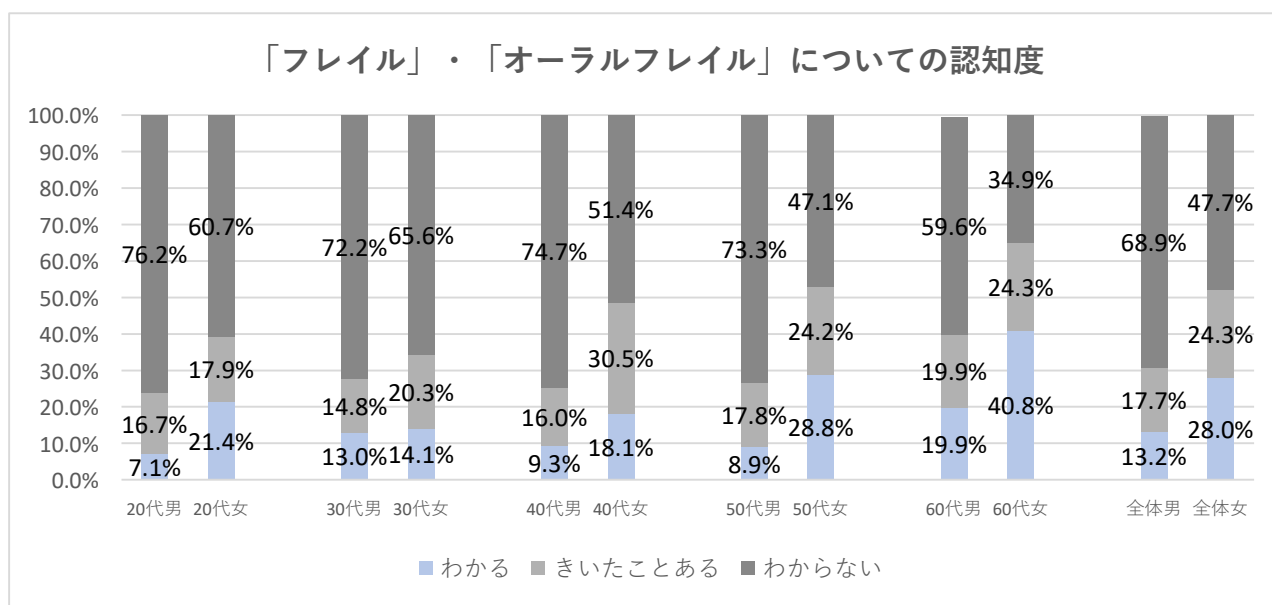
問36 あなたは、虫歯や歯周病などが体に与える影響を知っていますか。  
(複数回答可)



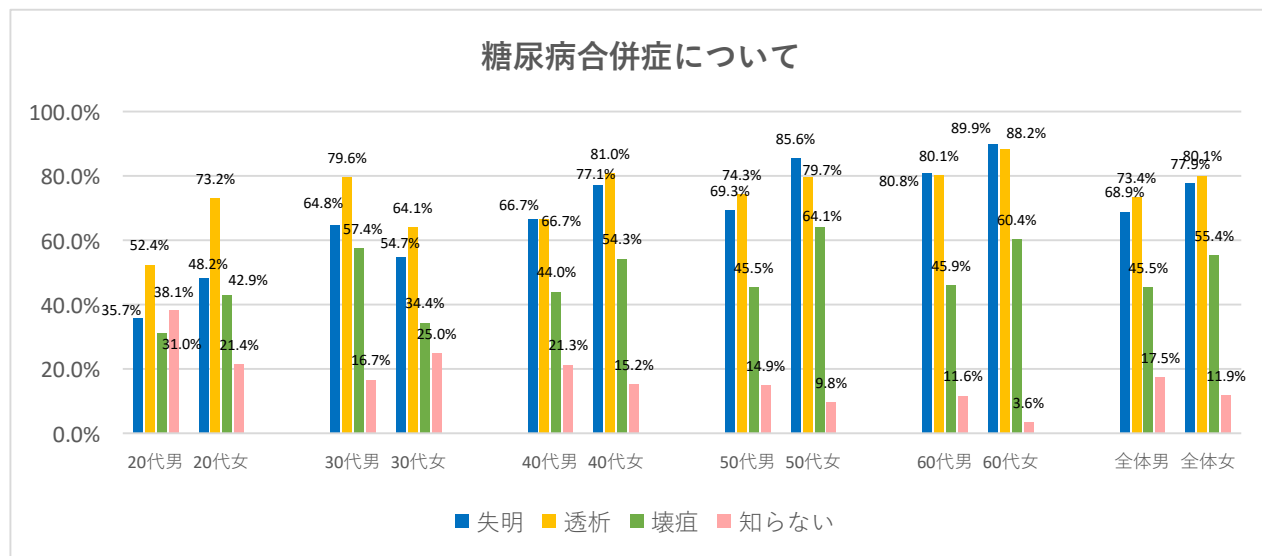
問37 あなたが食事をかんで食べる時の状態はどれに当てはまりますか。



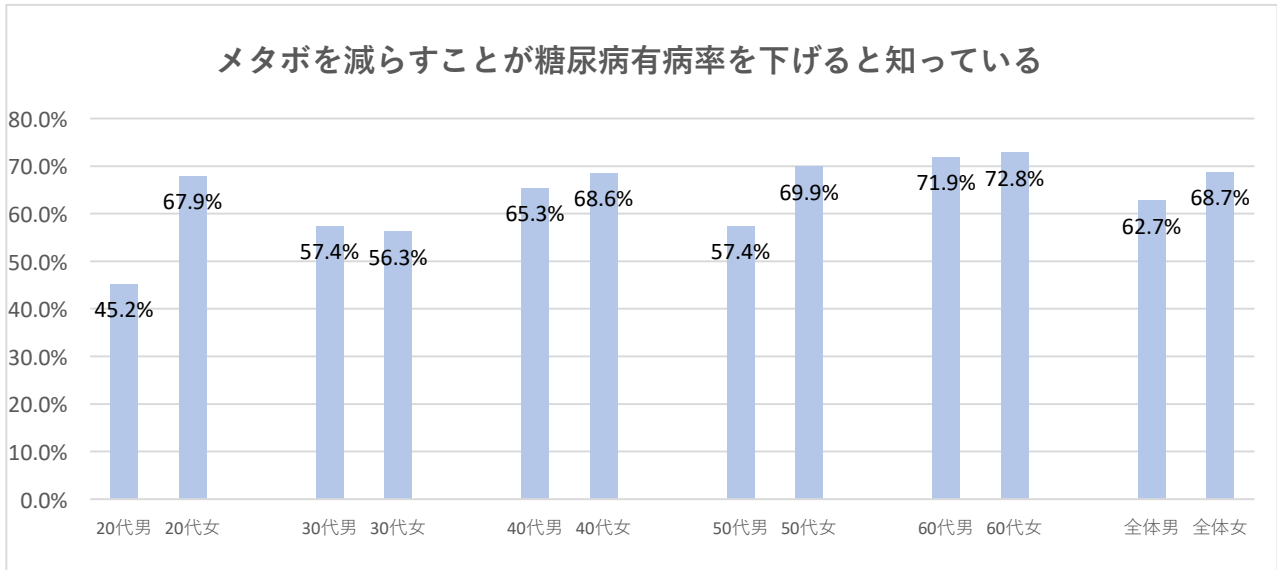
問38 あなたは、「フレイル」または「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか。



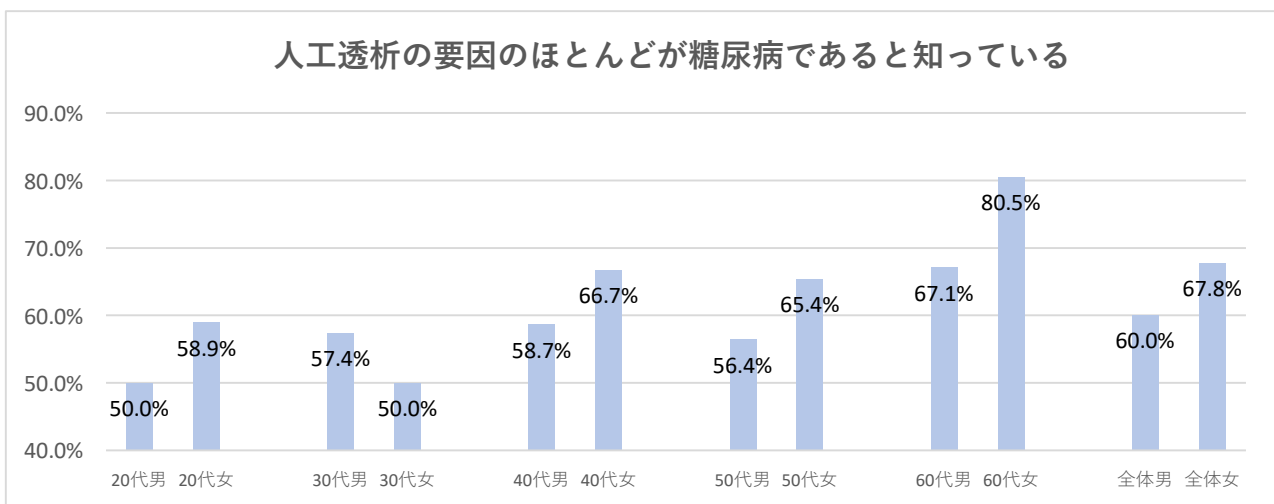
問39 あなたは、糖尿病の合併症について知っていますか。（複数回答可）



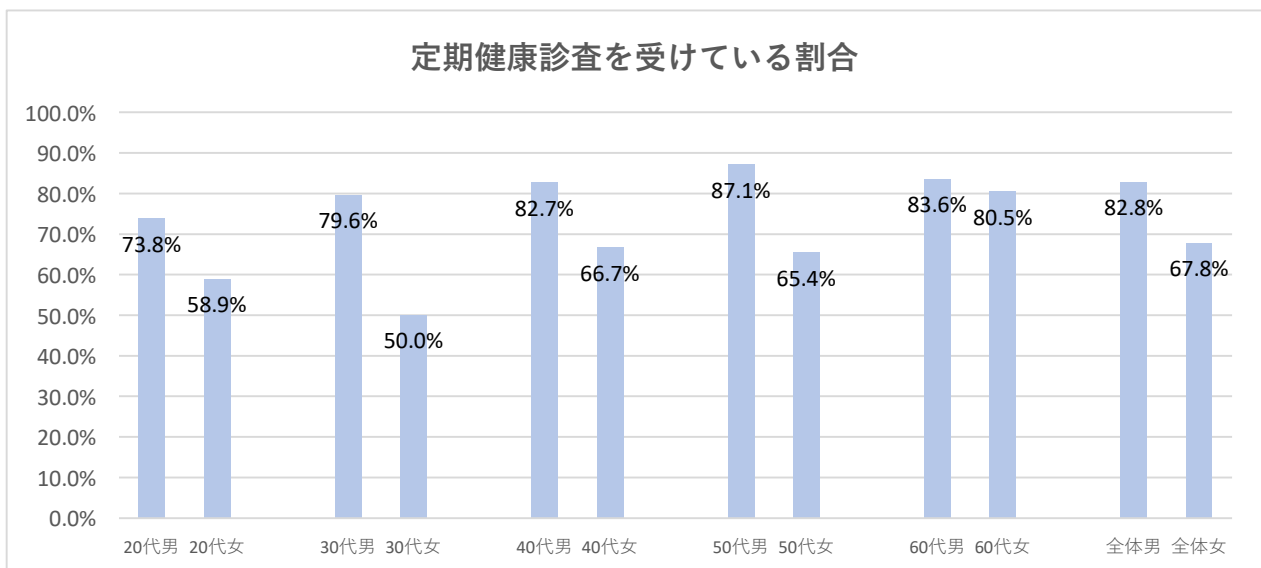
問40 あなたは、メタボリックシンドロームを減らすことが、糖尿病の有病率を減らすための判断基準の一つであることを知っていますか。



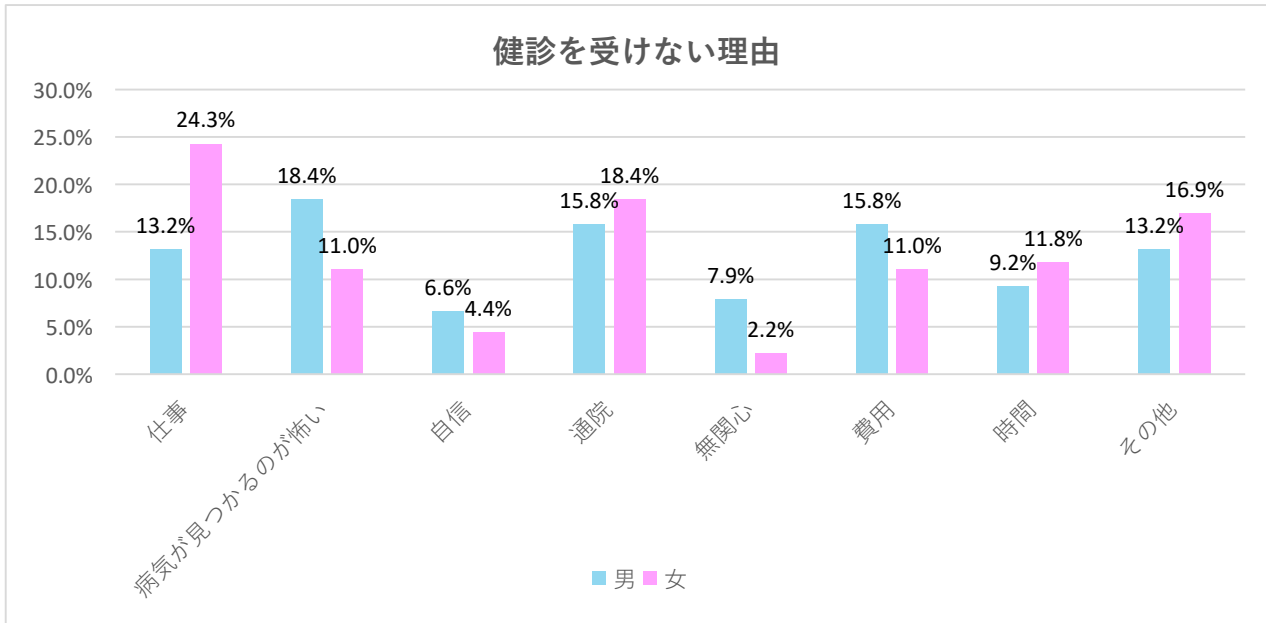
問41 あなたは、人口透析となる原因が、糖尿病による腎機能低下が大部分を占めていることを知っていますか。



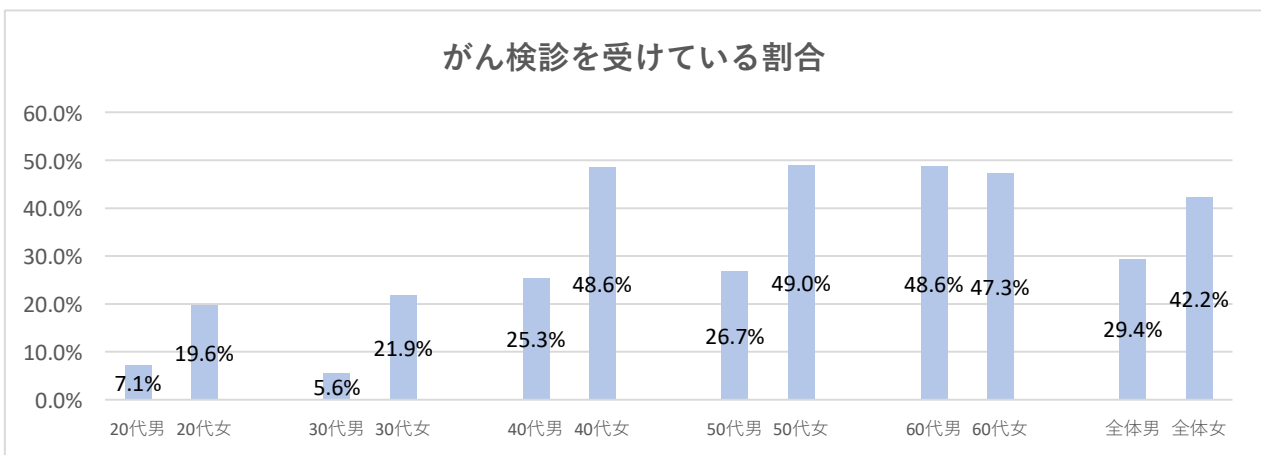
問42 あなたは年に1度、定期健康診査（がん検診を除く）を受けていますか。



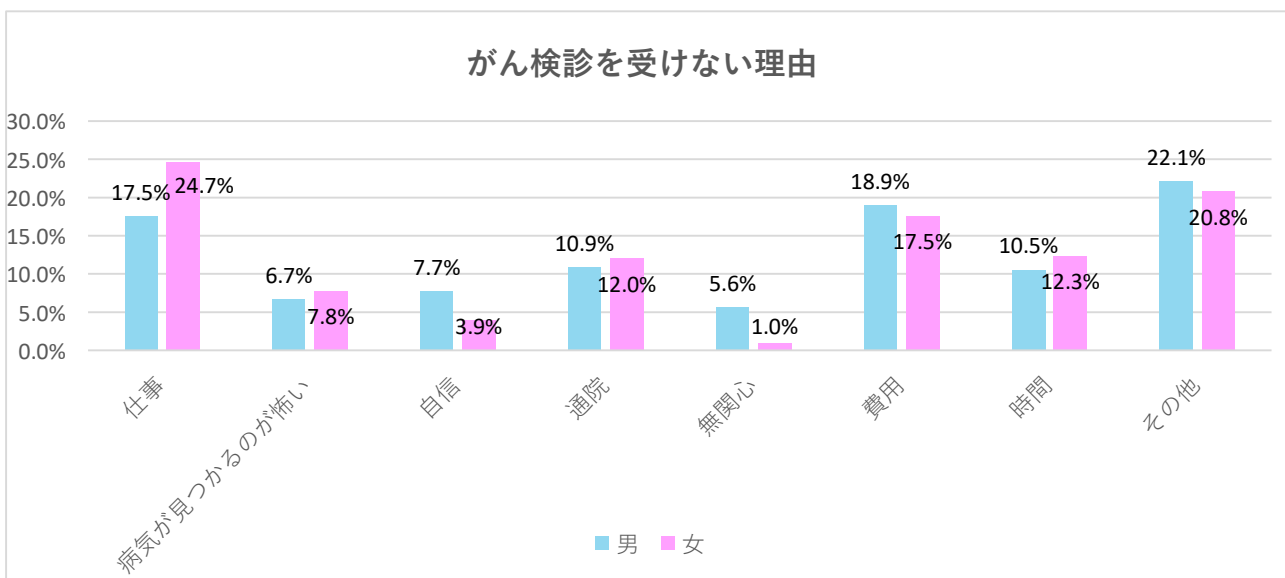
問42① 問42で「受けていない」と答えた方にお聞きします。あなたが健康診査を受けない理由を一つ選んでください。



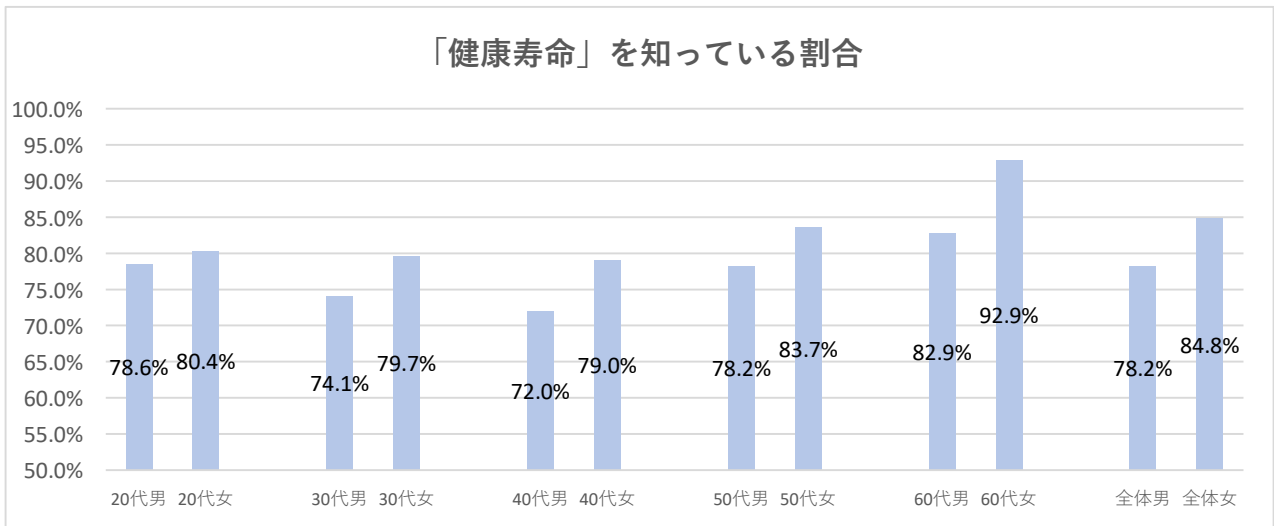
問43 あなたは年に1度、がん検診を受けていますか。



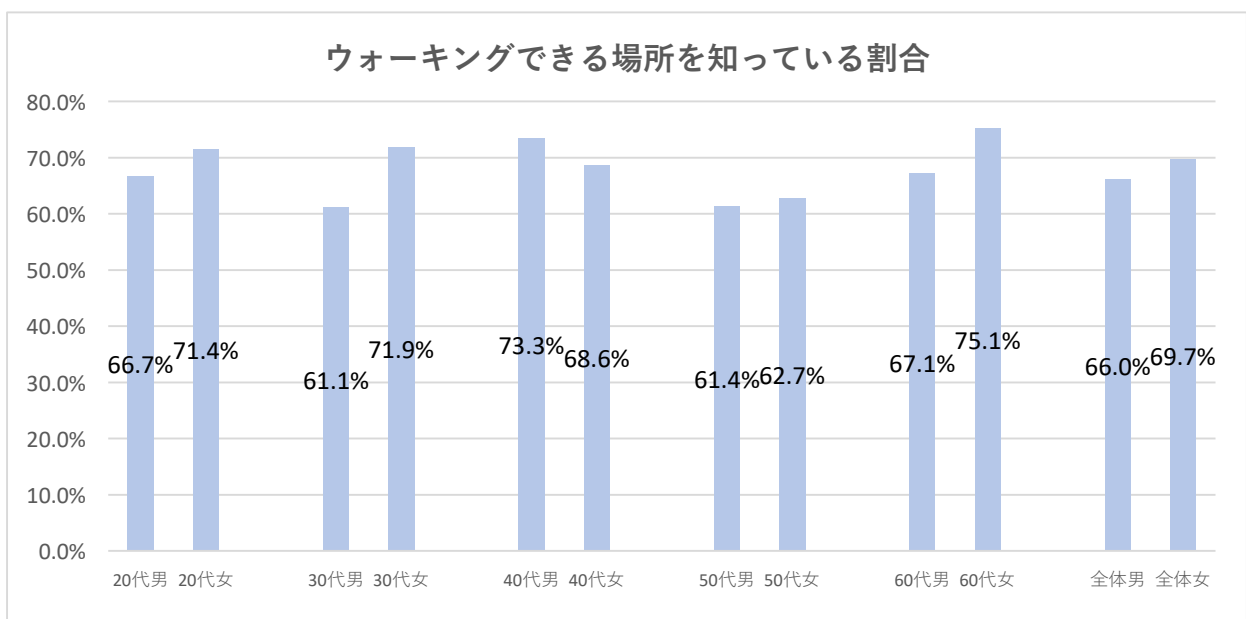
問43① 問43で「受けていない」と答えた方にお聞きします。がん検診を受けない理由を1つ選んでください。



問44 あなたは、「健康寿命」という言葉を知っていますか。



問45 あなたは、市内でウォーキング等、運動をできる場所を知っていますか。



問46 あなたの家では、災害備蓄食料を備えていますか。

