

藤岡市健康増進計画・藤岡市食育推進計画

ふじおか健康21夢プラン

(第2次計画)

平成28年度～37年度



平成28年3月

藤岡市

はじめに

近年、私たちを取り巻く環境は、急速な少子高齢化が進展し、価値観やライフスタイルの多様化などにより大きく変化しております。こうした社会情勢の中、生涯を通じて心身ともに健やかな生活を送ることは、すべての市民にとって最も大切な問題です。

第4次藤岡市総合計画では、「市民が創り輝くやさしい藤岡～藤と冬桜が織りなす幸せ実感のまちづくり～」を将来像と定め、「人に優しいふじおか」を基本施策の1つに掲げている中で、健康増進計画「ふじおか健康21夢プラン」を策定し、市民の健康づくりの推進を図ってまいりました。

この健康増進計画が今年度で計画期間を終えることから、計画に基づいて実施してきた施策や事業等の進捗、評価をもとに見直しを行い、藤岡市健康増進計画「ふじおか健康21夢プラン（第2次）」を策定いたしました。第2次計画では、前計画の基本理念を踏まえつつ、「健康寿命」の更なる延伸を目指し、施策を展開していきます。今後は、第2次計画に基づき、関係各位との協働による健康づくりを推進してまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

結びに、第2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夢プラン推進員並びに健康増進計画策定委員の皆様、各団体の皆様に心から御礼を申し上げます。



平成28年3月

藤岡市長 新井利明

～ 目 次 ～

第1章 計画策定（改定）の基本的な考え方	1
1 計画策定（改定）の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
第2章 本市の現状と課題	4
1 人口動態等	4
2 疾病構造の変化	7
3 医療費及び疾病分類別受診率の状況	9
4 介護保険の状況	11
5 健康関連事業実施状況	13
6 第1次計画の評価と課題	15
第3章 計画の基本的考え方	20
1 基本理念・基本目標	20
2 計画体系	22
第4章 健康づくり実施計画	23
1 栄養・食生活（食育推進計画）	24
2 身体活動・運動	28
3 心の健康・休養	31
4 たばこ・アルコール	34
5 歯と口の健康	36
6 健康診査・がん検診	39
第5章 計画の推進	43
1 計画の推進体制	43
2 第2次計画の目標一覧	44
資料編	
1 藤岡市健康づくり推進協議会委員名簿	46
2 藤岡市健康増進計画策定委員会委員名簿	47
3 藤岡市健康増進計画策定委員会設置要綱	48
4 計画策定の経過	49

ふじおか健康21夢プランアンケート	・・・・・・・・・・・・・・・・	50
アンケート結果	・・・・・・・・・・・・・・・・	56

第1章

計画策定（改定）の基本的な考え方

第1章 計画策定（改定）の基本的な考え方

1 計画策定（改定）の趣旨

「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であると言えます。心身ともに末永く健康な生活を送るためには、市民一人ひとりがそれぞれの考え方に基づいて「健康づくり」に取り組むことが基本となりますが、関係機関を含めた社会全体でその活動を支援することも欠かせません。近年、医学の進歩や生活環境の改善、経済状況の変化、少子化等により、高齢化が急速に進行しています。人口構造の変化は、がん・心臓病・脳卒中や糖尿病等の生活習慣病の増加に大きく影響します。高齢期になっても健康でいきいきと自分らしく暮らすために、生涯にわたる心身の健康づくりに取り組むことが重要です。

本市においては、「健康増進法」（平成14年8月施行）や国の「健康日本21」（平成12年3月策定）、県の「元気県ぐんま21」（平成13年度策定）の趣旨を踏まえ、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、国における「食育基本法」（平成17年7月施行）、「医療構造改革関連法」（平成18年6月成立）、「がん対策基本法」（平成19年4月施行）及び「健康日本21」の後期見直し（平成20年4月）等を受けて、これまでの評価を行い、平成23年3月に「ふじおか健康21夢プラン（改定版）」を策定し、関係機関の協力を得ながら取り組みを進めてきたところです。

平成25年には、国の「健康日本21（第2次）」及び県の「元気県ぐんま21（第2次）」が策定され、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、ライフステージに応じて健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指すものとされています。

この度、本市においても、「ふじおか健康21夢プラン（改定版）」が最終年度となることから、市民の意識調査の実施等により、計画期間中の施策や事業の進捗状況、目標数値の達成状況を把握するとともに計画の総合的な評価を行いました。

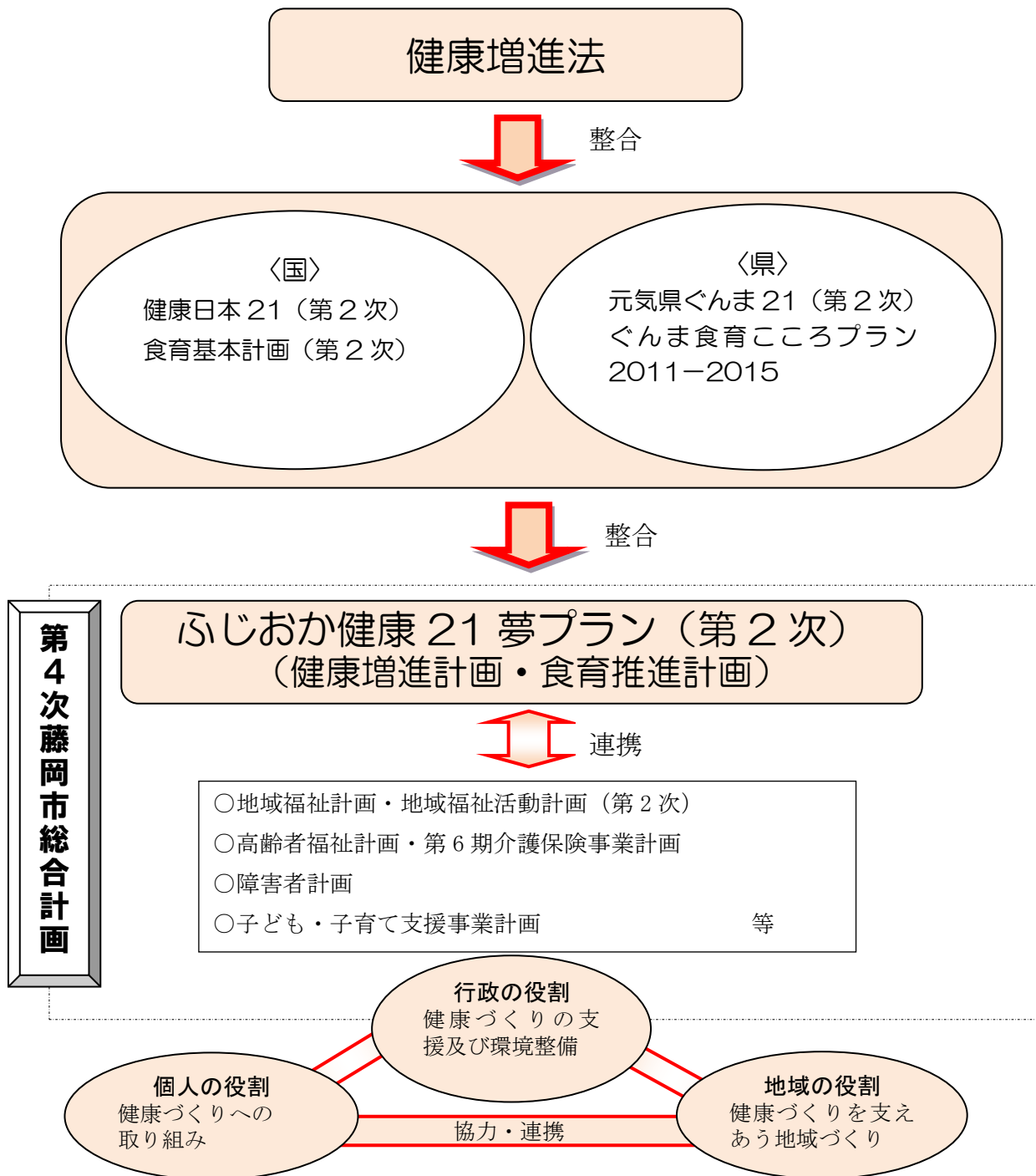
その評価結果に基づき、本市の健康づくりや保健施策の方向性等を検討し、国や県の計画及び第4次藤岡市総合計画と整合を図りつつ、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸を主たる基本目標とし、併せて疾病の第一次予防や子どもから高齢者まで各年齢期に応じた健康づくりの推進ができるよう、「ふじおか健康21夢プラン（第2次）」を策定しました。

2 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条に基づく「市町村健康増進計画」と「食育基本法」第18条に基づく「市町村食育推進計画」を同一の理念のもとに策定したものです。

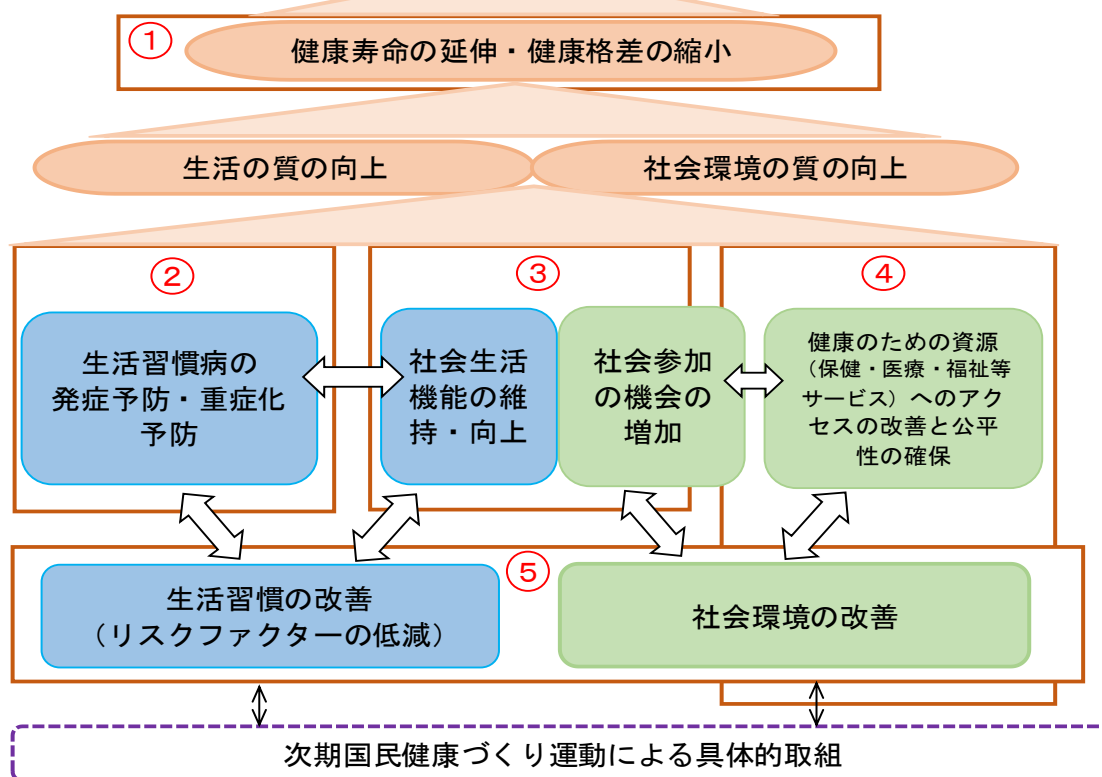
「第4次藤岡市総合計画」の部門計画として策定しており、市が実施する健康づくり、保健施策、食育を推進していくための指針となる総合的な計画です。

また、本計画は、国の「健康日本21（第2次）」「食育基本計画（第2次）」、群馬県の「元気県ぐんま21（第2次）」「ぐんま食育こころプラン2011-2015」との整合・連携を図りながら推進するものです。



〈健康日本 21（第 2 次）の概念図〉

全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現



- ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

3 計画の期間

本計画の期間は、平成 28 年度（2016 年度）から平成 37 年度（2025 年度）までの 10 年間とし、中間評価を平成 32 年度（2021 年度）に行い、必要に応じて改定していきます。

ふじおか健康 21 夢プラン（第 2 次） 平成 28 年度～37 年度（10 年間）

平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度	平成 32年度	平成 33年度	平成 34年度	平成 35年度	平成 36年度	平成 37年度
	健康増進計画（第2次）									
計画 策定	前期計画（5箇年）									計画 策定
アンケート 実施					計画の 見直し アンケート 実施	後期計画（5箇年）				
										アンケート 実施

第2章

本市の現状と課題

第2章 本市の現状と課題

1 人口動態等

本市の総人口は、平成 27 年 4 月 1 日現在で 67,596 人、世帯数は 26,573 世帯となっています。

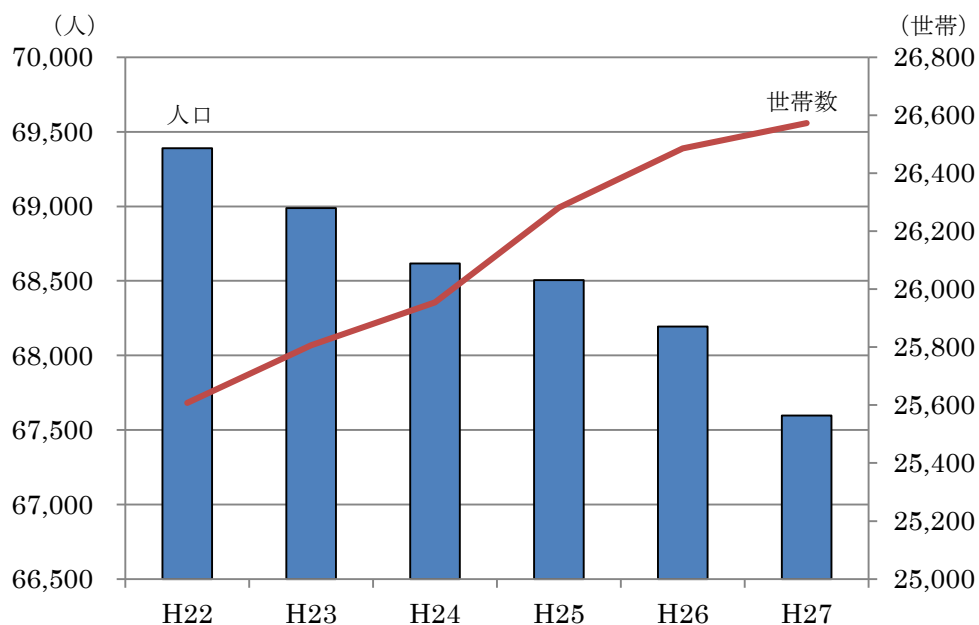
世帯数は年々増加しているものの、総人口は減少しています。

また、年齢別人口の構成割合は、年少人口（0～14 歳）12.39%、生産年齢人口（15～64 歳）60.05%、高齢者人口（65 歳以上）27.56%と少子高齢化が進行しており、近い将来 3 人に 1 人が高齢者となることが予想されます。

《人口・世帯の推移》

年 度	H22	H23	H24	H25	H26	H27
人 口（人）	69,390	68,989	68,616	68,506	68,194	67,596
世帯数（世帯）	25,608	25,806	25,955	26,281	26,486	26,573

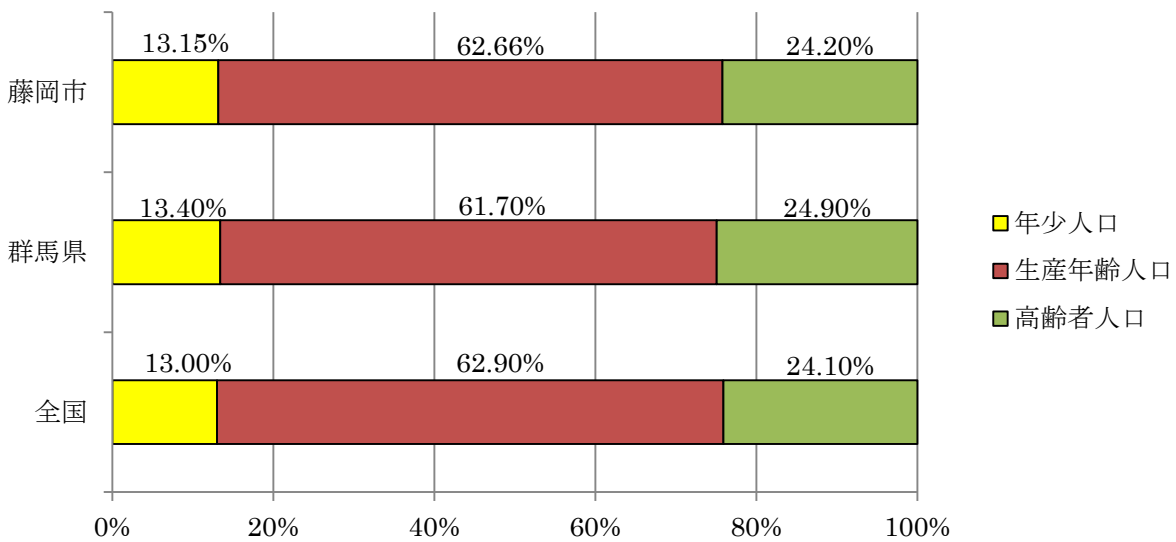
資料：市民課住民基本台帳人口及び世帯数



《年齢 3 区分別人口構成比の推移》



《人口構成比の国・県との比較（平成 24 年 4 月 1 日現在）》



資料：群馬県健康福祉統計年報

※図表の各比率について

図表の各比率については、四捨五入の関係で合計が 100%にならない場合があります。

出生・死亡等の状況については、近年死亡数が出生数を上回っており、人口減少及び少子高齢化傾向の要因となっています。また、低体重児、乳児死亡数等はほぼ横ばいで推移しています。

《出生数・死亡数》

年 次	H22	H23	H24	H25	H26
出生	488	492	426	414	447
低体重児 (再掲)	39	39	38	25	41
死亡	754	727	726	776	688
乳児死亡 (再掲)	2	1	2	0	1
自然増減	△266	△235	△300	△362	△241
死産	12	13	15	9	12
周産期死亡	5	4	1	1	3

※「低体重児」とは、出生時の体重が2,500g未満の者をいう。

資料：群馬県の人口動態統計概況

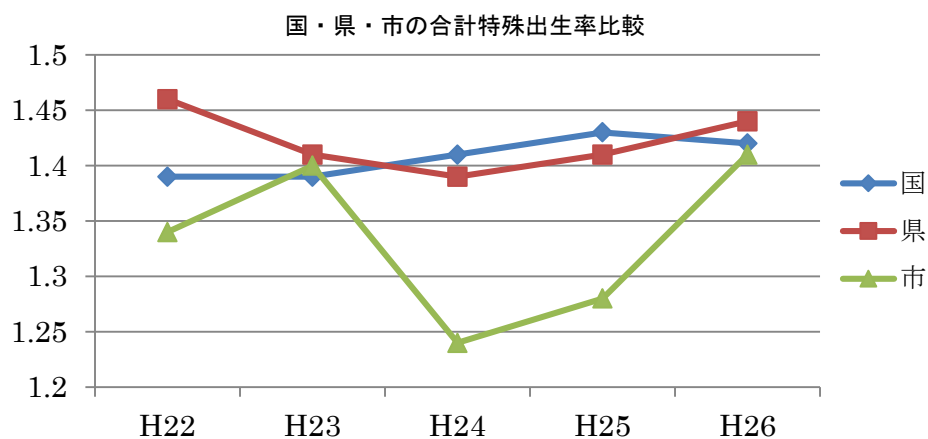
合計特殊出生率（女性が一生の間に産むと考えられる子どもの数）の推移をみると、県や全国より低い水準で推移しています。平成26年の本市の数値は1.41人となっています。

《合計特殊出生率推移》

(人口千対)

年次	H22	H23	H24	H25	H26
藤岡市	1.34	1.40	1.24	1.28	1.41
群馬県	1.46	1.41	1.39	1.41	1.44
全国	1.39	1.39	1.41	1.43	1.42

資料：群馬県の人口動態統計概況



2 疾病構造の変化

本市の死亡原因の年次推移をみると、死因で最も多いのは「悪性新生物（がん）」です。

また、三大生活習慣病と呼ばれる「悪性新生物（がん）」「心疾患」「脳血管疾患」の死亡者が全死亡数の約半数を占めていることから、生活習慣病の予防が大きな課題となっています。

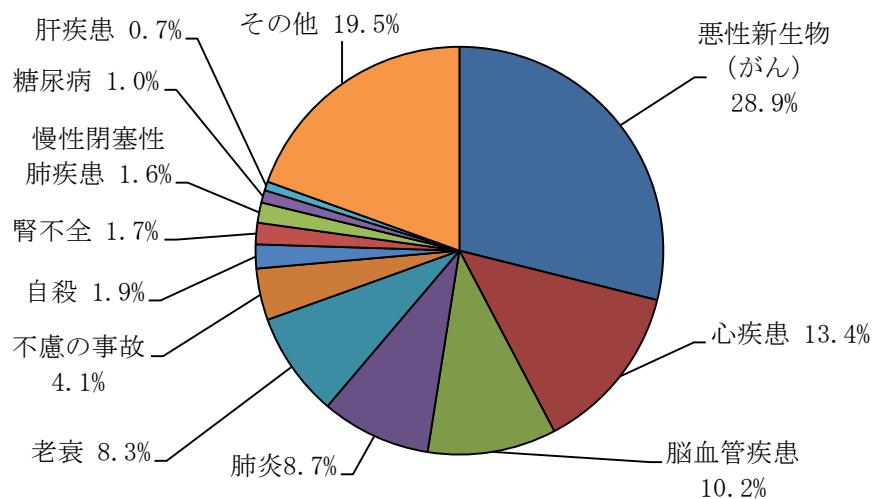
《死因別死亡数》

(単位：人)

年 次 死 因	H22	H23	H24	H25	H26(割合：%)
悪性新生物（がん）	196	209	201	220	199(28.9)
心疾患	93	104	90	105	92(13.4)
脳血管疾患	83	70	73	80	70(10.2)
肺炎	85	64	84	63	60(8.7)
老衰	50	41	52	77	57(8.3)
不慮の事故	27	20	24	26	28(4.1)
自殺	22	16	9	21	13(1.9)
腎不全	13	16	14	15	12(1.7)
慢性閉塞性肺疾患	5	7	9	9	11(1.6)
糖尿病	18	8	25	5	7(1.0)
肝疾患	6	8	9	11	5(0.7)
その他	156	164	136	144	134(19.5)
計	754	727	726	776	688(100.0)

資料：群馬県の人口動態統計概況

《死因別死亡割合（平成 26 年）》

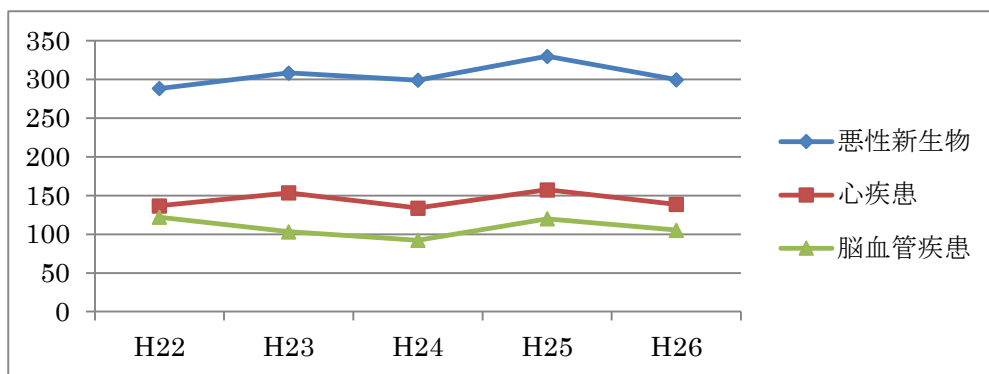


《藤岡市の三大生活習慣病死亡人数の推移》

単位：人(人口10万対)

年次	H22	H23	H24	H25	H26
悪性新生物	288.3	308.4	299.1	330.0	299.7
心疾患	136.8	153.5	133.9	157.5	138.6
脳血管疾患	122.1	103.3	92.3	120.0	105.4

資料：群馬県の人口動態統計概況

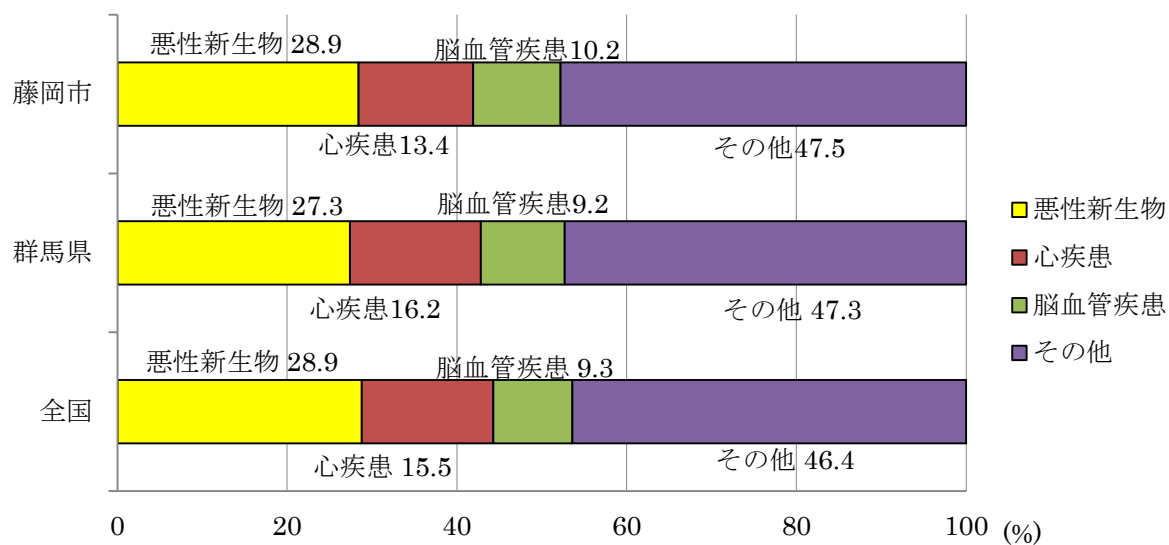


《主要死因割合（平成26年）》

(単位：%)

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	その他
藤岡市	28.9	13.4	10.2	47.5
群馬県	27.3	16.2	9.2	47.3
全国	28.9	15.5	9.3	46.4

資料：群馬県の人口動態統計概況



3 医療費及び疾病分類別受診率の状況

本市の国民健康保険及び後期高齢者医療保険では、市が負担する療養給付費及び負担金はほぼ一貫して増加しています。国民健康保険療養給付費は、平成 22 年度は 43 億 7,381 万 9 千円でしたが、平成 26 年度には 46 億 4,548 万 3 千円と、5 年間で 2 億 7,166 万 4 千円、6.2%の増加となっています。また、後期高齢者医療保険では、平成 22 年度に 5 億 507 万 8 千円であった後期高齢者医療広域連合への負担金が、平成 26 年度には 6 億 824 万円と、5 年間で 1 億 316 万 2 千円、20.4%の増加となっています。

65 歳以上の疾病分類別の受診率（国保 65 歳～74 歳・後期高齢者医療 75 歳以上）の状況は、受診率の高い順に、循環器系の疾患：40.65%、消化器系の疾患：20.82%、内分泌・栄養及び代謝疾患：13.45%となっています。

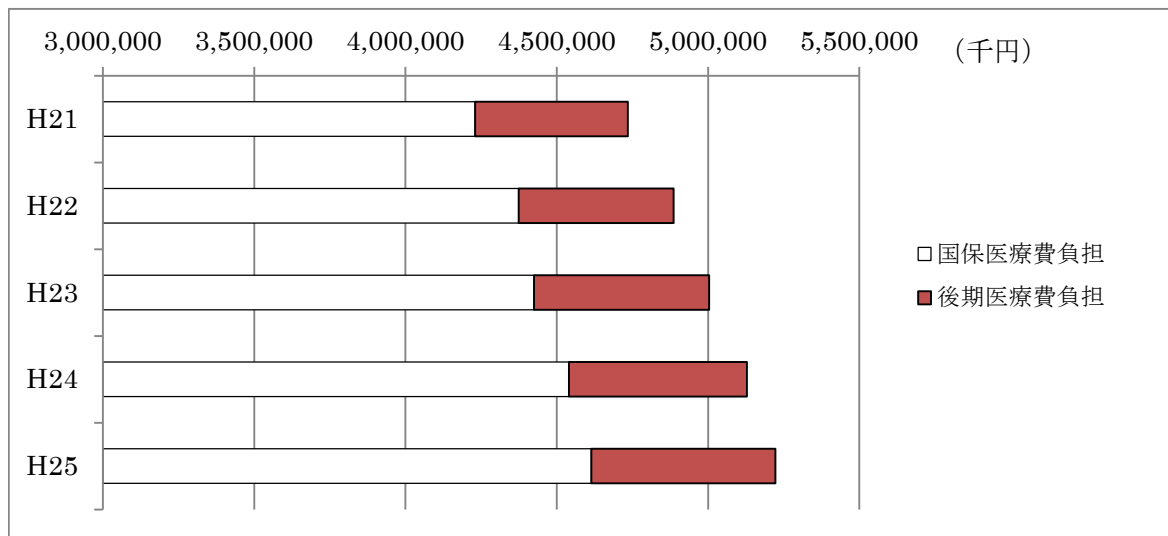
循環器系の疾患の分類では、高血圧性疾患：30.41%が最も高く、次に脳梗塞：3.15%、虚血性心疾患：2.97%と続いています。消化器系の疾患の分類では、歯の疾患等：11.93%、胃腸疾患：3.97%、筋骨格系及び結合組織の疾患の分類では、脊椎障害：3.71%、関節症：2.91%となっています。

また悪性新生物（がん）では、胃がん：0.91%、大腸がん：0.68%、肺がん：0.56%、乳がん：0.44%、直腸がん：0.35%と続いており、糖尿病については、7.20%となっています。

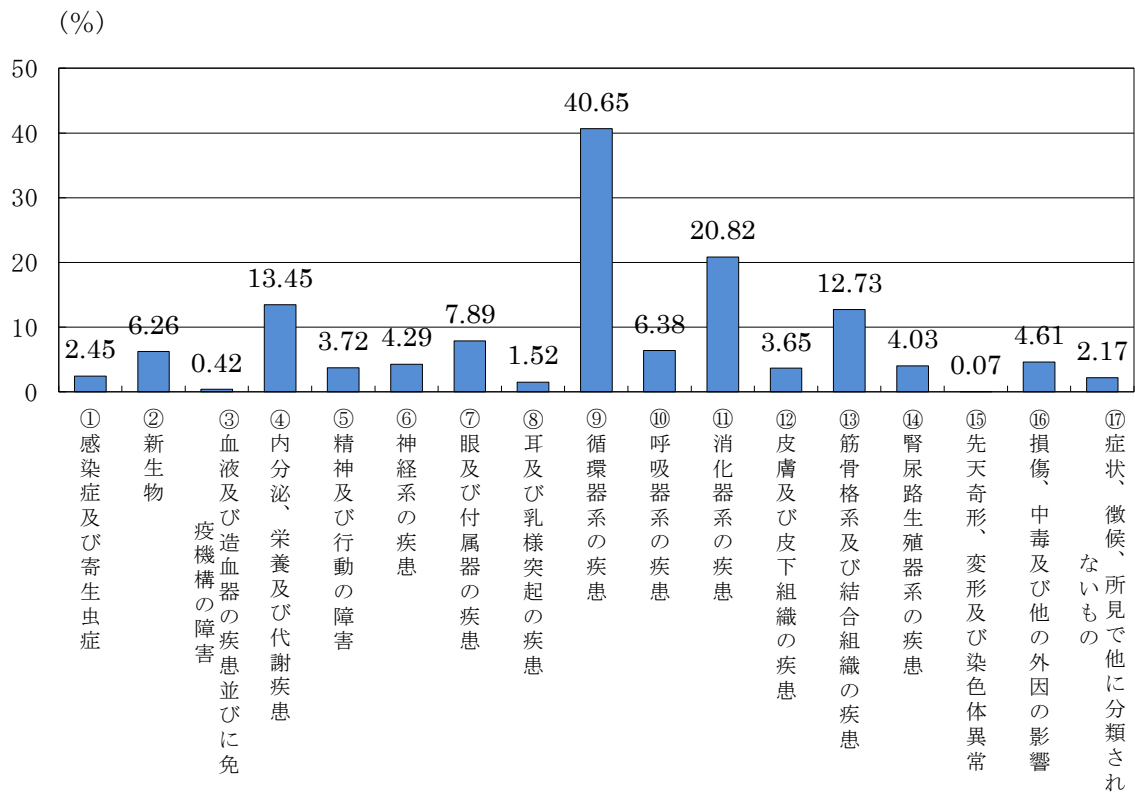
《医療費の年次推移》

年度	国民健康保険			後期高齢者医療保険		
	加入者数 (人)	療養給付費 (千円)	1 人あたり 負担金 (千円)	加入者数 (人)	広域連合 負担金 (千円)	1 人あたり 負担金 (千円)
H22	21,432	4,373,819	204	8,323	505,078	61
H23	21,127	4,425,538	194	8,470	512,769	61
H24	20,755	4,540,606	219	8,612	578,360	67
H25	20,084	4,614,567	230	8,746	587,439	67
H26	19,480	4,645,483	238	8,940	608,240	68

各年度 3 月末日現在
資料：藤岡市の統計



《疾病分類別受診率の状況》



資料：藤岡市高齢者福祉計画（平成 27 年度～29 年度）
群馬県国民健康保険及び後期高齢者医療疾病分類統計表
「平成 25 年 5 月診療分：保険者別集計」

4 介護保険の状況

(1) 要介護（要支援）認定者数等

第1号要介護（要支援）認定者数は年々増加しており、平成27年3月末現在では、第1号認定者は3,010人、認定率は16.16%、第2号認定者は77人、認定率は0.33%となっています。

《要介護（支援）認定者の状況》

(単位：人)

区 分	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
第 1 号被保険者数	16,107	16,620	17,263	17,900	18,622
第 1 号認定者数	2,510	2,660	2,818	2,924	3,010
要支援 1	195	172	216	225	246
要支援 2	268	306	329	306	327
小 計	463	478	545	531	573
要介護 1	537	583	657	691	755
要介護 2	399	421	445	451	439
要介護 3	379	406	433	471	455
要介護 4	378	419	411	442	430
要介護 5	354	353	327	338	358
小 計	2,047	2,182	2,273	2,393	2,437
認定率	15.58%	16.00%	16.32%	16.33%	16.16%

※1号被保険者とは、年齢が65歳以上の者

各年度3月末日現在

(単位：人)

区 分	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
第 2 号被保険者数	24,107	24,065	23,868	23,641	23,146
第 2 号認定者数	92	91	88	80	77
要支援 1	4	4	6	7	8
要支援 2	14	9	10	9	9
小 計	18	13	16	16	17
要介護 1	17	26	23	17	16
要介護 2	21	14	18	12	16
要介護 3	12	13	13	19	11
要介護 4	12	14	7	9	12
要介護 5	12	11	11	7	5
小 計	74	78	72	64	60
認定率	0.38%	0.38%	0.37%	0.34%	0.33%

※2号被保険者とは、年齢が40歳から64歳までの者

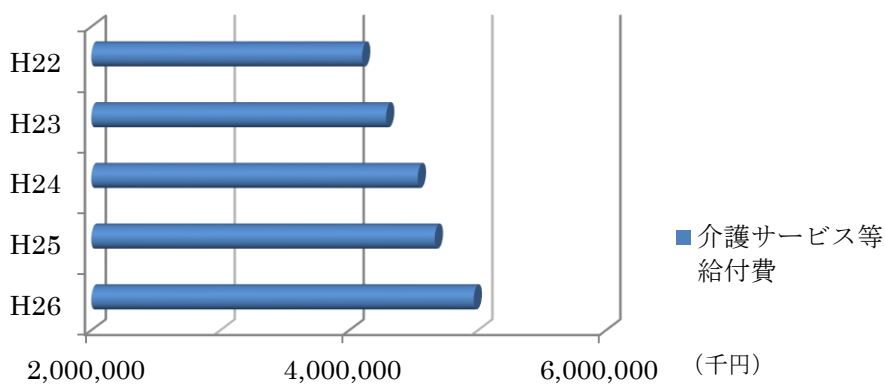
各年度3月末日現在

(2) 介護サービス等給付費

介護サービス等給付費も、介護認定者の増加に伴い年々増加しています。平成 22 年度は 40 億 9,968 万 3 千円でしたが、平成 26 年度には 49 億 6,741 万 3 千円と、5 年間で 8 億 6,773 万円、21.17%の増加となっています。

《介護サービス等給付費の状況》

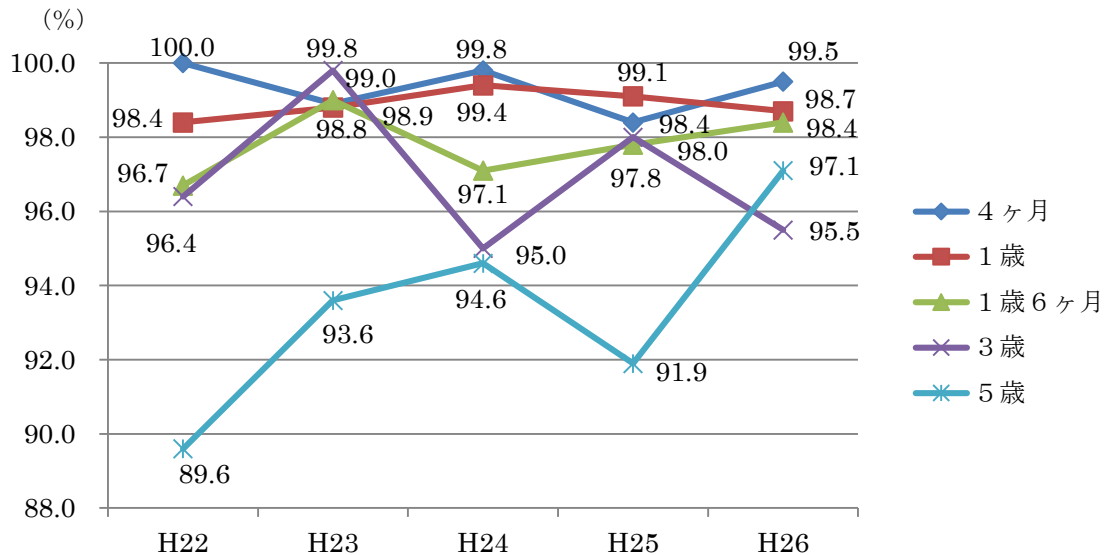
年度	認定者数 (人)	介護サービス等 給付費 (千円)	1 人あたり 給付費 (千円)
H22	2,602	4,099,683	1,576
H23	2,751	4,286,071	1,558
H24	2,906	4,532,030	1,560
H25	3,004	4,663,521	1,552
H26	3,087	4,967,413	1,609



5 健康関連事業実施状況

(1) 乳幼児健診の受診状況

乳幼児健診では、受診率が90%以上と高い値で推移しています。

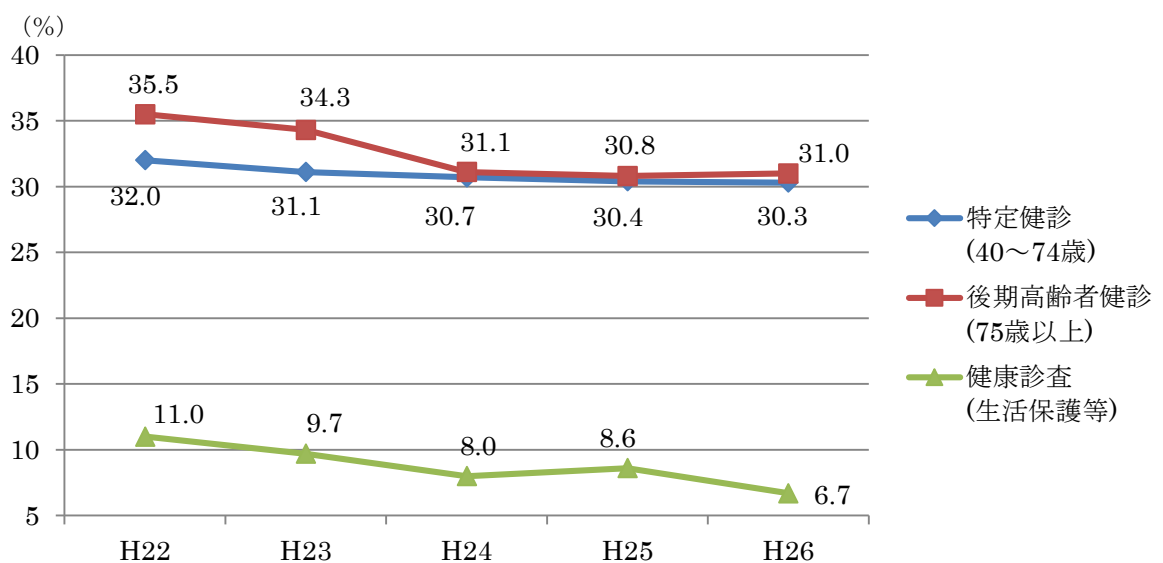


(2) 特定健診・特定保健指導、がん検診実施状況について

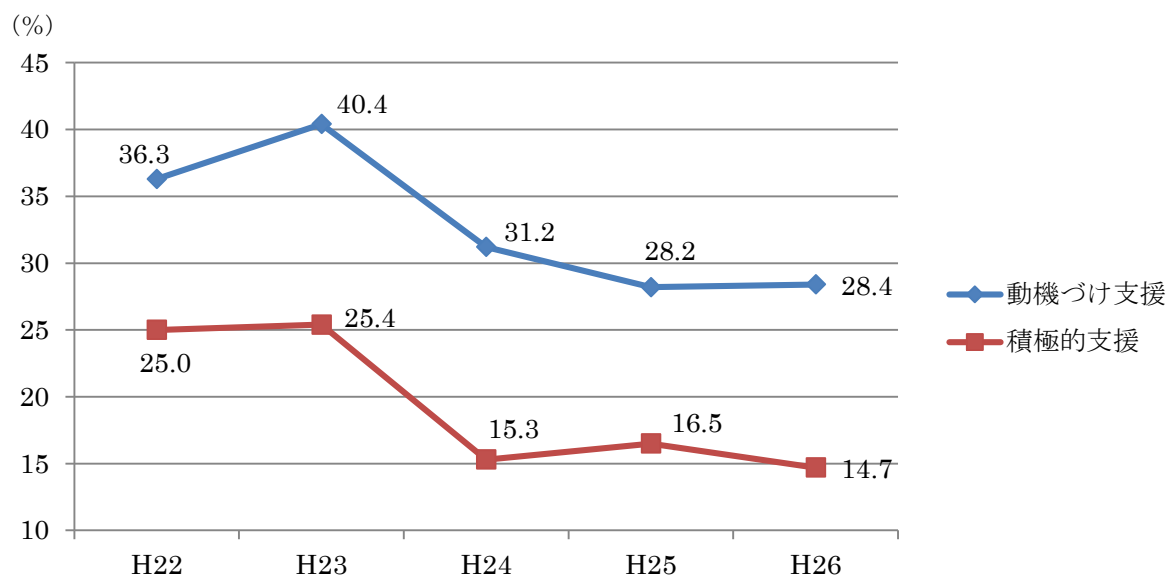
特定健診の受診率は、ほぼ横ばいで低迷しています。

がん検診は、大腸がん検診や前立腺がん検診は年々伸びている一方、乳がん検診は年々減少しています。その他のがん検診については、横ばいで低迷しています。

① 特定健診等受診率

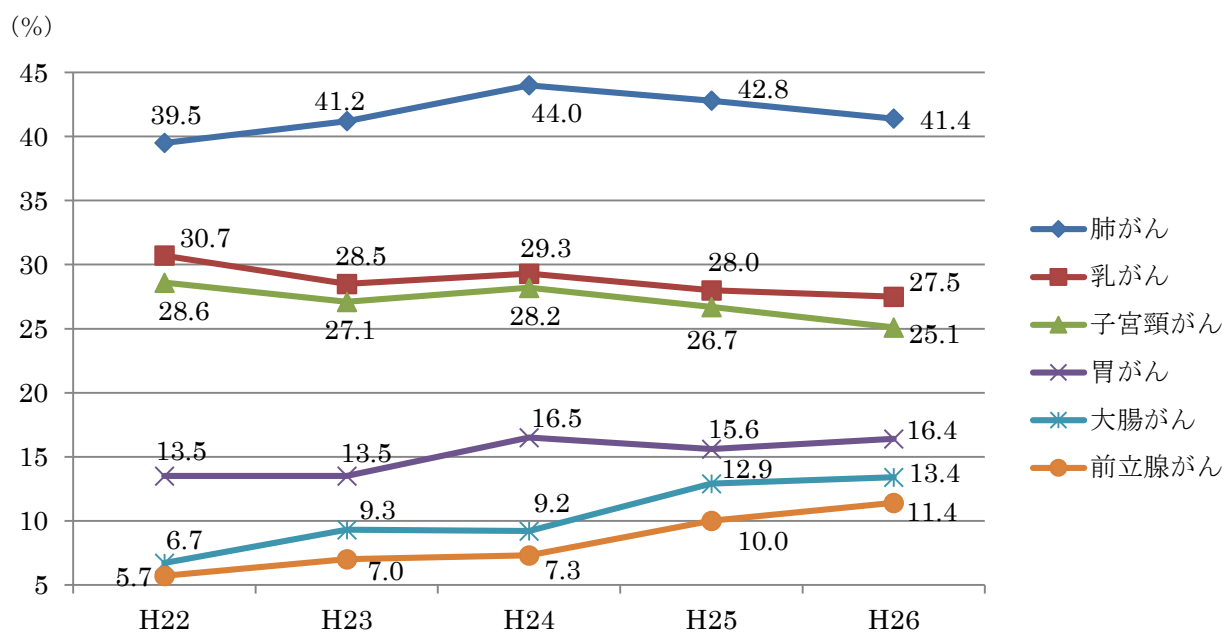


②特定保健指導修了率



* 特定健診の結果メタボリックシンドローム及び予備軍に対し、保健師や管理栄養士が6ヶ月間継続支援を実施
 動機づけ支援は初回面接と電話等で数回連絡、積極的支援は3回面接と電話等で数回連絡し、改善を目指す

③各種がん検診受診率



* 検診別の対象年齢等

肺がん検診 (40歳以上男女)、乳がん検診 (40歳以上偶数年齢女性)、子宮頸がん検診 (20歳以上偶数年齢女性)、
 胃がん検診 (40歳以上男女)、大腸がん検診 (40歳以上男女)、前立腺がん検診 (50歳以上男性)

6 第1次計画の評価と課題

(1) アンケート調査について

藤岡市健康増進計画（第2次）の基礎資料策定及び現計画の評価をするため、平成27年8月に市民を対象に生活習慣や健診受診状況等のアンケート調査を実施しました。

無作為に抽出した市民3,500人に対しアンケート用紙を送付し、期日までに回答のあった有効回答数は1,365人（回答率39%）でした。

調査対象者及び回答状況

調査対象	調査の方法	配布数 (人)	回答数 (人)	回答率 (%)	回答総数に対 する割合 (%)
20～29 歳	郵送による 配布・回収	700	183	26.1	13.4
30～39 歳		700	195	27.9	14.3
40～49 歳		700	254	36.2	18.6
50～59 歳		700	325	46.4	23.8
60～69 歳		700	402	57.4	29.5
不明		－	6	-	0.4
計		3,500	1,365	39.0	100.0

(2) 調査結果の概要

①栄養・食生活

朝食を毎日食べる又はほとんど食べると回答した人は、男性86.4%、女性91.9%ですが、野菜を毎食摂取している人は男性15.7%、女性27.8%であり、栄養バランスに偏りもみられます。

また、1日1回以上家族と食事をしている人は男性79.6%、女性88.6%と、家族だんらんの機会がある家庭が多いことがわかります。

②身体活動・運動

運動の習慣のある人は男性41.5%、女性40.7%ですが、60歳以上になると運動の習慣が増えており、60歳～64歳では男性45.2%、女性51.2%、65歳～69歳では男性58.6%、女性63.3%でした。また、市内で運動できる場所を知っている人は男性64.2%、女性67.7%であることから、運動ができる場所の周知が必要です。

③心の健康・休養

適切な睡眠時間（5～8時間）を取れている人は男性85.3%、女性85.6%ですが、ぐっすり眠れている人は男性31.8%、女性27.7%と低いです。また、日ごろストレスを感じている人は、男女ともに働く世代の20～50歳代の割合が高いことから、趣味や楽しみを持ち、ストレスを軽減させるよう努めていく必要があります。

④たばこ・アルコール

たばこやアルコールは生活習慣病のリスクを高めます。喫煙率は男性 30.2%、女性 9.9%であり前回調査より男性 5.2 ポイント、女性 1.2 ポイント減少しています。アルコールを毎日飲む人は男性 34.2%、女性 10.9%であり、当初の状況からあまり変化は見られませんでした。また、飲酒する人のうち 1 回 3 合以上飲酒する人は男性 12.1%、女性 1.6%であり前回調査から男性は 2.5 ポイント、女性は 2.9 ポイント減少しています。

引き続き、多量飲酒が体に与える悪影響について啓発していく必要があります。

⑤歯と口の健康

本市では、平成 26 年 4 月 1 日より「藤岡市歯と口の健康づくりの推進に関する条例」を施行し、積極的な取り組みを行っています。しかし、定期的に歯科検診を受けている人は男性 27.1%、女性 38.8%と低いため、更なる取り組みが必要です。また、う歯（虫歯）や歯周病等が体の健康に与える影響を知っている人も男性 55.7%、女性 74.1%と低いため、これらの周知も行っていかなければなりません。

⑥健康診査・がん検診

アンケートの結果では、特定健康診査を定期的に受けている人の割合は男性 78.8%、女性 72.6%ですが、がん検診を毎年受けている人は男性 31.9%、女性 45.0%となっています。また、がん検診で異常が指摘されたにもかかわらず、精密検査を受けていない人が男性 24.2%、女性 6.2%いることから、市と医療機関が連携し、受診勧奨等の対応をしていく必要があります。

（３）第 1 次計画の評価

第 1 次計画で設定した指標別の目標 75 項目について、今回実施したアンケート調査に基づき検証した結果は次のとおりです。

〈区分別目標達成状況等〉

記 号	区 分	基準詳細	該当項目数
◎	目標達成	設定目標に達した場合	0
○	当初より改善	設定目標には達しないが、当初調査時（平成 15 年度又は 23 年度）の割合より改善されている場合	53
×	改善されず	設定目標に達せず、当初調査時（平成 15 年度又は 23 年度）の割合と変わらない又は下回った場合	22

指標別評価一覧

分野	指標		平成 15年 (当初)	平成 23年		平成 27年		目標値	◎…目標達成 ○…当初より改善 ×…改善されず
栄養・食生活	朝食を食べる人の割合	男	72.3%	79.0%		86.4%		100%	○
		女	79.4%	82.0%		91.9%		100%	○
	主食主菜副菜のそろった食事ができる人の割合	男	85.5%	90.1%		84.4%		100%	×
		女	88.2%	93.2%		90.8%		100%	○
	食品購入時にバランスを考 えることができる人の割合	男	41.2%	40.2%		47.4%		100%	○
		女	53.7%	67.9%		74.0%		100%	○
	1日1回以上家族と食事する 人の割合	男	73.6%	83.0%		79.6%		100%	○
		女	82.5%	91.3%		88.6%		100%	○
	野菜を毎食とる人の割合	男	-	28.0%	-	15.7%		100%	×
		女	-	36.0%	-	27.8%		100%	×
身体活動・運動	1日30分以上連続して歩行す る人の割合	男	36.1%	33.3%		38.5%		40%	○
		女	28.1%	30.9%		34.2%		40%	○
	運動の習慣がある人の割合	男	30.9%	36.6%		41.5%		50%	○
		女	29.3%	42.2%		40.7%		50%	○
	週1日以上運動する人の割合	男	35.0%	43.9%		51.3%		60%	○
		女	35.7%	50.6%		45.1%		60%	○
	運動できる場所を知ってい る人の割合	男	57.4%	65.6%		64.2%		70%	○
		女	60.8%	65.1%		67.7%		70%	○
心の健康・休養	普段ぐっすり眠れる人の割 合	男	43.0%	34.0%		31.8%		100%	×
		女	31.9%	32.0%		27.7%		100%	×
	睡眠前に睡眠剤や酒類を飲 む人の割合	男	23.4%	37.7%		28.4%		10%	×
		女	9.7%	13.2%		20.1%		以下	×
	趣味や楽しみがある人の割 合	男	77.9%	80.9%		80.7%		100%	○
		女	75.8%	79.8%		77.4%		100%	○
たばこ	吸わない人の割合	男	40.6%	64.6%		69.8%		70%	○
		女	76.3%	88.9%		90.1%		100%	○
	喫煙者のうち 禁煙したい人の割合	男	16.3%	30.0%		24.5%		100%	○
		女	33.0%	53.0%		20.0%		100%	×
	喫煙者のうち 減らしたい人の割合	男	54.3%	51.0%		45.7%		100%	×
		女	45.9%	35.0%		54.3%		100%	○
	健康被害を知っている人の 割合	男	96.3%	97.0%		97.8%		100%	○
		女	98.7%	99.6%		99.4%		100%	○
	分煙を必要と思っている人 の割合	男	59.0%	73.1%		97.2%		100%	○
		女	62.1%	75.0%		98.3%		100%	○

分野	指標		平成 15年 (当初)	平成 23年		平成 27年		目標値	◎…達成 ○…当初より改善 ×…改善されず	
アルコール	毎日飲酒する	男	35.3%	39.0%		34.2%		0%	○	
		女	10.6%	11.0%		10.9%			×	
	1日3合以上飲酒している	男	13.2%	14.6%		12.1%		0%	○	
		女	7.1%	4.5%		1.6%			○	
	節酒したい人の割合	男	28.2%	51.0%		48.7%		70%	○	
		女	30.5%	47.0%		46.4%			○	
	禁酒したい人の割合	男	5.6%	4.0%		3.8%		50%	×	
		女	5.7%	2.0%		5.5%			×	
	健康に与える影響を知っている割合	男	93.2%	93.0%		92.7%		100%	×	
		女	96.9%	96.0%		96.2%			×	
歯の健康	(20歳代) 自分の歯が 24本以上 ある人の割合	男	(30歳代) 77.3%	(40歳代) 90.0%		(50歳代) 86.1%	(60歳代)	100%	○	
			77.8%	78.0%		71.4%			×	
			50.6%	64.0%		64.6%			80%	○
			42.0%	61.0%		50.3%			70%	○
			19.7%	36.0%		32.6%			60%	○
	(20歳代) 自分の歯が 24本以上 ある人の割合	女	(30歳代) 86.2%	(40歳代) 93.0%		(50歳代) 82.5%	(60歳代)	100%	×	
			83.6%	84.0%		83.9%			×	
			62.6%	74.0%		75.4%			80%	○
			34.0%	54.0%		56.4%			70%	○
			29.4%	36.0%		36.5%			60%	○
	1日2回以上歯磨きする人の割合	男	59.2%	63.0%		66.8%		80%	○	
		女	85.4%	86.0%		90.0%		100%	○	
	歯磨き指導を受けたことがある人の割合	男	41.4%	52.0%		58.9%		60%	○	
		女	56.5%	72.0%		78.4%		90%	○	
	定期的に歯科検診を受けている人の割合	男	11.7%	23.5%		27.1%		30%	○	
		女	21.7%	37.5%		38.8%		50%	○	
	虫歯や歯周病が健康に与える影響について知っている	男	69.1%	54.0%		55.7%		100%	×	
		女	82.5%	71.0%		74.1%			×	

分野	指標	平成 15年 (当初)	平成 23年	平成 27年	目標値	◎…達成 ○…当初より改善 ×…改善されず	
特定健診・がん検診	特定健診の受診率	-	31.7%	-	30.3%	65%	×
	がん検診					50%	
	胃がん	15.7%	13.5%		16.4%		○
	大腸がん	5.4%	6.7%		13.4%		○
	子宮頸がん	18.4%	28.6%		25.1%		○
	肺がん	-	39.5%	-	41.4%		○
	前立腺がん	-	5.7%	-	11.4%		○
	乳がん	18.9%	30.7%		27.5%		○
	各種がん検診精検受診率					100%	
	胃がん	84.0%	92.4%		90.7%		○
	大腸がん	70.8%	83.2%		83.1%		○
	子宮頸がん	72.7%	92.0%		97.1%		○
	肺がん	-	94.6%	-	87.7%		×
	前立腺がん	-	93.3%	-	86.4%		×
	乳がん	83.9%	99.1%		96.2%		○

第3章

計画の基本的考え方

第3章 計画の基本的考え方

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

市民の健康増進に関する意識は、年々高まってきています。第4次藤岡市総合計画では、まちの将来像を「市民が健康に暮らすまちをつくる」としており、市民が自らの健康づくりの推進に取り組めるよう、人的支援や環境整備に努めることとしています。

本計画の基本理念を実現するため、次の目標を掲げ、計画を推進していくこととします。

基本目標

1. 健康寿命の延伸…市民の生涯にわたる健康づくりをサポートします。
2. 生活習慣病の重症化予防…病気の早期発見や重症化予防の対策を進めます。
3. 環境の整備…市民が健康づくりに取り組みやすい環境整備に努めます。

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のことをいいます。

県の調査によると、平成22年の本市の平均寿命は、男性78.57歳、女性86.37歳に対し、健康寿命は男性77.38歳、女性83.27歳で、平均寿命と健康寿命の差は男性1.19年、女性3.10年となっています。

一方、群馬県全体では、平均寿命は男性79.53歳、女性86.06歳に対し、健康寿命は男性78.14歳、女性82.97歳で、平均寿命と健康寿命の差は男性1.39年、女性3.09年となっています。

(本市の状況)

健康寿命 (男 77.38 歳・女 83.27 歳)	平均寿命 (男 78.57 歳・女 86.37 歳)
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	健康上の問題で日常生活に制限がある期間

データは（平成 22 年）群馬県健康増進計画「元気県ぐんま 21（第 2 次）」に伴う調査結果より

平均 男 1.19 年
女 3.10 年

また、アンケート調査の結果、健康寿命という言葉を知っている人は 62.9%にとどまっています。本計画が基本目標に掲げた健康寿命の延伸を達成するため、以下の指標を設定し推進していきます。

【基本目標の指標】

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	77.38 歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
			女性	83.27 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	62.9%		80%

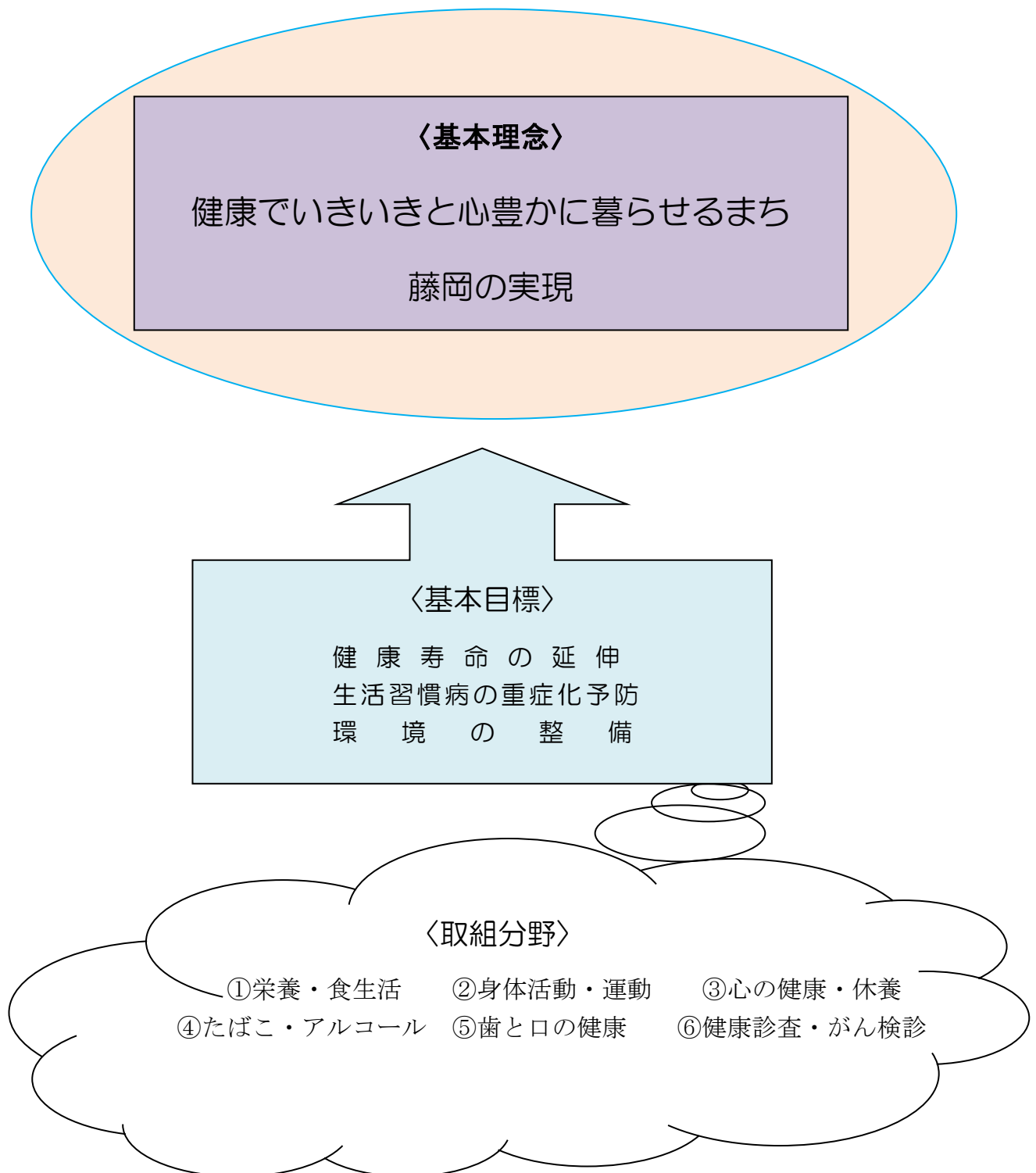
【健康寿命とその算出方法について】

健康寿命は、国が国民生活基礎調査のデータから「日常生活に制限のない期間の平均」により算出しているのに対し、市は、国民生活基礎調査のデータが利用できないため、介護保険の情報をを用いて「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出し、これを健康寿命としています。

したがって、市町村が公表する「健康寿命」と国が公表する「健康寿命」との比較はできません。

本市は、ふじおか健康 21 夢プランが目指す、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」に向けて、市の関係機関や各種団体等、多方面と連携し、市民一人ひとりが健康寿命を延ばし、生活の質の向上に繋げられるよう、市民が取り組む健康づくりを支援していきます。

2 計画体系



第4章

健康づくり実施計画

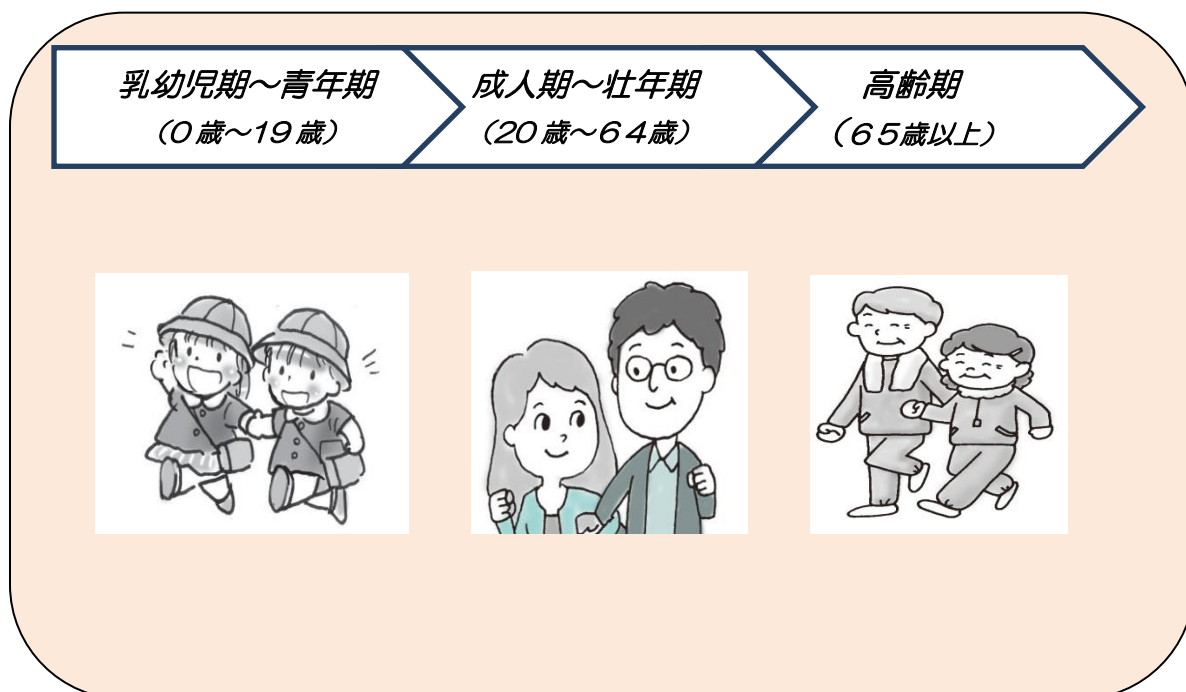
第4章 健康づくり実施計画

第2次計画では、各年齢期（ライフステージ）に合わせた取り組みを進めます。

ライフステージに合わせた取り組みを進めることで、それぞれの生活習慣により近い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。

ライフステージ

- ①乳幼児期から青年期（0歳から19歳まで）
- ②成人期から壮年期（20歳から64歳まで）
- ③高齢期（65歳以上）



1 栄養・食生活（食育推進計画）

「食」は、私たちが生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康に生きていくためには欠かせることができないものです。「食」の大切さを多くの市民に周知していくために、「食育」を推進していきます。

「食育」とは

～人が生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。～

と、食育基本法で説明されています。

◎食育推進の基本目標

心身ともに健康な食生活、食の安全・安心の実現

◎食育推進のポイント（「ふじおかし」プラン）

ふ…ふるさとの味を大切に、「地産地消」を推進しよう。

じ…自分や家族の健康について知り、各年齢期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。



食事 バランスガイド

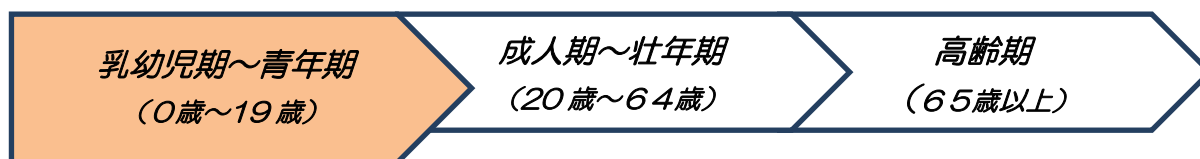
あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

1つ分 =		=		=		=							
	ごはん小盛り1杯		おにぎり1個		食パン1枚		ロールパン2個						
1.5つ分 =			2つ分 =		=		=						
	ごはん中盛り1杯		うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティ						
1つ分 =		=		=		=		=		=			
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		真たくさん味噌汁		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこソテー
2つ分 =		=		=									
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮つけ								
1つ分 =		=		=			2つ分 =		=		=		
	冷飯		納豆		目玉焼き一皿		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身		
3つ分 =		=		=									
	ハンバーグステーキ		豚肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ								
1つ分 =		=		=		=			2つ分 =				
	牛乳コップ半分		チーズ1かけ		スライスチーズ1枚		ヨーグルト1パック		牛乳1本分				
1つ分 =		=		=		=		=		=			
	みかん1個		りんご半分		かき1個		梨半分		ぶどう半房		桃1個		

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



基本方針：食習慣の基礎づくり

- ・朝食をきちんと食べよう
- ・野菜をたくさん食べよう

乳幼児期からの食生活を身につけ、規則正しくバランスのとれた食事について学習する機会を作ることが、将来生活習慣病になりにくい体づくりを行うためには重要です。食生活の基礎作りに努めましょう。

【取り組むべき施策】

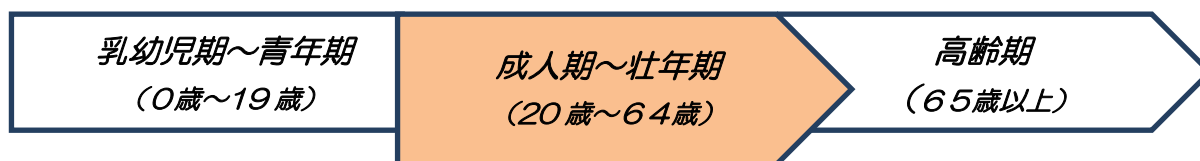
	具体的内容
個人 家庭	◇3食よく噛んで規則正しく食べる習慣を身につける ◇主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう心がける ◇家族で食卓を囲む機会を増やす ◇保護者は食生活の大切さを理解して、家族の食事を見直す
地域	◇食生活改善推進員による親子の食育教室を地区単位で開催する
市	◇妊婦のための栄養指導を行う（マタニティクラス） ◇離乳食の始め方や進め方について指導を行う（離乳食教室） ◇県内産野菜を使用した給食（食材30%・重量50%を目標）を提供する（学校給食） ◇行政栄養士が学校へ出向き、調理実習等を通じて食育を推進する（食育推進）

【評価指標と目標値】

特に欠食しがちな朝食をしっかり食べることを目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
1	朝食をしっかり食べる	朝食を食べている子どもの割合	小学生 94.3%	98%
			中学生 91.4%	95%

※小学6年生と中学3年生の状況



基本方針：生活習慣病予防の普及

- ・正しい食生活を送ろう

日々の仕事や家事・育児・介護等で忙しく、食生活の乱れが起こりやすくなるため、周りのサポートも必要となります。毎日の食生活と生活習慣病とは密接な関係があることを認識し、健康的な生活ができるよう、規則正しい食生活を送りましょう。

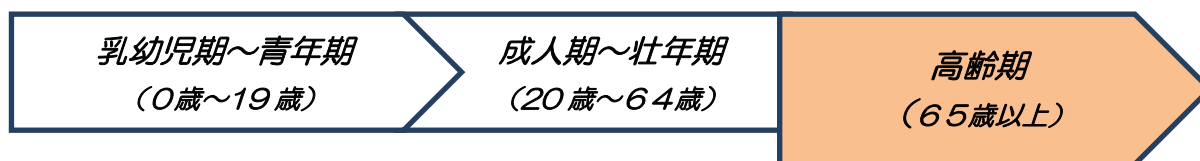
【取り組むべき施策】

	具体的内容
個人 家庭	◇3食規則正しく食べる ◇主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう心がける ◇1日 350gを目安に野菜を食べる ◇減塩（1日量男性 8g 未満・女性 7g 未満）、糖分控え目を心がける
地域	◇地区単位で食生活改善推進員による生活習慣病予防のための料理教室を開催する
市	◇健康的な食生活の啓発のため、集団健康教育を行う（集団健康教育） ◇栄養に関する講座を開催する（栄養健康講座） ◇食生活習慣病予防のための出前講座を開催する（出前講座）

【評価指標と目標値】

特に不足しがちな野菜をしっかり食べることを目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
2	野菜をしっかり食べる	野菜を毎食食べる人の割合	20.8%	30%



基本方針：低栄養の予防

- ・バランスの良い食生活を送ろう

核家族化が進む中、高齢者の独り暮らしの割合も多くなっています。高齢者を地域で支えていくことはもちろん、自身でも栄養バランスを考えながら食事を楽しみ、しっかり口から食べることで元気な高齢者を目指しましょう。

【取り組むべき施策】

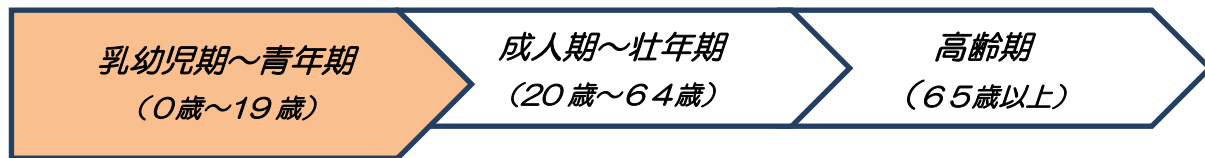
	具体的内容
個人 家庭	◇3食規則正しく食べる ◇主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう心がける ◇1日 350gを目安に野菜を食べる ◇減塩（1日量男性 8g 未満・女性 7g 未満）・糖分控えめを心がける
地域	◇地区単位で食生活改善推進員による高齢者のための料理教室を開催する
市	◇栄養改善のための相談支援を行う（介護予防教室） ◇行政栄養士が電話や窓口にて随時栄養相談を行う（栄養相談事業） ◇低栄養予防のための出前講座を開催する（出前講座）

【評価指標と目標値】

低栄養予防のため、栄養バランスを考えて食べることを目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
3	栄養バランスを考える	1日1回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をする人の割合	94.3%	98%

2 身体活動・運動



基本方針：運動習慣の確立

- ・遊びを通じた体づくりをしよう
- ・運動する習慣を身につけよう

体を積極的に動かすことは、子どもの成長に大変重要です。また、運動不足による肥満は、将来の生活習慣病のリスクを増大させます。運動習慣を継続し、心身とも健康に成長しましょう。

【取り組むべき施策】

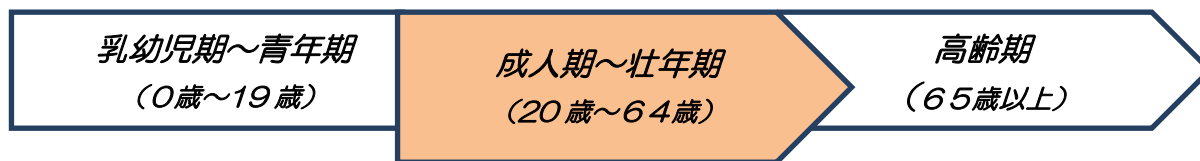
	具体的内容
個人 家庭	◇遊びや運動により体を動かす習慣を身につける ◇スポーツ行事に積極的に参加する
地域	◇スポーツを取り入れた地域行事の開催やスポーツ推進委員による活動を行う ◇運動指導員の育成やスポーツ団体の活動支援に努める
市	◇学校における体力の向上を図る ◇各種スポーツイベントを開催する ◇スポーツ施設の整備や開放をする

【評価指標と目標値】

楽しく体を動かすことを目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
4	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日以上行う子どもの割合	小学生 51.4% 中学生 34.5%	60% 50%

※小学6年生と中学3年生の状況



基本方針：メタボリックシンドローム予防

- ・積極的に歩こう
- ・定期的に運動しよう

日々の仕事や家事・育児・介護等で忙しく、青年期に比べ運動量が減少します。メタボリックシンドローム予防のために積極的に体を動かす意識を持ちましょう。

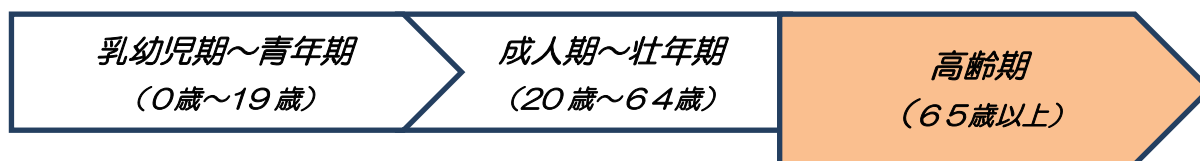
【取り組むべき施策】

	具体的内容
個人 家庭	◇日常的に体を動かすようにする ◇スポーツ行事への積極的な参加や、スポーツ教室等に通う
地域	◇運動の機会を増やす ◇地域の運動会等スポーツ行事を開催する
市	◇健康教室を開催する（メタボリックシンドローム予防教室） ◇各種スポーツイベントを開催する ◇スポーツ施設の整備や開放をする

【評価指標と目標値】

まずは歩くことから始めることを目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
5	歩く・外出する・運動する	1日30分以上連続歩行や運動をする人の割合	33.5%	50%



基本方針：ロコモティブシンドローム予防

- ・体を動かそう
- ・閉じこもりを予防しよう

骨や関節等運動器の機能低下により日常生活に困難をきたす状態を、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といいます。ロコモティブシンドローム予防のためにも体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう。

【取り組むべき施策】

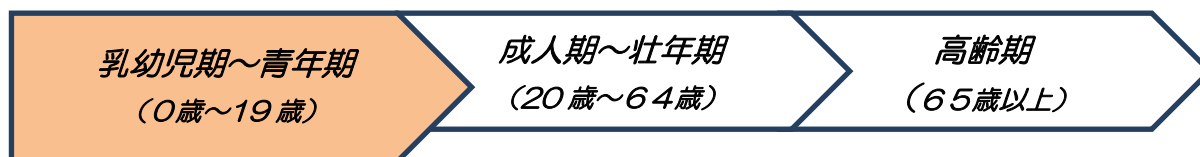
	具体的内容
個人 家庭	◇生活の中で無理なく体を動かすようにする ◇地域の行事等に積極的に参加する
地域	◇高齢者筋力トレーニング教室を定期的に開催する ◇ゲートボールやグラウンドゴルフ等の軽スポーツを推進する
市	◇ロコモティブシンドローム予防の啓発を行う ◇各種スポーツイベントを実施する ◇スポーツ施設の整備や開放をする

【評価指標と目標値】

運動習慣を身につけることを目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
6	運動習慣を身につける	週1日以上運動する人の割合	74.7%	85%

3 心の健康・休養



基本方針：健やかなこころの発達

- ・こころの健康や病気について学ぼう
- ・早寝・早起きで十分な休養をとろう

こころの健康には、休養と睡眠が重要です。ストレスを溜めず、趣味や生きがいを持ち、悩みがある時は我慢せず家族や専門機関に相談しましょう。

【取り組むべき施策】

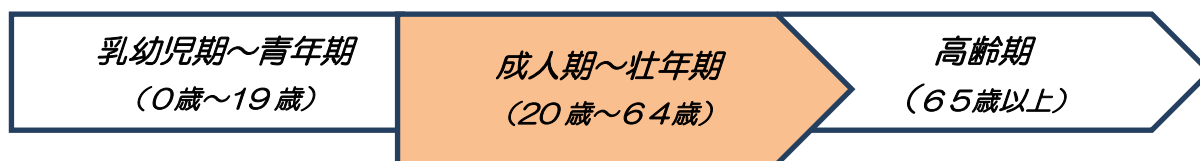
	具体的内容
個人 家庭	◇早寝・早起きで規則正しい生活をする ◇趣味や遊びを通じてストレスを解消する ◇悩みを独りで抱え込まず、身近な人に相談する
地域	◇悩んでいる人には必要な支援を行い、地域で見守る ◇行事等で地域の人々のコミュニケーションを図る
市	◇乳幼児の発達に気がかりのある家庭を対象に相談を行う（乳幼児健康診査事後指導） ◇こころの健康について知識の普及啓発や講演会を開催する ◇自殺予防のためのゲートキーパーを養成する（ゲートキーパー養成講座） ◇命の大切さについて出前講座を行う ◇相談機関（スクールカウンセラー、家庭児童相談員等）や相談窓口の利用についてお知らせする

【評価指標と目標値】

睡眠確保の観点から、早寝・早起きの習慣を身につけることを目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
7	早寝・早起き	睡眠が6時間未満の子どもの割合	小学生 5.6%	1%以下
			中学生 26.7%	15%以下

※小学6年生と中学3年生の状況



基本方針：うつ病や自殺予防

- ・こころの健康や病気について学ぼう

仕事や子育て、介護等によるストレスに囲まれ、こころの健康を害す恐れがあります。ストレスを溜めない工夫や専門機関に相談する等、早めに対応しましょう。

【取り組むべき施策】

	具体的内容
個人 家庭	◇十分な睡眠をとる ◇趣味や交流を通じてストレスを解消する ◇悩みを独りで抱え込まず、身近な人に相談する ◇危険薬物等には絶対に手を出さない
地域	◇悩んでいる人には必要な支援を行い、地域で見守る ◇行事等で地域の人々のコミュニケーションを図る
市	◇こころの健康について知識の普及啓発や講演会を開催する ◇自殺予防のためのゲートキーパーを養成する（ゲートキーパー養成講座） ◇麻薬や危険ドラッグの撲滅に取り組む ◇こころの健康相談や窓口相談を行う

【評価指標と目標値】

趣味や楽しみをもつことを目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
8	趣味や楽しみをもつ	趣味や楽しみがある人の割合	78.2%	90%
9	自殺予防（共通項目）	自殺者数（年間）	※16人	2割減少

※自殺者数は平成22年度から26年度までの年間平均人数

乳幼児期～青年期
(0歳～19歳)

成人期～壮年期
(20歳～64歳)

高齢期
(65歳以上)

基本方針：うつ病や認知症及び自殺予防

- ・生きがいをつくろう
- ・地域の人と交流しよう

退職や子育てを終えたことにより孤立する恐れがあります。地域活動に積極的に参加して人と接する機会を増やし、生きがいを持って健やかに暮らしましょう。

【取り組むべき施策】

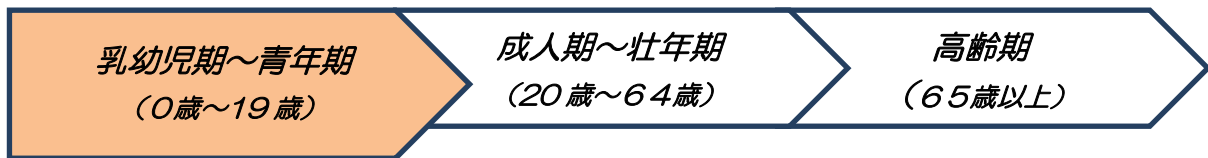
	具体的内容
個人 家庭	◇十分な睡眠をとる ◇趣味や娯楽を通じ、人と交流することでストレスを解消する ◇悩みを独りで抱え込まず、身近な人や相談機関を活用する ◇認知症の初期サインに気付く
地域	◇高齢者が孤立しないよう声掛けをする ◇老人クラブ等を通じて交流を図る
市	◇介護予防サポーターや認知症予防サポーターを養成する（介護予防事業） ◇高齢者の経験を生かした社会参加ができる機会を増やす ◇民生委員を通じ、独居の人の見守りを行う

【評価指標と目標値】

地域活動等を通じて他の人と交流を図ることを目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
10	地域活動に参加する	地域活動に参加している人の割合	21.6%	30%
11	世代間交流をする	世代間交流に参加している人の割合	20.9%	30%

4 たばこ・アルコール



基本方針：未成年者や妊産婦の喫煙・飲酒の防止

- ・受動喫煙を防ごう
- ・飲酒の影響について学ぼう

たばこやアルコールによる健康への影響について正しい知識を持ち、子どもに受動喫煙をさせない環境をつくりましょう。

【取り組むべき施策】

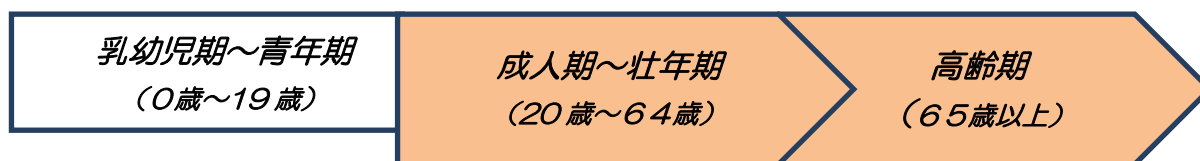
	具体的内容
個人 家庭	◇受動喫煙を避ける ◇未成年者の喫煙や飲酒を防止する
地域	◇受動喫煙防止のための対策を図る ◇未成年者にたばこを吸わせない・飲酒をさせない環境をつくる
市	◇公共施設の分煙化に努める ◇たばこやアルコールによる胎児への影響について知識の普及を行う（マタニティクラス） ◇教育の場での喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育を行う

【評価指標と目標値】

子どもへの受動喫煙の防止を目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
12	子どもの受動喫煙の防止	頻繁に受動喫煙をする子どもの割合	小学生 17.6%	10%以下
			中学生 26.7%	

※小学6年生と中学3年生の状況



基本方針：喫煙者の減少・多量飲酒の防止

- ・喫煙の害について学ぼう
- ・適度な飲酒量を守ろう

喫煙は、肺がんや心臓病等を発症するリスクが高まります。また、受動喫煙による影響もあります。多量の飲酒も、肝臓病や糖尿病発症のリスクを高め、心身の健康を損なう恐れがあるため、適度な飲酒量とし、健康維持に努めましょう。

【取り組むべき施策】

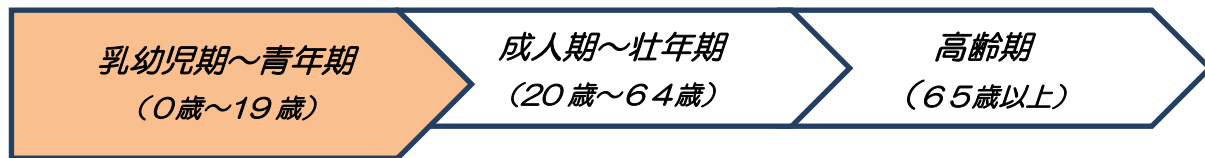
	具体的内容
個人 家庭	◇受動喫煙を避けるため、喫煙者はマナーを守る ◇休肝日を設け、節度ある飲酒量を心がける ◇たばこ・飲酒が健康に与える影響について正しい知識を身につける ◇妊娠中・授乳中は、禁煙・禁酒を実施する
地域	◇地域や職場での受動喫煙防止のための対策をとる ◇宴席等でたばこや飲酒を周りの人に強要しない
市	◇喫煙や多量飲酒が体に及ぼす影響を周知する（広報・ホームページ） ◇たばこやアルコールによる胎児への影響について知識の普及を行う（マタニティクラス） ◇健診後の事後指導を強化する（特定保健指導・オレンジゾーン教室） ◇市内企業と連携を図り喫煙対策を強化する（職域連携） ◇COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上に努める

【評価指標と目標値】

成人の禁煙と多量飲酒防止を目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
13	禁煙の推進	喫煙する人の割合	男性 29.6% 女性 9.9%	男性 20%以下 女性 5%以下
14	多量飲酒の防止	1日の飲酒量3合以上の人の割合	男性 12.1% 女性 1.6%	男性 5%以下 女性 1%以下

5 歯と口の健康



基本方針：う歯（虫歯）・歯肉炎予防

- ・正しい歯磨きをしよう
- ・よく噛んで口腔機能を向上させよう

生涯の健全な歯や口腔機能を維持するためには、乳幼児期からのう歯予防とよく噛む習慣が重要です。正しい歯磨きと口腔機能の向上に努めましょう。

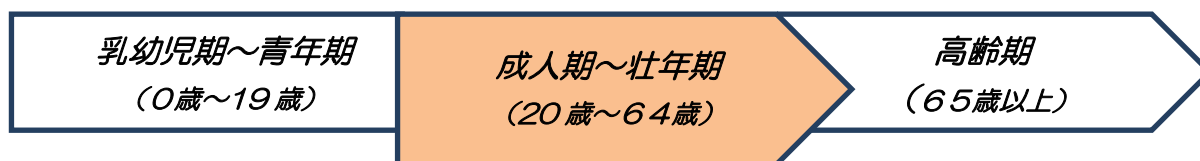
【取り組むべき施策】

	具体的内容
個人 家庭	◇う歯予防のための食習慣を身につける ◇正しい歯磨きを身につける ◇乳幼児期の仕上げ磨きや定期的なフッ素塗布を行う ◇検診を定期的に受ける
地域	◇正しい歯磨きの普及啓発に努める ◇歯の衛生週間の普及啓発を支援する
市	◇歯科検診を実施する（乳幼児健診・学校健診） ◇学校等への歯科出前講座を開催する（歯科医師・歯科衛生士派遣） ◇地域ボランティア（子育て応援隊）を支援する ◇よい歯のコンクールや表彰を実施する

【評価指標と目標値】

子どものう歯を減らすため、各年代のう歯予防を目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標		現状	目標
15	う歯予防	う歯のない子どもの割合	3歳児	85.7%	100%
			小学生	81.8%	85%
			中学生	52.6%	60%



基本方針：健全な口腔状態の維持

- ・ 歯科口腔保健に関する知識を身につけよう
- ・ 歯周疾患予防に取り組もう

歯周疾患を予防し、健全な歯や口腔機能を維持することは、生活習慣病の予防にもつながります。口腔機能の回復や向上、及び低下の軽減に努めましょう。

【取り組むべき施策】

	具体的内容
個人 家庭	◇正しい歯磨きを行う ◇定期的に歯科を受診し、口の中の健康チェックを行う
地域	◇正しい歯磨きの普及啓発に努める ◇歯の衛生週間の普及啓発を支援する
市	◇歯科・歯周疾患検診の実施（マタニティクラス・歯周疾患検診対象年齢者）及び受診率の向上に努める ◇歯科出前講座を開催する（歯科医師・歯科衛生士派遣） ◇歯科に関する講演会等を開催する（市民公開講座） ◇8020 運動（80 歳で自分の歯を 20 本以上保つ運動）を推進する

【評価指標と目標値】

歯の本数を維持するため、歯周病の進行予防を目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
16	妊婦歯科検診の実施	初妊婦の歯科検診受診率の向上	15.6%	30%
17	歯周疾患検診の実施	歯周歯科検診受診率の向上 (30・40・50・60・70 歳に実施)	5.5%	15%
18	歯周病予防	進行した歯周病のある人の割合	43.1%	30%以下

乳幼児期～青年期
(0歳～19歳)

成人期～壮年期
(20歳～64歳)

高齢期
(65歳以上)

基本方針：歯の喪失防止

- はちまるに一まる
・8020運動の推進

8020（はちまるに一まる）運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。

高齢期になると、歯の本数が減少すると咀嚼力が低下し、嚥下障害や誤嚥性肺炎につながる可能性があります。よく噛みしっかり飲み込み、口腔機能（口から食べる）の維持に努めましょう。

【取り組むべき施策】

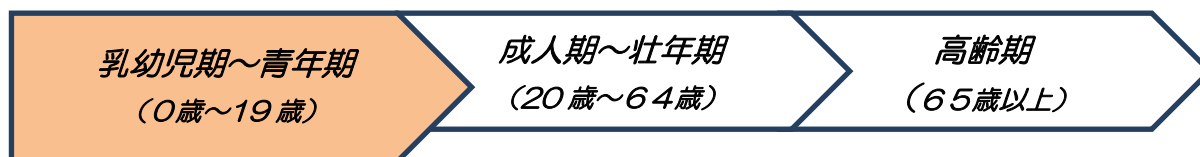
	具体的内容
個人 家庭	◇食後の歯磨きを行い、口の中を清潔に保つ ◇定期的に歯科を受診し、口の中の健康チェックを行う
地域	◇正しい歯磨きの普及啓発に努める ◇歯の衛生週間で普及啓発を支援する ◇地域の高齢者筋力トレーニング教室等で歯科出前講座を利用する
市	◇8020運動を推進する ◇介護施設や地域の高齢者筋力トレーニング教室での歯科出前講座を開催する（歯科医師・歯科衛生士派遣） ◇歯科に関する講演会等を開催する（市民公開講座）

【評価指標と目標値】

歯の本数を維持し、咀嚼力低下予防を目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
19	歯の喪失防止	80歳で自分の歯が20本以上ある者の割合	28.4%	30%
20	歯の喪失防止	歯磨き1日3回以上の者の割合	29.3%	40%
21	歯周疾患検診の実施	歯周疾患検診受診率の向上 (70歳に実施)	6.3%	15%

6 健康診査・がん検診



基本方針：健康な体づくり

- ・健康的な生活習慣を確立しよう
- ・健康診査を受けよう

乳幼児期から適正な生活習慣を確立することが、健康づくりの第一歩です。子どもの健やかな成長を目指し、規則正しい生活を送りましょう。

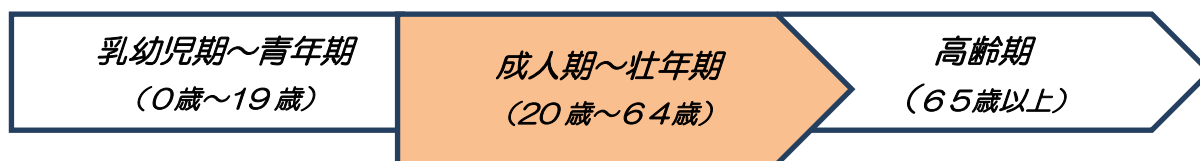
【取り組むべき施策】

	具体的内容
個人 家庭	◇定期的に健康診査や予防接種を受ける ◇規則正しい食事や運動を行う ◇適正体重を保つための食生活を心がける
地域	◇健診事業や健康教室に協力する
市	◇健診や予防接種を実施する（乳幼児健診、各種予防接種） ◇健康推進活動による戸別訪問を実施する（健康推進員） ◇学校保健や医療等の関係機関との連携を強化する

【評価指標と目標値】

疾病予防の観点から、子どもの肥満予防を目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
22	肥満予防	肥満傾向の子どもの割合	小学生 3.7%	2%以下
			中学生 5.3%	3%以下



基本方針：メタボリックシンドローム予防とがんの早期発見

- ・規則正しい生活習慣を送ろう
- ・健診・がん検診を受けよう

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していきます。定期的に健診を受け、生活習慣を見直しましょう。また、死亡原因の第1位はがんであり、2人に1人はがんになるといわれています。がん検診により早期発見・早期治療につなげましょう。

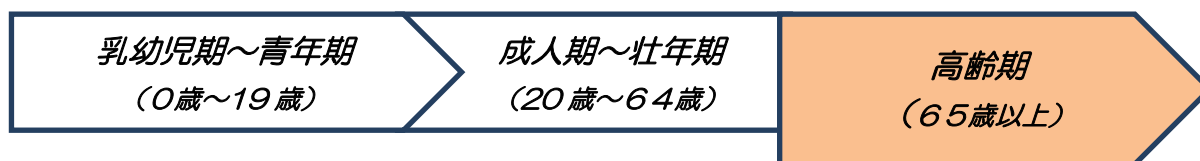
【取り組むべき施策】

	具体的内容
個人 家庭	◇規則正しい食事や運動を行う ◇定期的に健康診査やがん検診を受ける ◇健診等の結果、異常を指摘された場合には指導・検査・治療を受ける
地域	◇健診事業や健康教室に協力する
市	◇健診やがん検診を実施する（特定健診・各種がん検診・人間ドック補助事業） ◇健康指導の実施及び健康教室を開催する（特定保健指導・オレンジゾーン教室・メタボリックシンドローム予防教室・出前講座・糖尿病重症化予防対策） ◇医療機関との連携を強化する ◇企業等との職域連携に取り組む

【評価指標と目標値】

病気の早期発見のため、健診等の受診率向上を目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標		現状	目標
23	特定健診の実施	特定健診受診率の向上		30.4%	65%
24	がん検診の実施	各種がん検診受診率の向上	胃がん	16.4%	50%
			大腸がん	13.4%	
			乳がん	27.5%	
			子宮頸がん	25.1%	
			肺がん	41.4%	
			前立腺がん	11.4%	



基本方針：健康寿命の延伸

- ・生活習慣病の重症化を予防しよう
- ・介護予防に取り組もう

生活習慣病や重症化の予防は、健康寿命を伸ばします。生活習慣の改善と介護予防の取り組みを推進し、高齢者が要介護状態にならないよう取り組みましょう。

【取り組むべき施策】

	具体的内容
個人 家庭	◇定期的に健康診査を受ける ◇規則正しい食事や生活機能向上のための運動を行う ◇相談できるかかりつけ医を持つ
地域	◇高齢者の健康状態を見守る
市	◇健診を実施する（後期高齢者健診・人間ドック補助事業） ◇戸別訪問を行う（民生委員・介護支援専門員） ◇健康教室や健康相談窓口の充実を図る（出前講座）

【評価指標と目標値】

重症化予防の観点から、定期的な健康診査を目標に掲げ、取り組んでいきます。

No.	行動目標	指標	現状	目標
25	後期高齢者健診の実施	後期高齢者健診受診率の向上	31.0%	50%

第5章

計画の推進

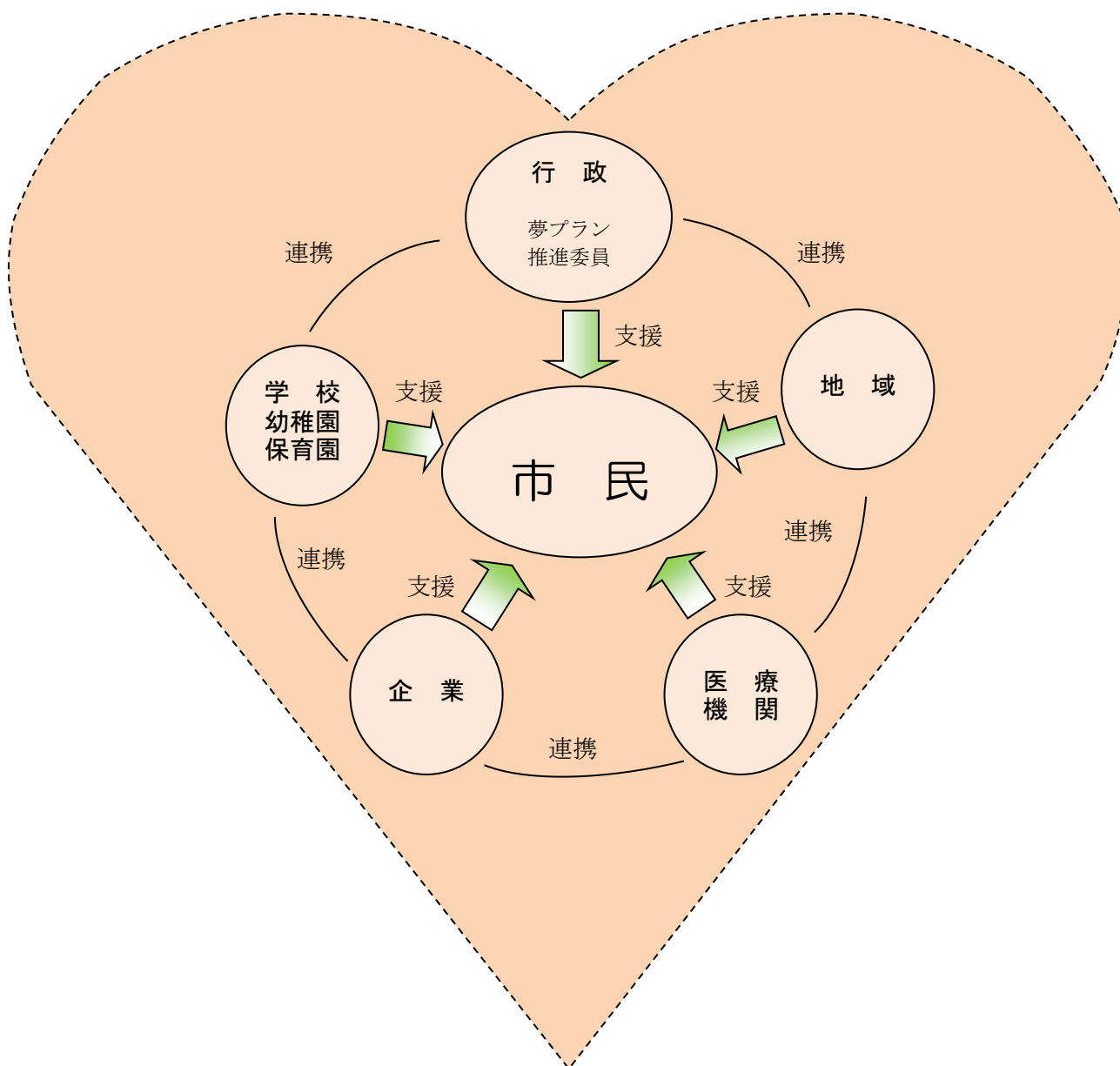
第5章 計画の推進

1 計画の推進体制

ふじおか健康 21 夢プラン（第 2 次）を推進するためには、市民一人ひとりが健康づくりの重要性を理解し、改善意識を持って自分自身の納得した方法で健康を管理し、主体的に取り組むことが大切です。

これらのことを踏まえ、市民に対して第 2 次計画を積極的に周知していくとともに、個人の目標達成のため、市や地域、学校、職場等が連携し支援していく環境づくりをすすめていきます。

推進体制イメージ



2 第2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
1	健康寿命の延伸	健康寿命を伸ばす	男性 77.38 歳 女性 83.27 歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
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	62.9%	80%

【行動目標の指標】 若…乳幼児期～青年期 成…成人期～壮年期 高…高齢期

	No.	年齢期	行動目標	指 標	現状	目標
栄養・食生活	1	若	朝食をしっかりと食べる	朝食を食べている子どもの割合	小学生 94.3%	小学生 98%
					中学生 91.4%	中学生 95%
	2	成	野菜をしっかりと食べる	野菜を毎食食べる人の割合	20.8%	30%
	3	高	栄養バランスを考える	1日1回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をする人の割合	94.3%	98%
身体活動・運動	4	若	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以上行う子どもの割合	小学生 51.4%	小学生 60%
					中学生 34.5%	中学生 50%
	5	成	歩く・外出する・運動する	1日30分以上連続歩行や運動する人の割合	33.5%	50%
	6	高	運動習慣を身につける	週1日以上運動する人の割合	74.7%	85%
心の健康・休養	7	若	早寝・早起き	睡眠が6時間未満の子どもの割合	小学生 5.6%	小学生 1%以下
					中学生 26.7%	中学生 15%以下
	8	成	趣味や楽しみを持つ	趣味や楽しみがある人の割合	78.2%	90%
	9	若 成 高	自殺予防	自殺者数	16人	2割減少
	10	高	地域活動に参加する	地域活動に参加している人の割合	21.6%	30%
	11	高	世代間交流をする	世代間交流に参加している人の割合	20.9%	30%

	No.	年齢期	行動目標	指 標		現状	目標
たばこ・アルコール	12	若	子どもの受動喫煙の防止	頻繁に受動喫煙をする子どもの割合	小学生	17.6%	10%以下
					中学生	26.7%	
	13	成高	禁煙の推進	喫煙する人の割合	男性	29.6%	男性 20%以下
					女性	9.9%	女性 5%以下
	14	成高	多量飲酒の防止	1日の飲酒量3合以上の人の割合	男性	12.1%	男性 5%以下
					女性	1.6%	女性 1%以下
歯と口の健康	15	若	う歯予防	う歯のない子どもの割合	3歳児	85.7%	3歳児 100%
					小学生	81.8%	小学生 85%
					中学生	52.6%	中学生 60%
	16	成	妊婦歯科検診の実施	初妊婦の歯科検診受診率の向上		15.6%	30%
	17	成	歯周疾患検診の実施	歯周疾患検診受診率の向上 (30・40・50・60・70歳に実施)		5.5%	15%
	18	成	歯周病予防	進行した歯周病のある人の割合		43.1%	30%以下
	19	高	歯の喪失防止	80歳で自分の歯が20本以上ある者の割合		28.4%	30%
	20	高		歯磨き1日3回以上の者の割合		29.3%	40%
	21	高	歯周疾患検診の実施	歯周疾患検診受診率の向上 (70歳に実施)		6.3%	15%
健康診査・がん検診	22	若	肥満予防	肥満傾向の子どもの割合	小学生	3.7%	小学生 2%以下
					中学生	5.3%	中学生 3%以下
	23	成	特定健診の実施	特定健診受診率の向上		30.4%	65%
	24	成	がん検診の実施	各種がん検診受診率の向上	胃がん	16.4%	50%
					大腸がん	13.4%	
					乳がん	27.5%	
					子宮頸がん	25.1%	
					肺がん	41.4%	
					前立腺がん	11.4%	
	25	高	後期高齢者健診の実施	後期高齢者健診受診率の向上		31.0%	50%

資料編

1 藤岡市健康づくり推進協議会委員名簿

平成26・27年度

No.	所 属	氏 名	備 考
1	藤岡保健所長	後 藤 裕一郎	
2	区長会代表	荻 野 律	
3	区長会代表	青 柳 孝 之	
4	医師会代表	山 崎 恒 彦	会長
5	医療機関代表（鬼石地域）	高 橋 伸 夫	
6	歯科医師会代表	山 川 剛	副会長
7	藤岡市民生児童委員協議会代表	宮 澤 哲 史	
8	藤岡市連合婦人会代表	金 井 君 代	
9	藤岡市健康推進員協議会長	有 我 法 子	
10	藤岡市体育協会代表	高 田 明 彦	
11	藤岡市食生活改善推進員協議会長	小 林 久美子	
12	藤岡市薬剤師会代表	山 崎 慎 也	
13	藤岡市栄養士会代表	武 田 泰 明	
14	学校関係代表	真 塩 三津夫	
15	商工会・事業所等の代表（鬼石地域）	林 直 男	

任期 平成26年4月1日～平成28年3月31日

2 藤岡市健康増進計画策定委員会委員名簿

(順不同・敬称略)

No.	所 属	職 名	氏 名	備 考
1	健康福祉部	健康福祉部長	茂 木 努	委員長
2	健康づくり課	健康づくり課長	小 島 陽 子	副委員長
3	企画課	企画課長	鈴 木 伸 生	
4	保険年金課	保険年金課長	村 木 道 生	
5	福祉課	福祉課長	相 見 肇	
6	介護高齢課	参事兼 介護高齢課長	五十嵐 正 則	
7	子ども課	参事兼 子ども課長	赤 松 信 光	
8	スポーツ課	参事兼 スポーツ課長	山 口 善 弘	
9	学校教育課	参事兼 学校教育課長	黒 澤 英 樹	
10	夢プラン推進委員	議長	米 山 一 男	
11	夢プラン推進委員	副議長	池 田 恵美子	藤岡市スポーツ推進委員
12	夢プラン推進委員	1 部会長	金 井 壽	藤岡市区長会
13	夢プラン推進委員	2 部会長	村 川 正 紀	藤岡多野歯科医師会
14	夢プラン推進委員	1 部会副部会長	武 田 泰 明	藤岡市栄養士会
15	夢プラン推進委員	2 部会副部会長	平 井 律 江	藤岡市ボランティア連絡協議会

任期 平成 27 年 7 月 23 日～平成 28 年 3 月 31 日

3 藤岡市健康増進計画策定委員会設置要綱

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2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 委員長には健康福祉部長を、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、健康福祉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

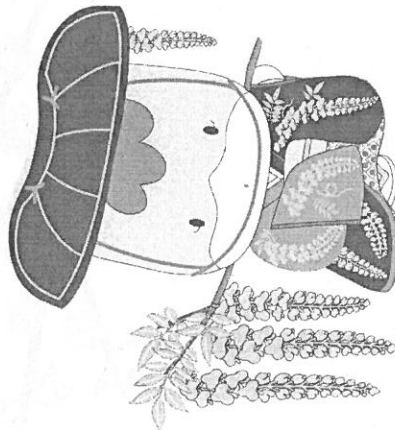
この要綱は、平成27年 7月23日から施行する。

4 計画策定の経過

年月日	内 容
平成 27 年 7 月 23 日	第 1 回夢プラン会議 ふじおか健康 21 夢プラン（第 2 次）策定委員会設置
平成 27 年 8 月 5 日 ～8 月 31 日	市民アンケート実施
平成 27 年 9 月 24 日	第 2 回夢プラン会議 第 1 回ふじおか健康 21 夢プラン（第 2 次）策定委員会
平成 27 年 10 月 1 日 ～10 月 16 日	小中学生アンケート実施
平成 27 年 11 月 10 日	第 2 回ふじおか健康 21 夢プラン（第 2 次）策定委員会
平成 27 年 12 月 10 日	第 3 回ふじおか健康 21 夢プラン（第 2 次）策定委員会
平成 27 年 12 月 16 日 ～平成 28 年 1 月 15 日	パブリックコメント実施
平成 28 年 1 月 26 日	市健康づくり推進協議会に諮問
平成 28 年 1 月 29 日	市議会報告
平成 28 年 3 月	夢プラン（第 2 次）公表

ふじおか健康21夢プラン

アンケート



ふじおか健康21夢プラン策定委員会

平成27年8月

I. あなたご自身についてお聞きます。

あてはまる番号を○で囲んでください。

問1. 性別はどちらですか。

1 男性 2 女性

問2. 年齢はどれに該当しますか。

1	20～24歳	6	45～49歳
2	25～29歳	7	50～54歳
3	30～34歳	8	55～59歳
4	35～39歳	9	60～64歳
5	40～44歳	10	65～69歳

問3. 家族構成はどれに該当しますか。

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・体重を教えてください。

身長 (.) cm 体重 (.) kg

(例) 身長 (160. 5) cm 体重 (58. 5) kg

問5. 自分の適性体重(BMIなど)を知っていますか？

1 はい 2 いいえ

問6. 「健康寿命」という言葉を知っていますか？

1 はい 2 いいえ

II. 食事についてお聞きます。

問7. 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8. 1日1回は主食（ごはんやパン等）・主菜（魚や肉等）・副菜（野菜の料理）をそろえた食事をとっていますか。

1 はい 2 いいえ

問9. お弁当・惣菜を購入する際に栄養バランスを考えていますか。

1 はい 2 いいえ 3 購入することはない

問10. 1日1回家族と食事をしていますか。

1 はい 2 いいえ

問11. 食品購入時に参考にするとする項目すべてに○をつけてください。

1 栄養表示（エネルギー・塩分など） 2 産地
3 食品添加物 4 気にしない 5 価格
6 その他（ ）

問12. 「地産地消」という言葉を知っていますか？

1 はい 2 いいえ

問13. 野菜料理（煮物・お浸し・炒め物・サラダ等）を1日にどのくらいとっていますか。

（1回に小さな皿で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 毎日食べない

III. 運動についてお聞きます。

問14. 運動の習慣がありますか。

1 はい 2 いいえ

14-①. 問14で「はい」と答えた方はどのような運動をしていますか。

1 ウォーキング 2 ストレッチ 3 球技
4 水泳 5 軽スポーツ 6 その他

問15. 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

問16. 週に何日運動していますか。

1 していない 2 1～2日 3 3日以上

問17. 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 はい 2 いいえ

IV. 健診（検診）についてお聞きます。

問18. 年に1度、健康診査（がん検診を除く）を受けていますか。

1 はい 2 いいえ

18-①. 問18で「はい」と答えた方にお聞きます。
健康診査を受けない理由を教えてください。

1 時間がない 2 検査に抵抗がある
3 健康には自信がある 4 その他（ ）

問 19. 健診（がん検診を除く）で異常を指摘されたことがありますか。

1 はい 2 いいえ

19-①. 問19で「はい」と答えた方にお聞きします。
異常を指摘されて健康教室などに参加したり、治療を受けたことがありますか。もしくは受けていますか。

1 はい 2 いいえ

問20. 糖尿病の合併症について、知っているものすべてに○をつけてください。

1 糖尿病性網膜症 2 糖尿病性腎症 3 糖尿病性神経症
4 知らない

問21. 年に1度はがん検診を受けていますか。

1 はい 2 いいえ

21-①. 問21で「はい」と答えの方は、毎年受けているものすべてに○をつけてください。

1 胃がん検診 2 乳がん検診
3 子宮頸がん検診 4 肺がん検診
5 大腸がん検診 6 前立腺がん検診

21-②. がん検診で異常が見つかった方にお聞きします。
精密検査を受けましたか。

1 はい 2 いいえ

21-③. 問21で「いいえ」と答えた方にお聞きします。
がん検診を受けない理由を教えてください。

1 時間がない 2 検査に抵抗がある
3 健康には自信がある 4 その他（ ）

V. 休養についてお聞きします。

問22. ふだん何時くらいに寢床に入りますか。

1 午後9時以前 2 午後9時台 3 午後10時台
4 午後11時台 5 午前0時以降

問23. ふだんの睡眠時間はどれくらいですか。

1 5時間未満 2 5～8時間くらい 3 9時間以上

問24. 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25. ぐっすり眠りたいため、睡眠薬や酒類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26. 平均的な労働時間（家事労働の時間も含む）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

26-①. そのうち休息時間はどれくらいありますか。

1 10分未満 2 1時間未満
3 1時間以上 4 なし

Ⅵ. 心の健康についてお聞きします。

問27. 日ごろストレスを感じていますか。

1 はい 2 いいえ

問28. 趣味や楽しみがありますか。

1 ある 2 ない

問29. 家族だんらんと呼べる時間がありますか。

1 ある 2 ない

問30. 地域でおこな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、俳句会 など)

1 参加している 2 参加していない

問31. 世代間の交流の催し等に参加していますか。

(例 地域でのお祭りや運動会、高齢者から子供への読み聞かせ など)

1 参加している 2 参加していない

Ⅶ. たばこについてお聞きします。

問32. たばこを吸いますか。

1 吸う 2 以前は吸っていたが今は吸わない
3 吸わない

32-①. 問32で「吸う」と答えただ方にお聞きます。

1). 1日にどれくらい吸いますか。

1 20本以下 2 21～40本 3 41本以上

2). 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

3). 何歳から吸っていますか。

1 15歳未満 2 15～18歳未満
3 18～20歳未満 4 20歳以上

問33. 副流煙の方が直接喫煙よりも毒性が強い事を知っていますか。

1 はい 2 いいえ

問34. 分煙は必要だと思いませんか。

1 必要だと思う 2 必要だと思わない
3 場所（家庭・公共の場）により必要だと思う

問35. 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に○をつけて下さい。

1 肺がん 2 心臓病 3 早産・未熟児 4 歯周病
5 消化器がん（食道がん・胃がん） 6 脳血管性疾患（脳卒中）
7 知らない

Ⅷ. アルコールについてお聞きします。

問 36. アルコールを飲みますか。

- 1 毎日飲む 2 週1～3日飲む 3 ほとんど飲まない

36-①. 問36でアルコールを飲むと答えた方にお聞きします。

- 1). 1日にどのくらいの量を飲みますか。
(日本酒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(43度)60ml
に相当します

- 1 1合未満 2 1合 3 2合 4 3合以上

2). 節酒又は禁酒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 禁酒しようと思う
3 節酒も禁酒もしようと思わない

3). 家族や友人から節酒または禁酒を勧められたことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

問37. 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に○をつけて下さい。

- 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 知らない

Ⅸ. 歯についてお聞きします。

問38. 自分の歯はどれくらいありますか。

- 1 24本以上 2 20～23本 3 10～19本
4 9本以下

問39. 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40. 歯みがきの指導を受けたことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

問41. 定期的に歯科検診を受けていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 42. 虫歯や歯周病などが体の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に○をつけて下さい。

- 1 胃腸障害 2 糖尿病 3 肺炎(誤嚥性)
4 低体重児出産 5 口腔がん 6 心臓病 7 知らない

X. 健康づくりについて、ご意見やお気づきの点がありましたらご記入ください。

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. あなたの性別、身長、体重を教えてください。

性別 (男・女) 身長 _____ cm 体重 _____ kg

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)

55

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. 家族でたばこを吸う人がいますか。

いる ・ いない

6. 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?

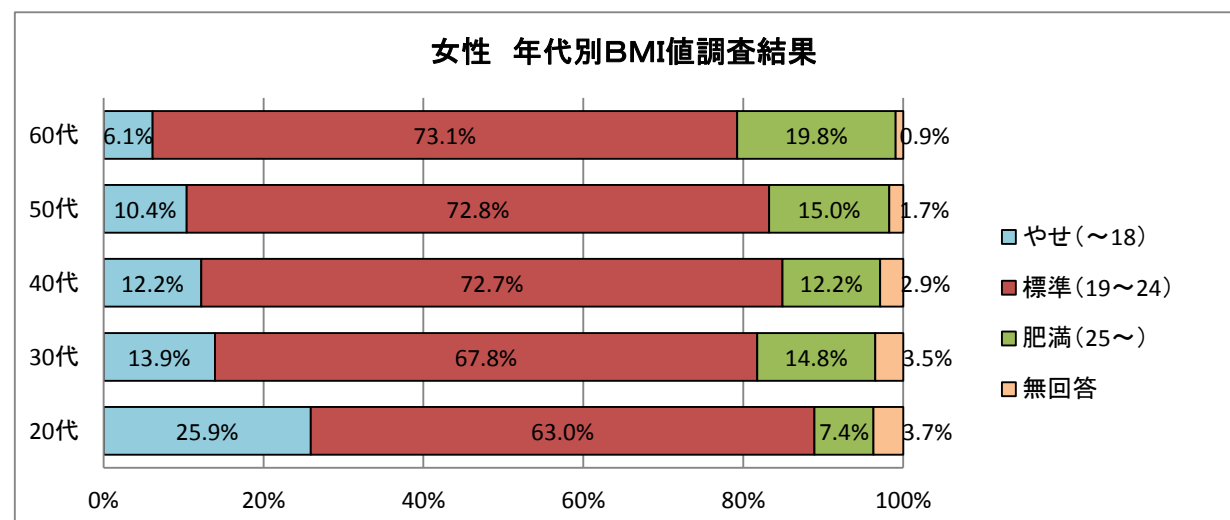
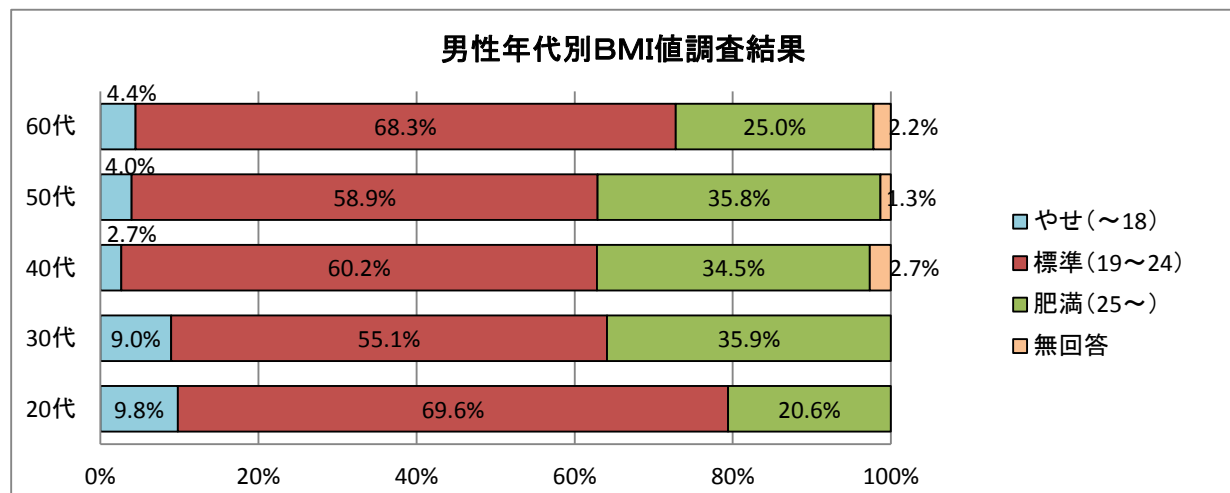
毎日ある ・ しばしばある ・ たまにある ・ ありません

7. 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。

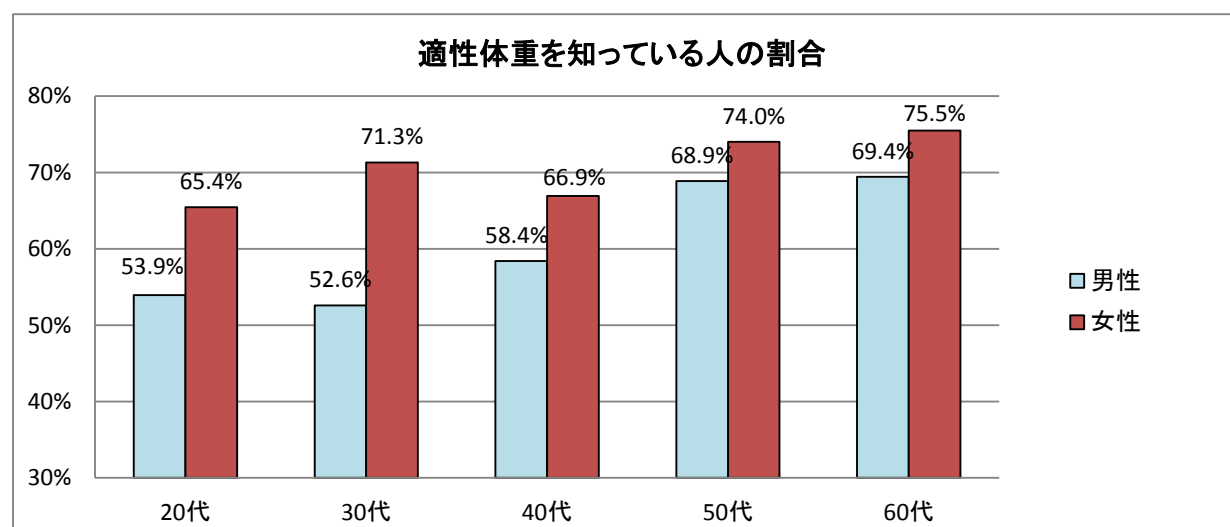
以上で、アンケートは終了です。ありがとうございました。

夢プランアンケート結果について

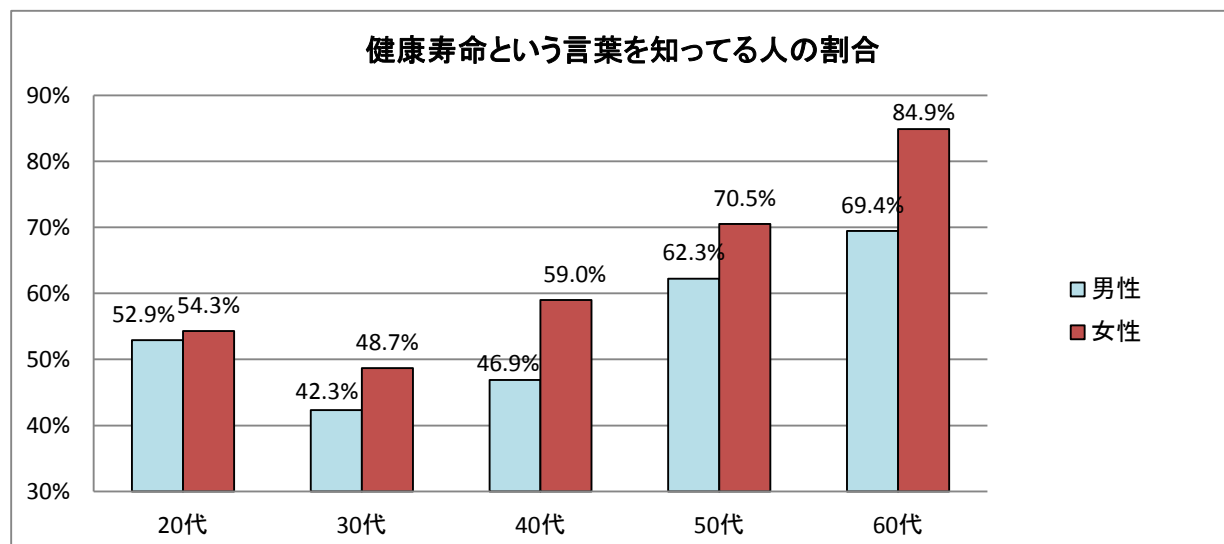
問4 あなたの身長・体重を教えてください（結果よりBMI算出）



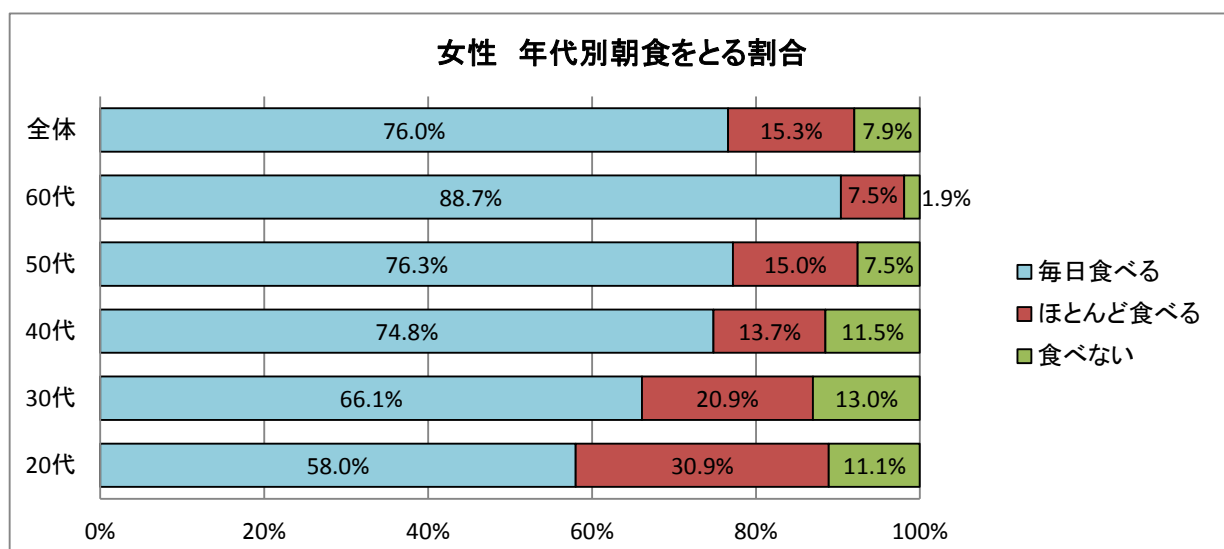
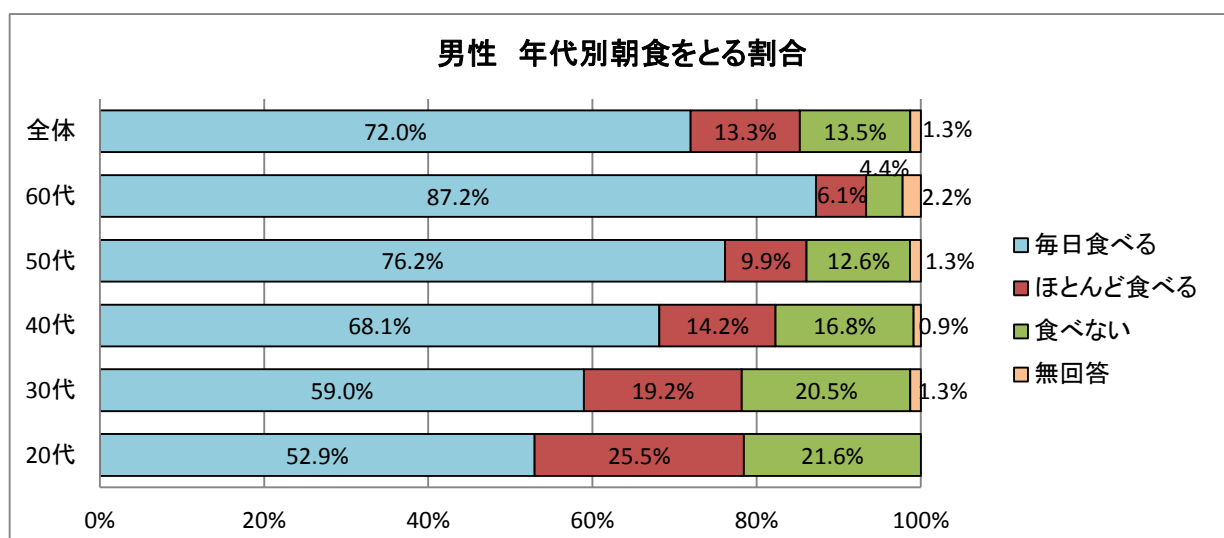
問5 自分の適正体重（BMI など）を知っていますか

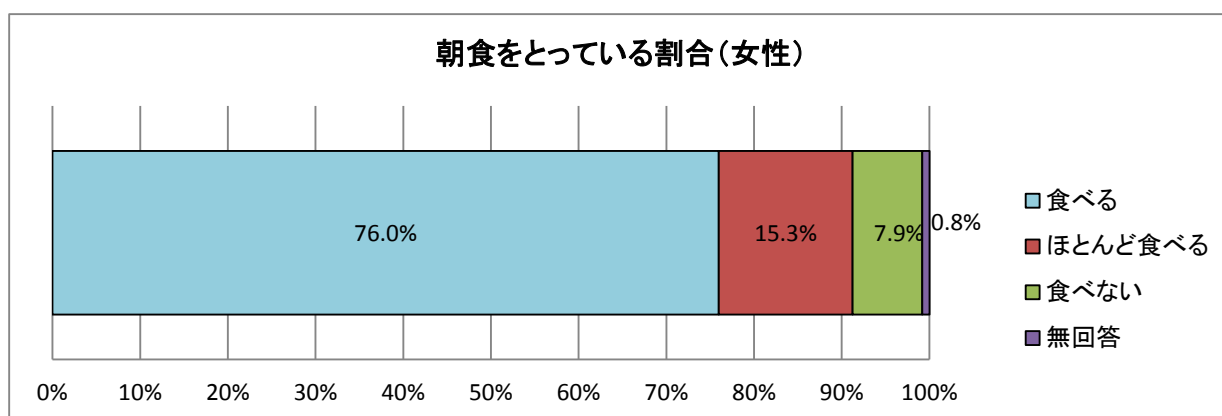
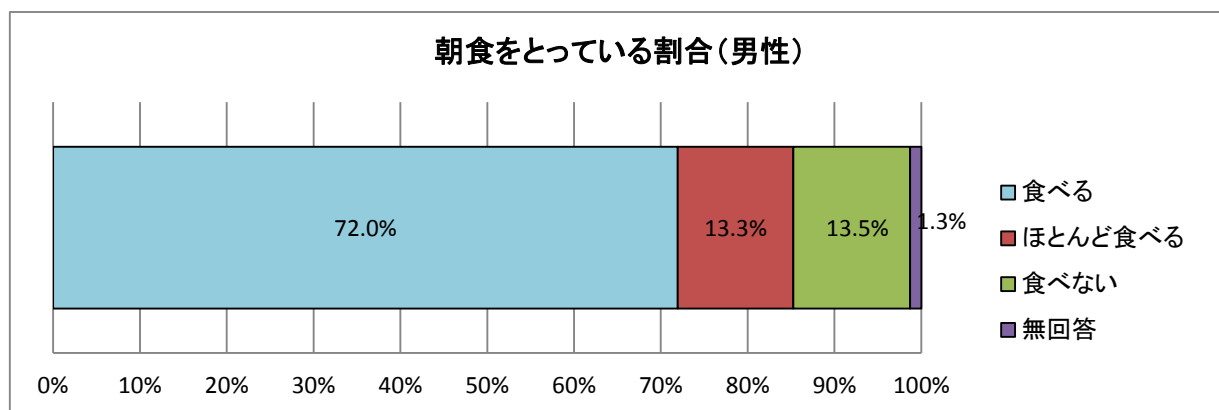


問6 「健康寿命」という言葉を知っていますか

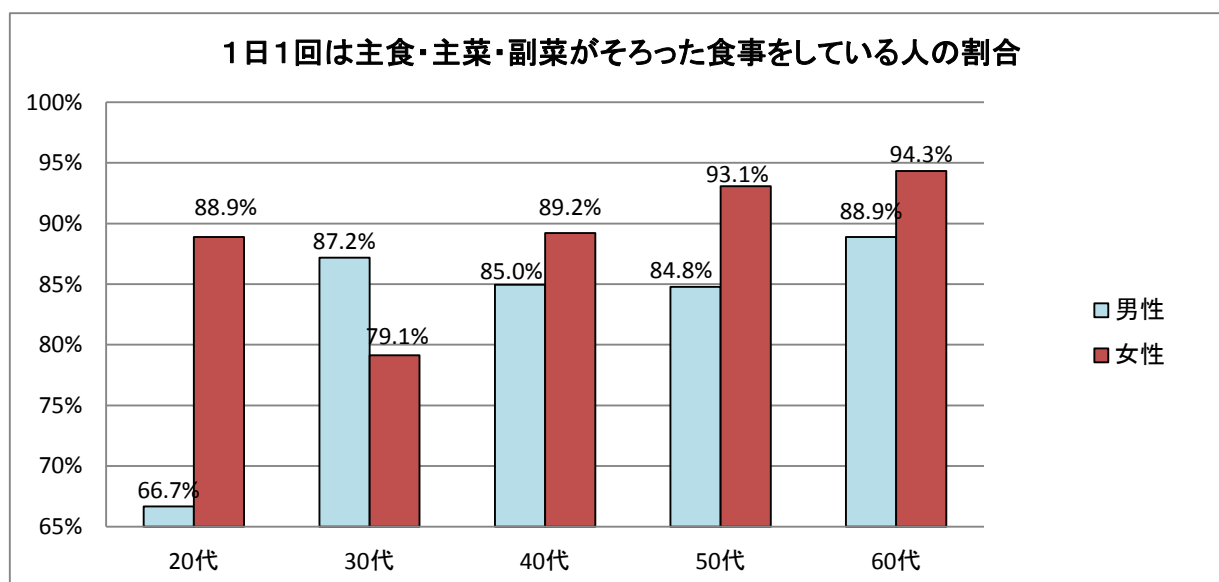


問7 朝食をとりますか

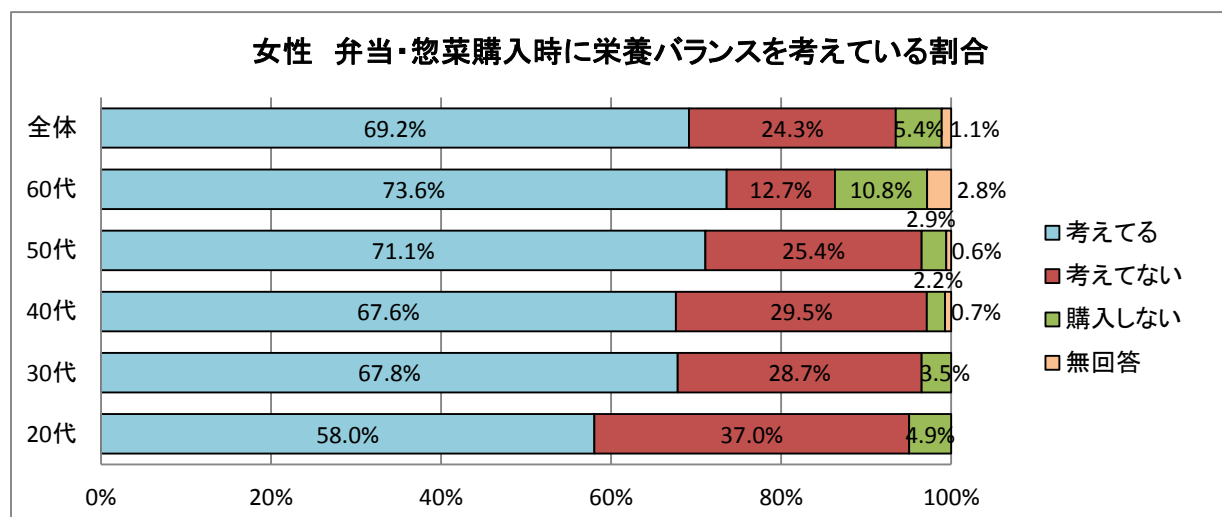
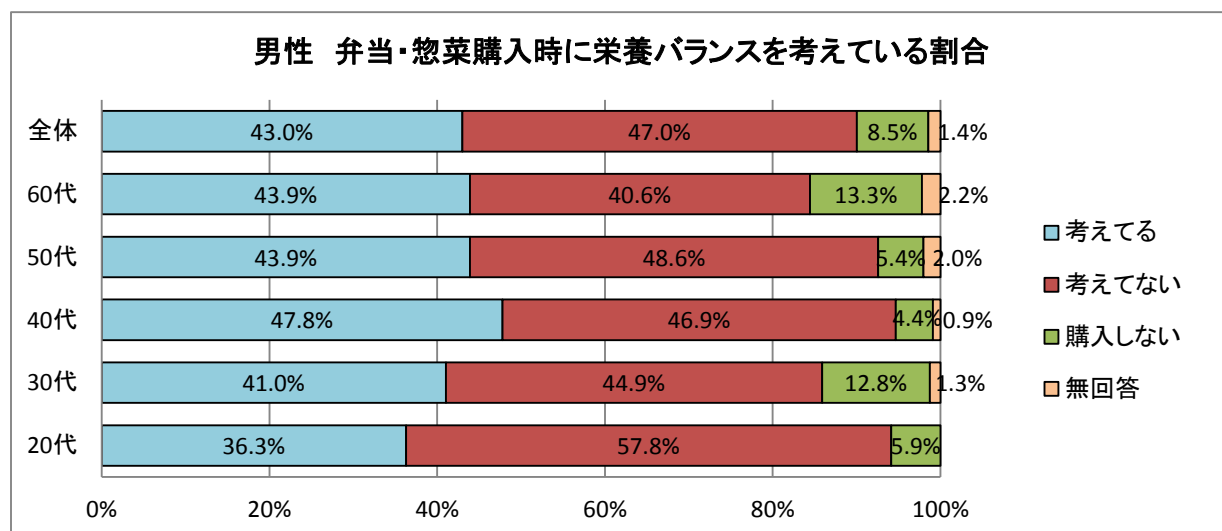




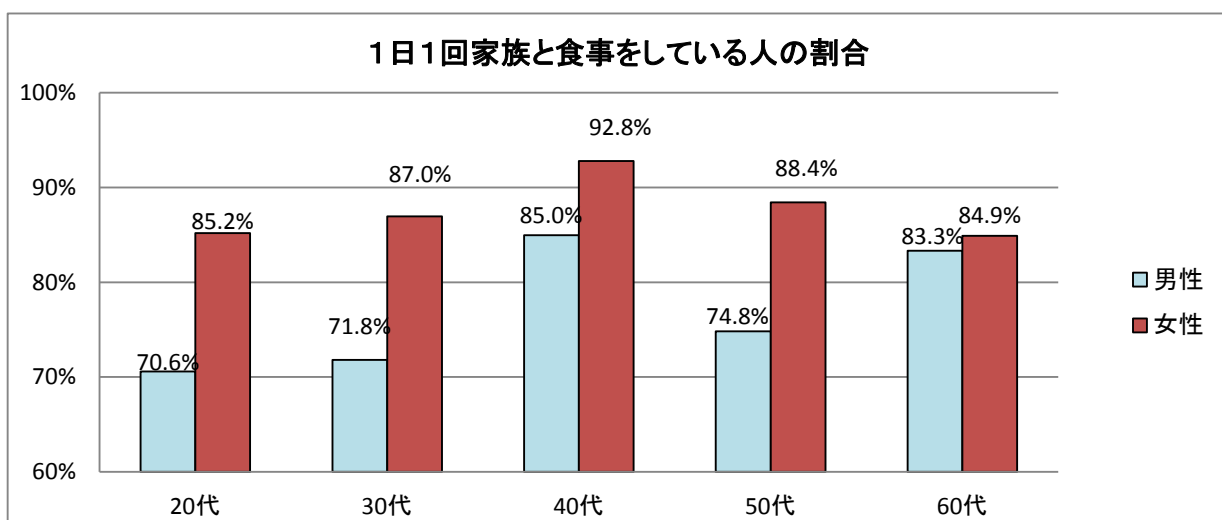
問 8 1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっていますか



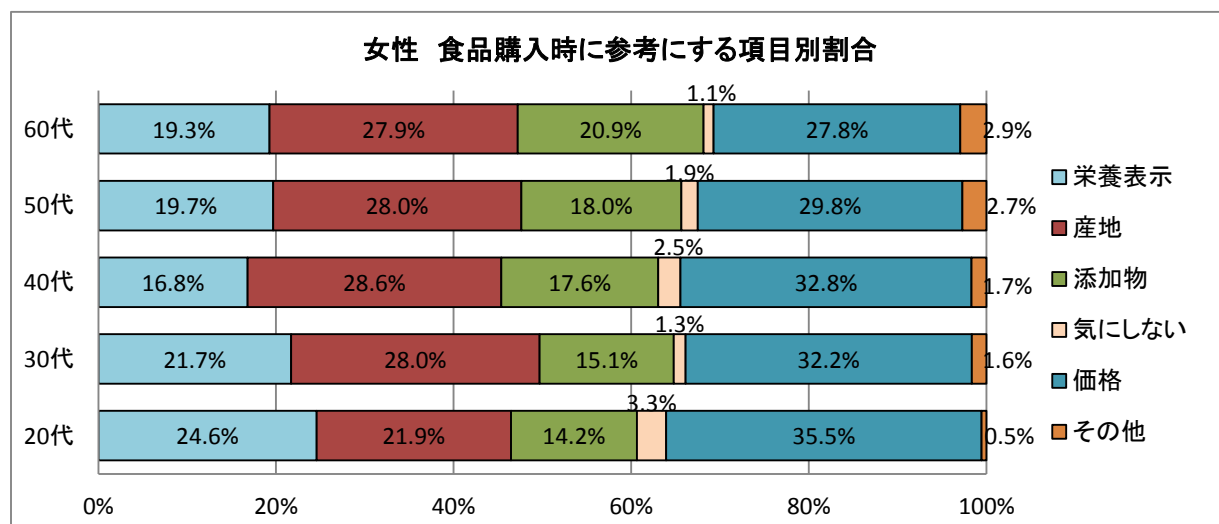
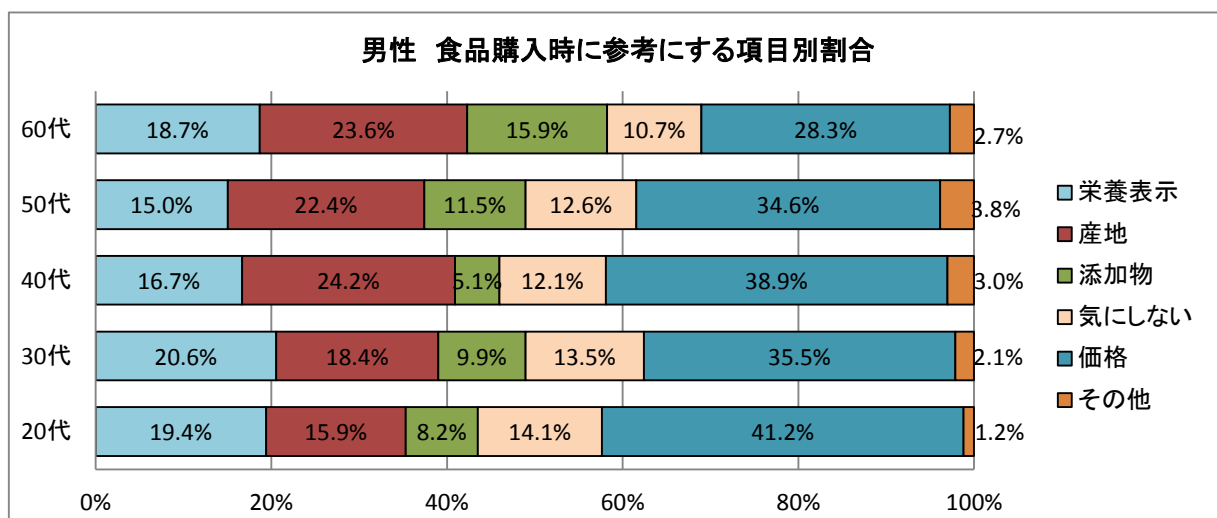
問 9 お弁当・惣菜を購入する際に栄養バランスを考えていますか



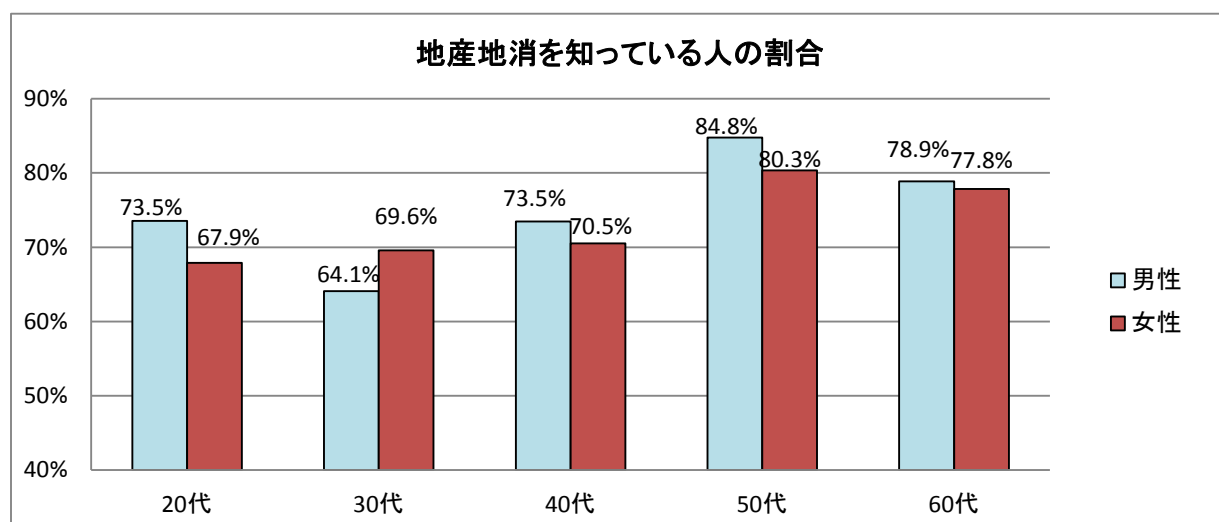
問 10 1日1回家族と食事をしていますか



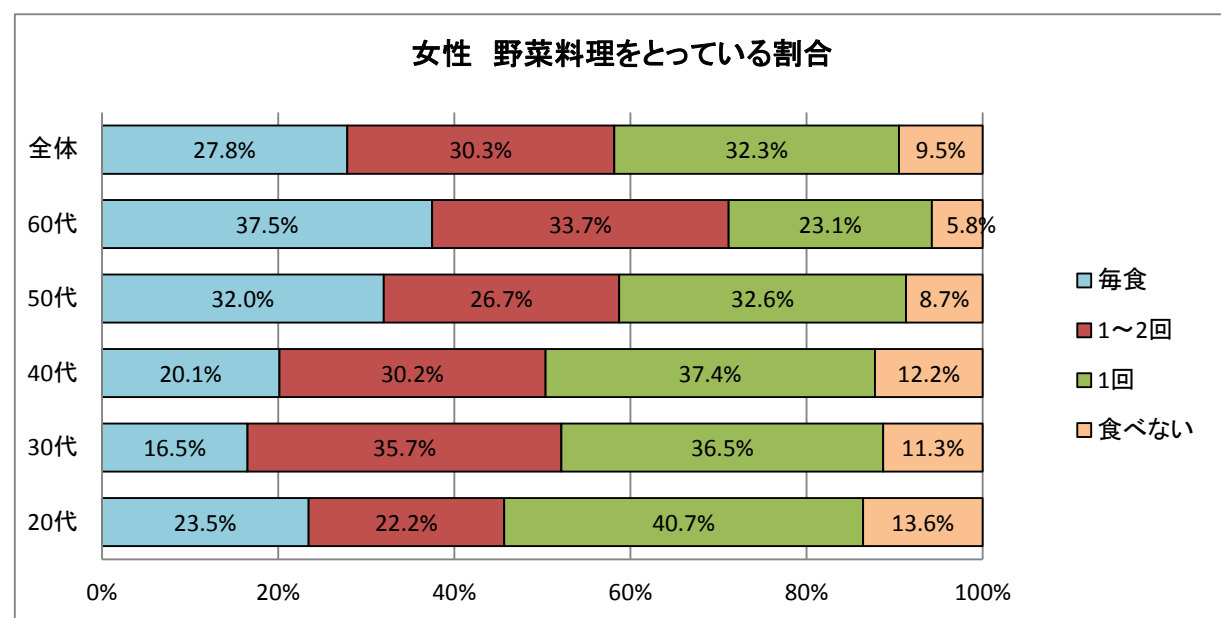
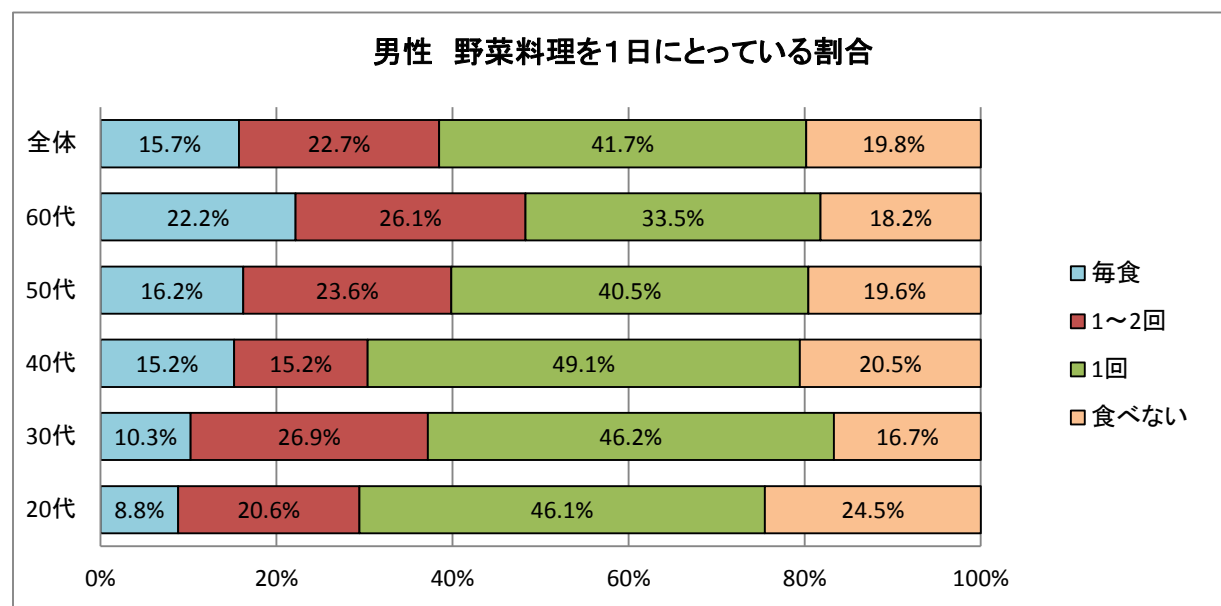
問 1 1 食品購入時に参考にする項目について



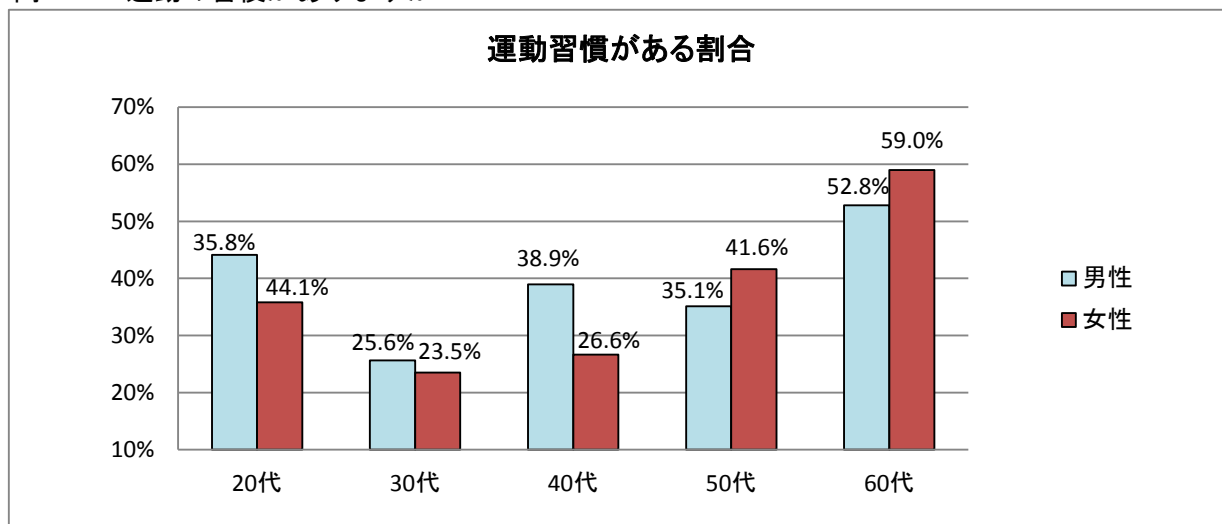
問 1 2 「地産地消」という言葉を知っていますか



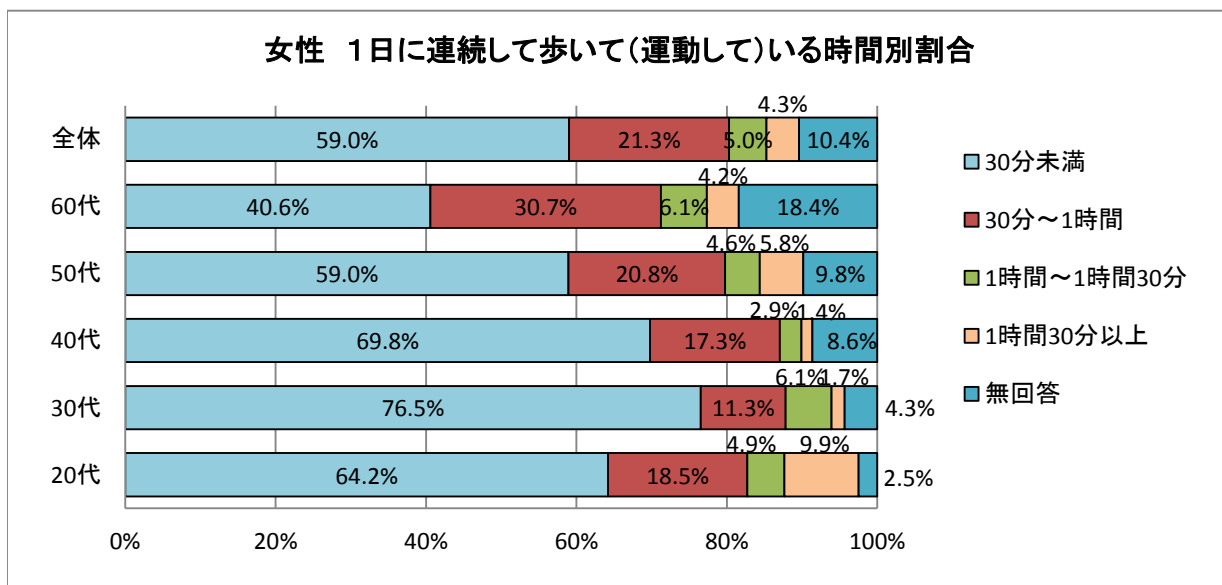
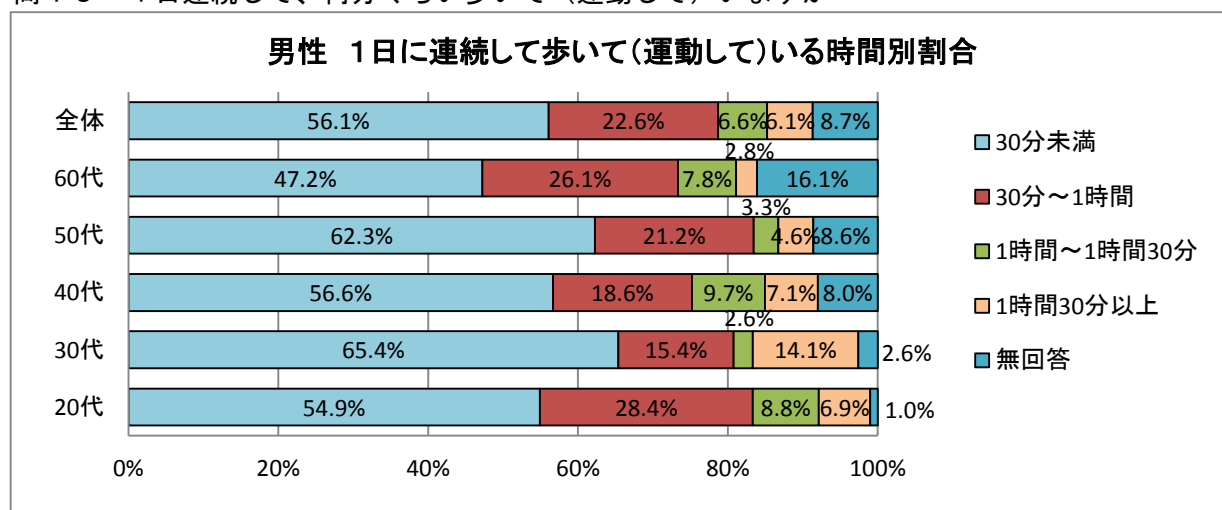
問 1 3 野菜料理を1日にどのくらいとっていますか



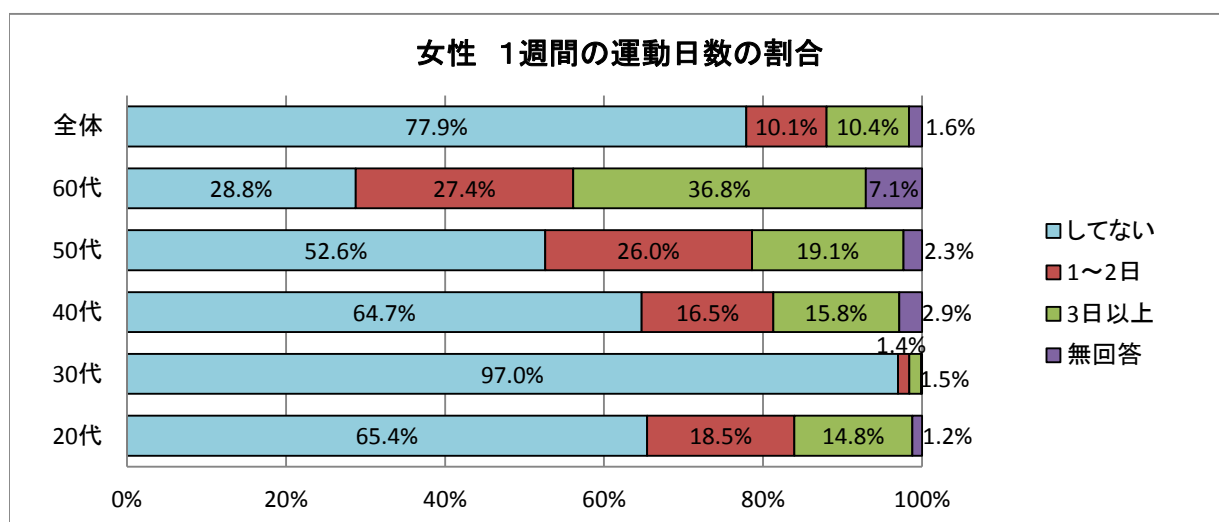
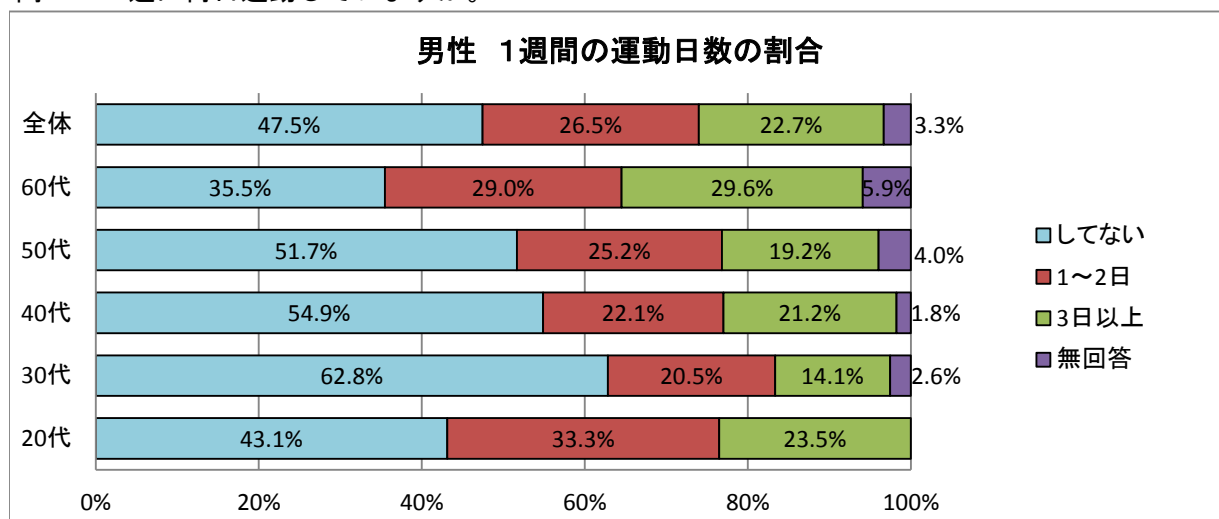
問 1 4 運動の習慣がありますか



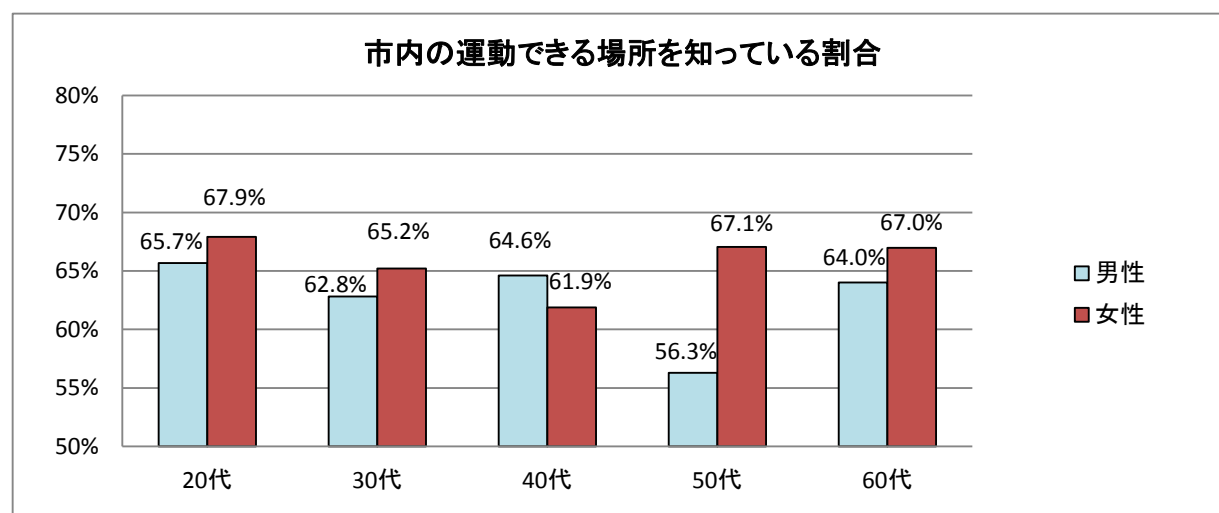
問 1 5 1日連続して、何分くらい歩いて（運動して）いますか



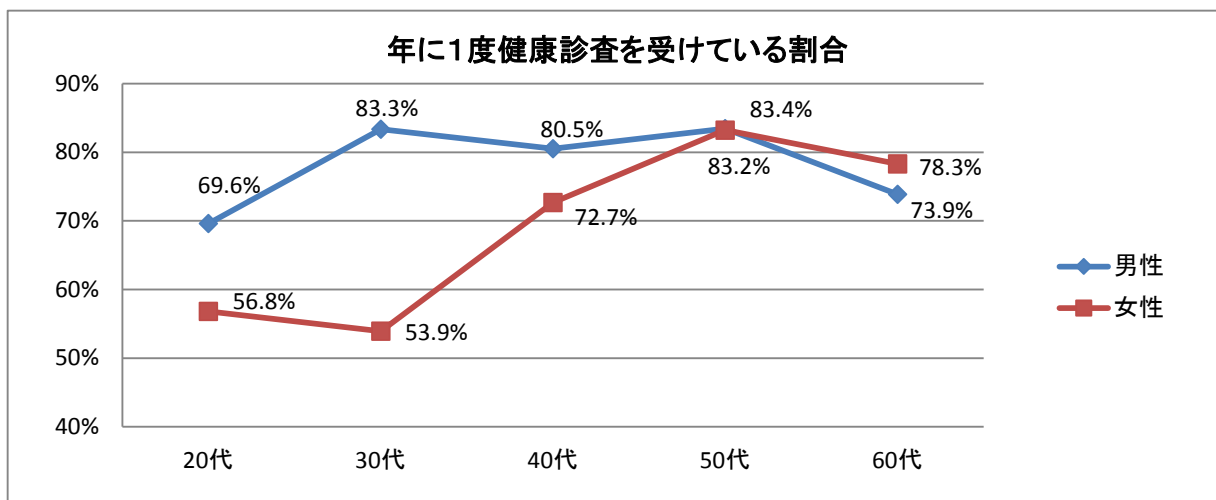
問 1 6 週に何日運動していますか。



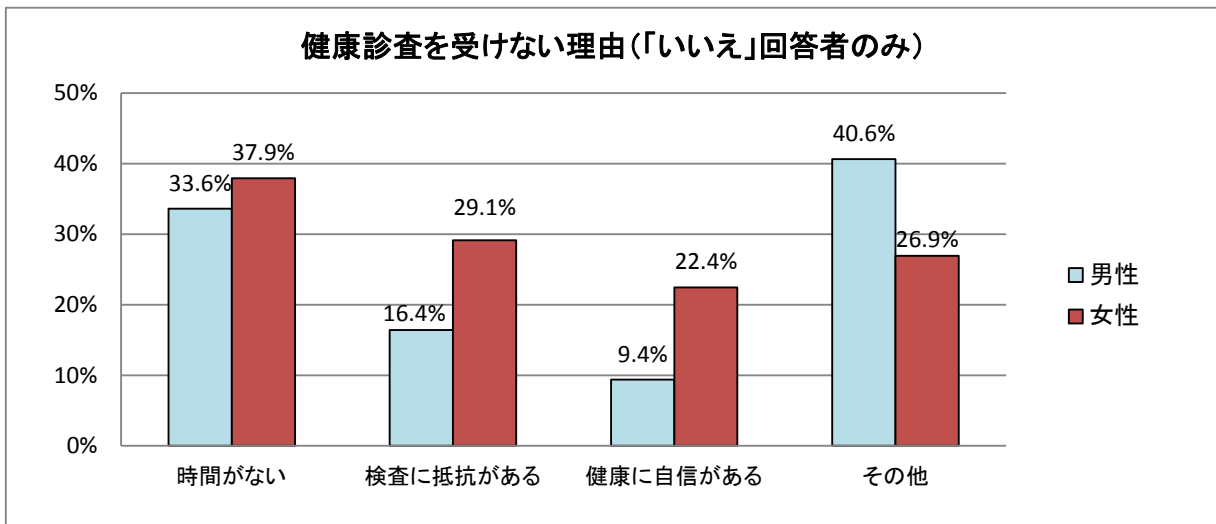
問 1 7 市内でウォーキング等、運動できる場所を知っていますか



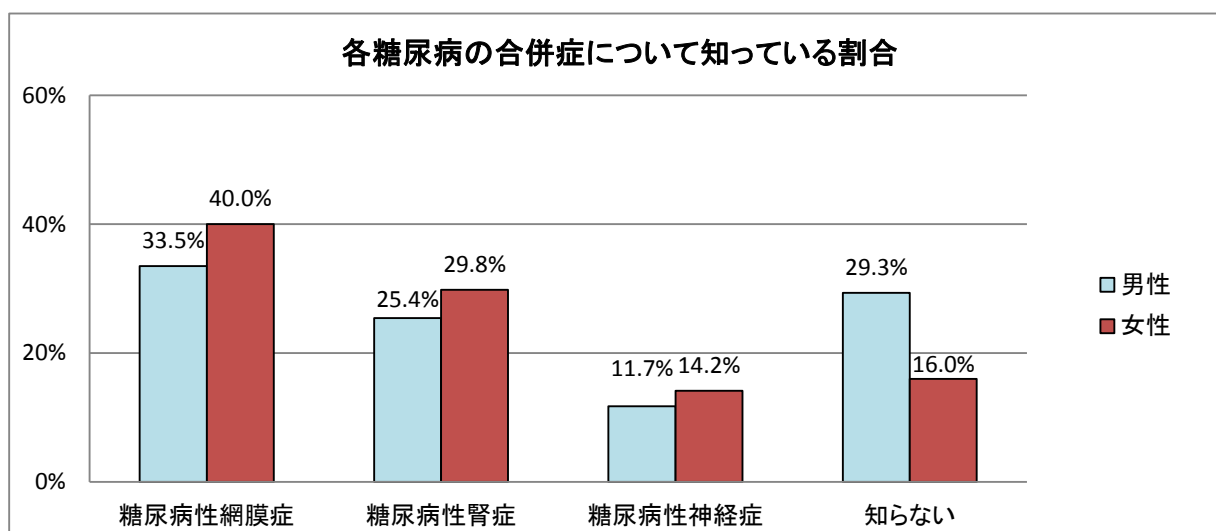
問 18 年に1度、健康診査（がん検診を除く）を受けていますか



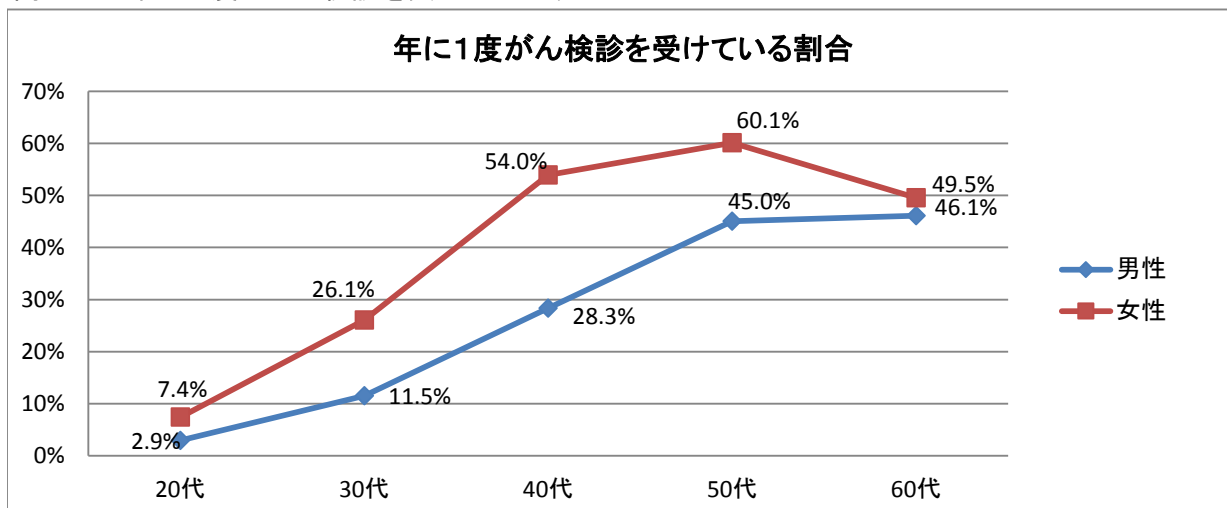
問 18-① 健康診査を受けない理由を教えてください



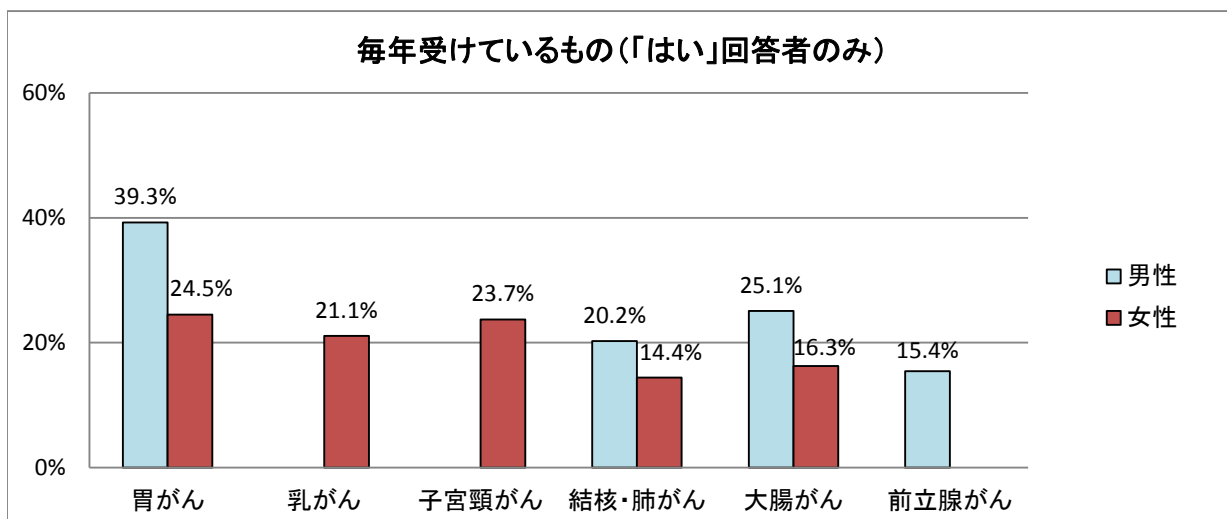
問 20 糖尿病の合併症について知っているもの



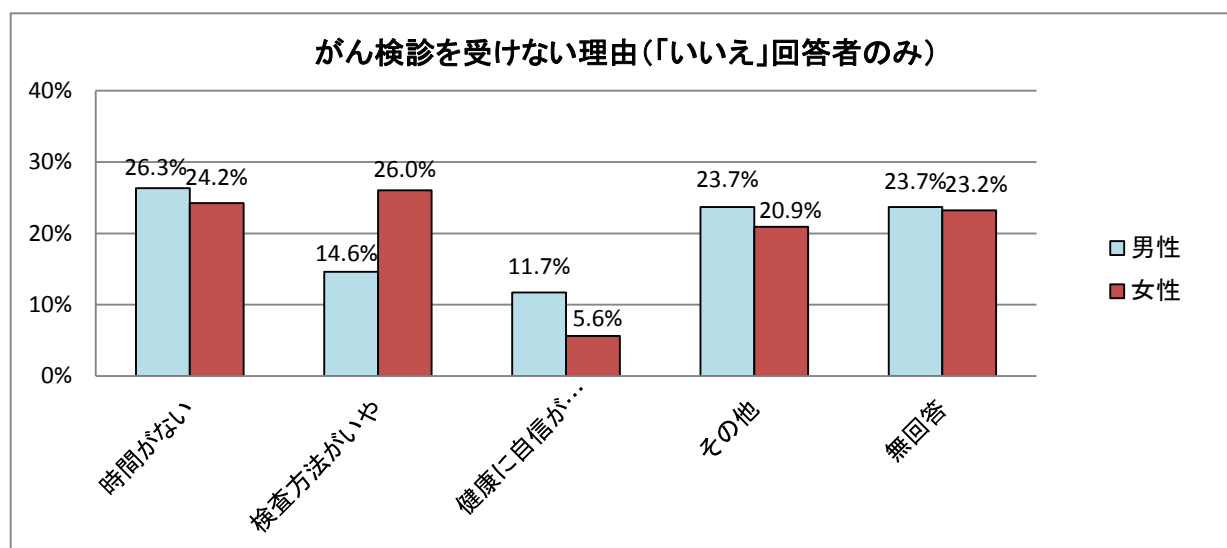
問 2 1 年に1度はがん検診を受けていますか



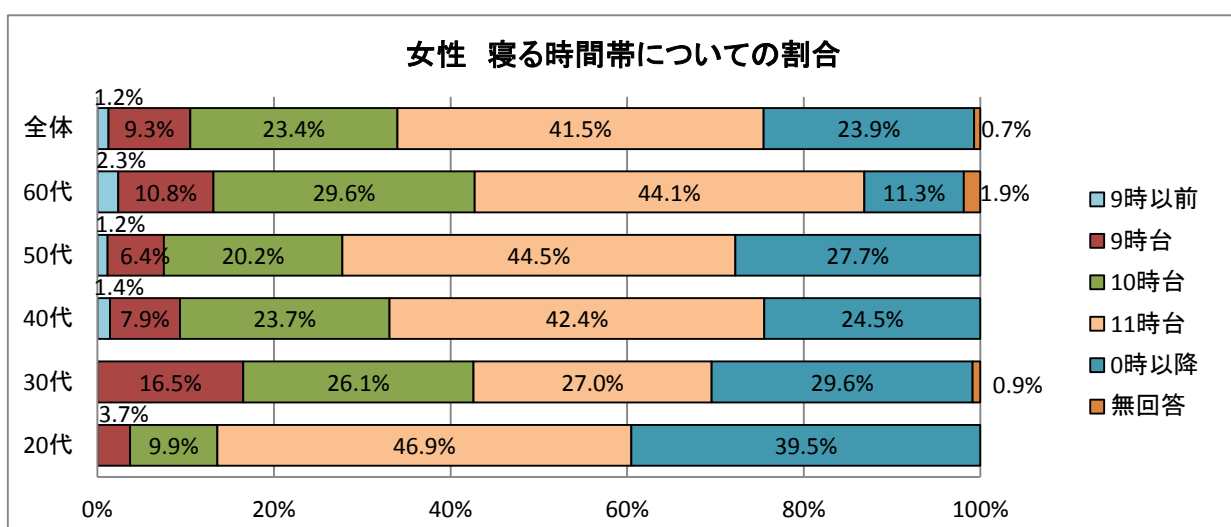
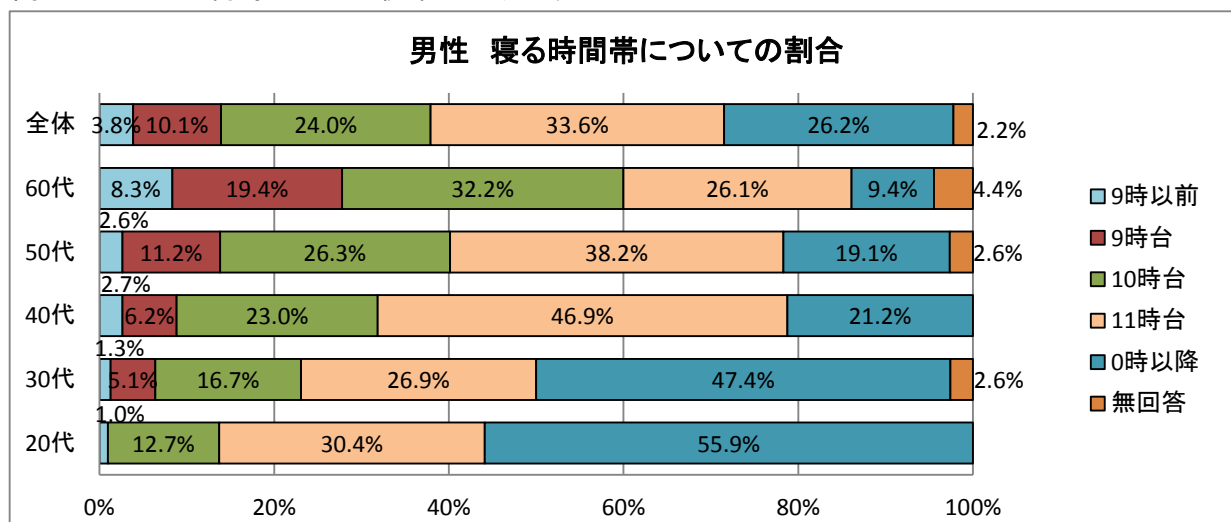
問 2 1-① 毎年受けているがん検診について



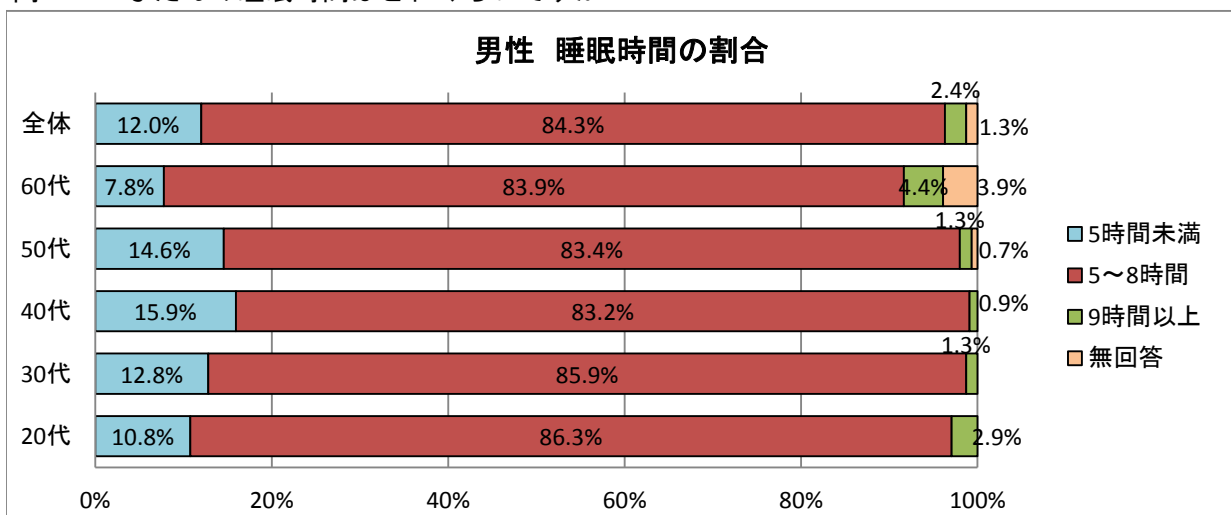
問 2 1-③ がん検診を受けない理由を教えてください

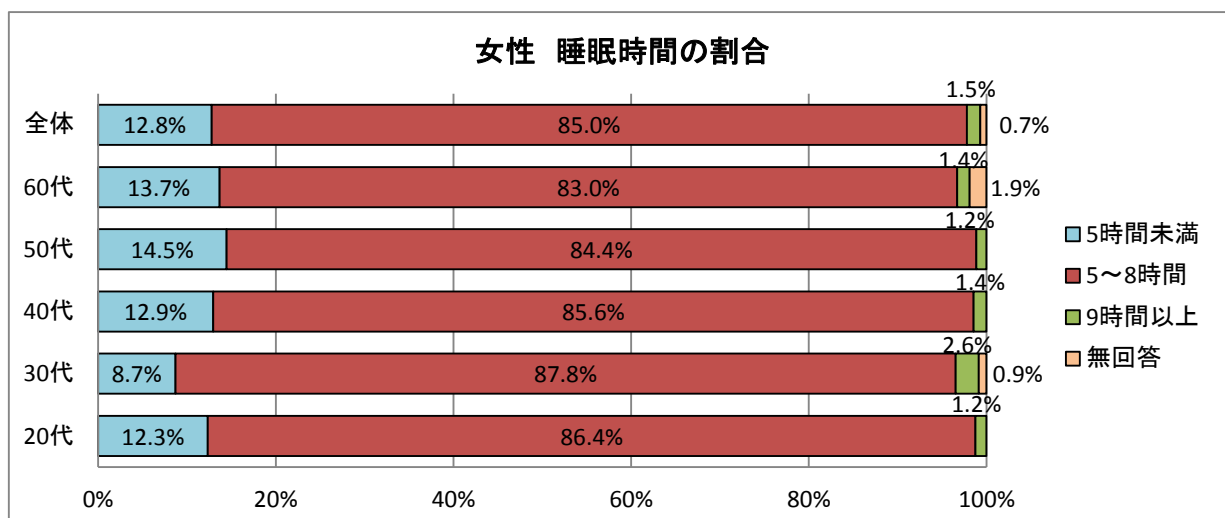


問 2 2 ふだん何時くらいに寢床に入りますか

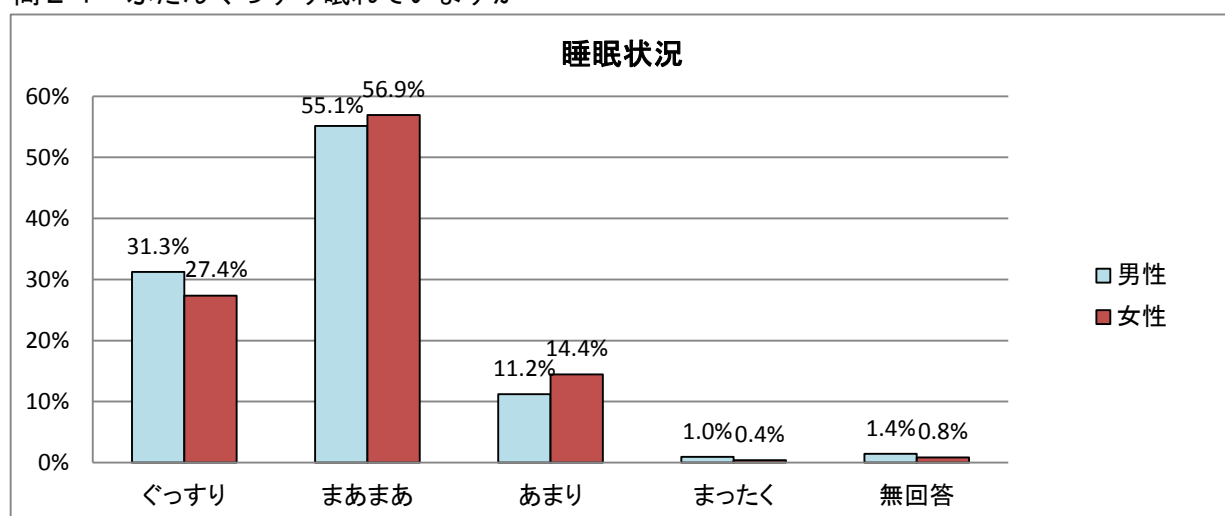


問 2 3 ふだんの睡眠時間はどれくらいですか

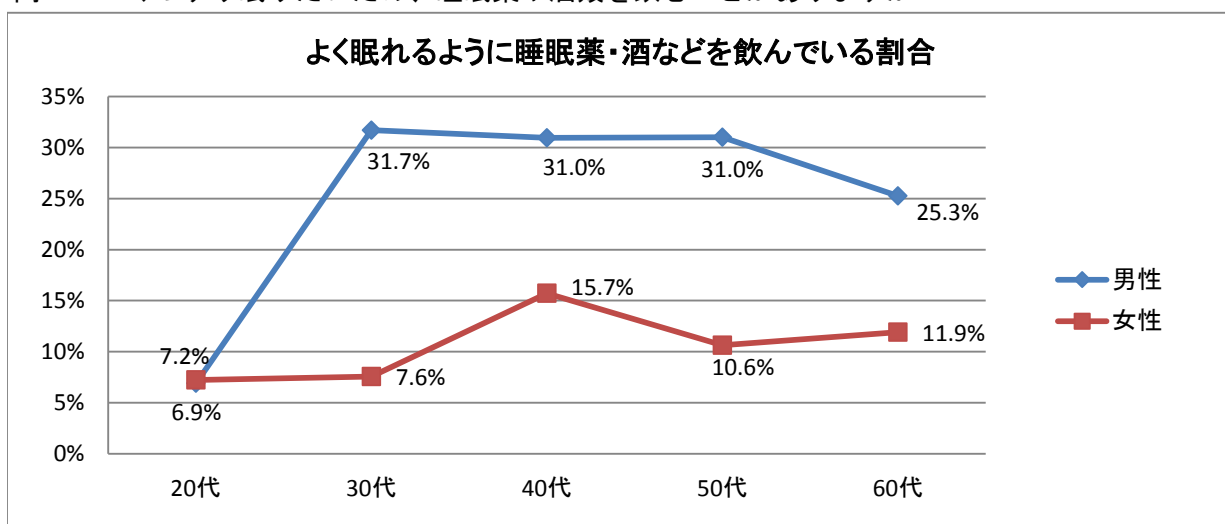




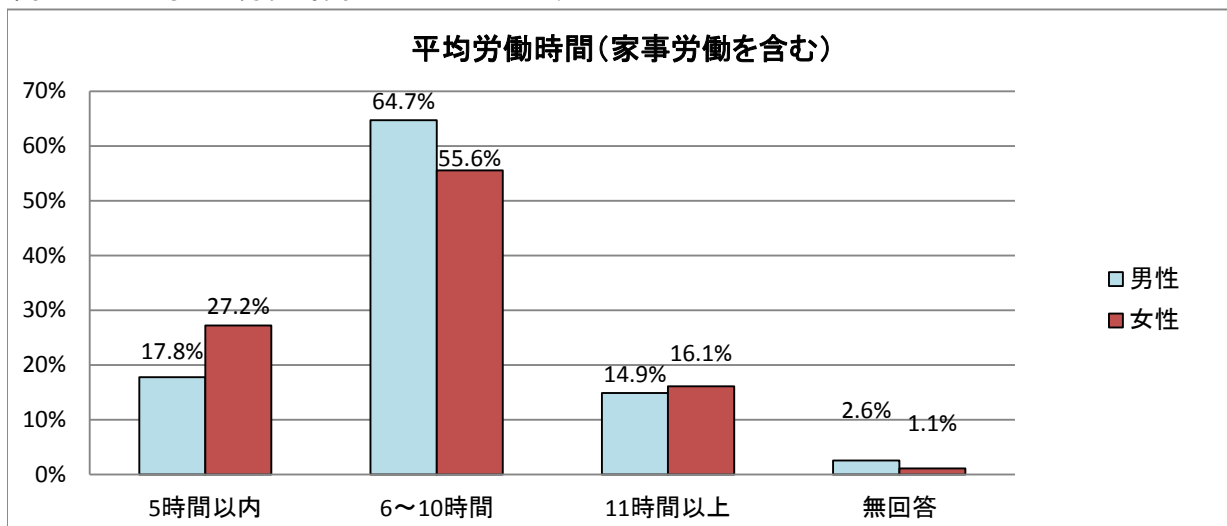
問 2 4 ふだんぐっすり眠れていますか



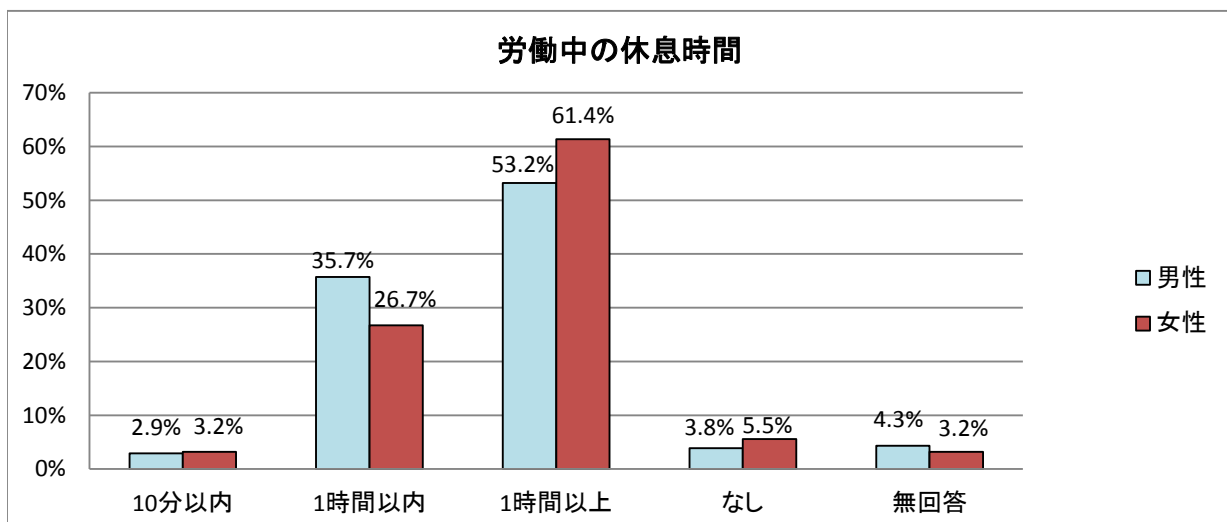
問 2 5 ぐっすり眠りたいため、睡眠薬や酒類を飲むことがありますか



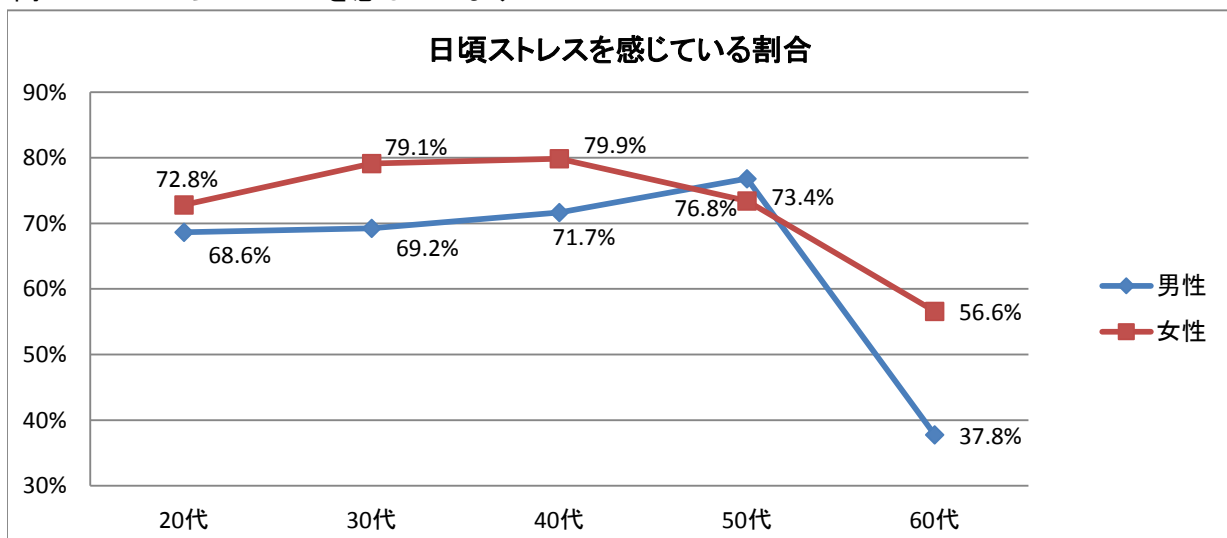
問 2 6 平均的な労働時間はどれくらいですか



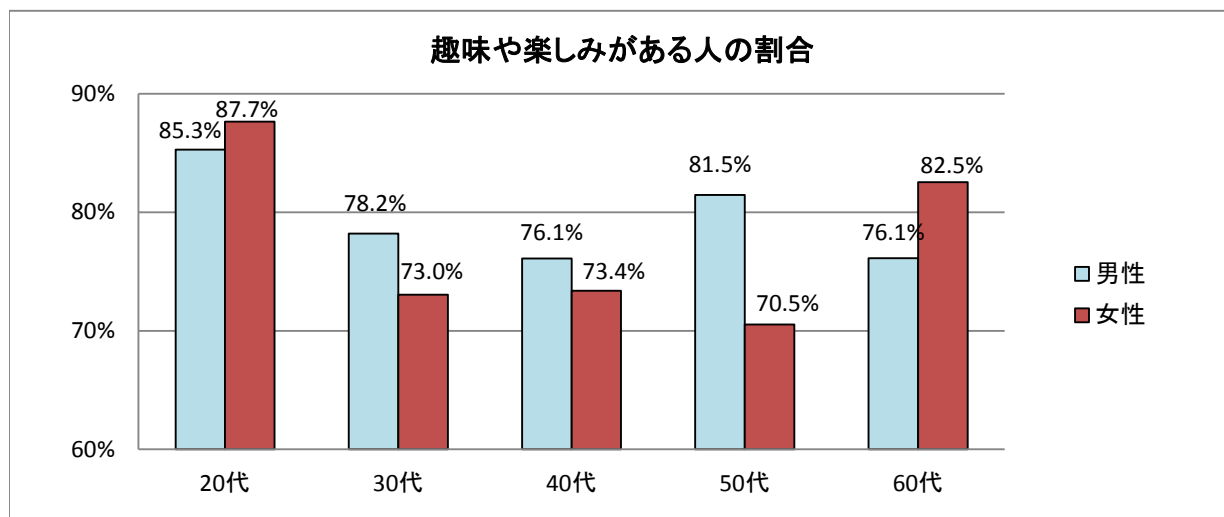
問 2 6 ー① そのうち休息時間はどれくらいありますか



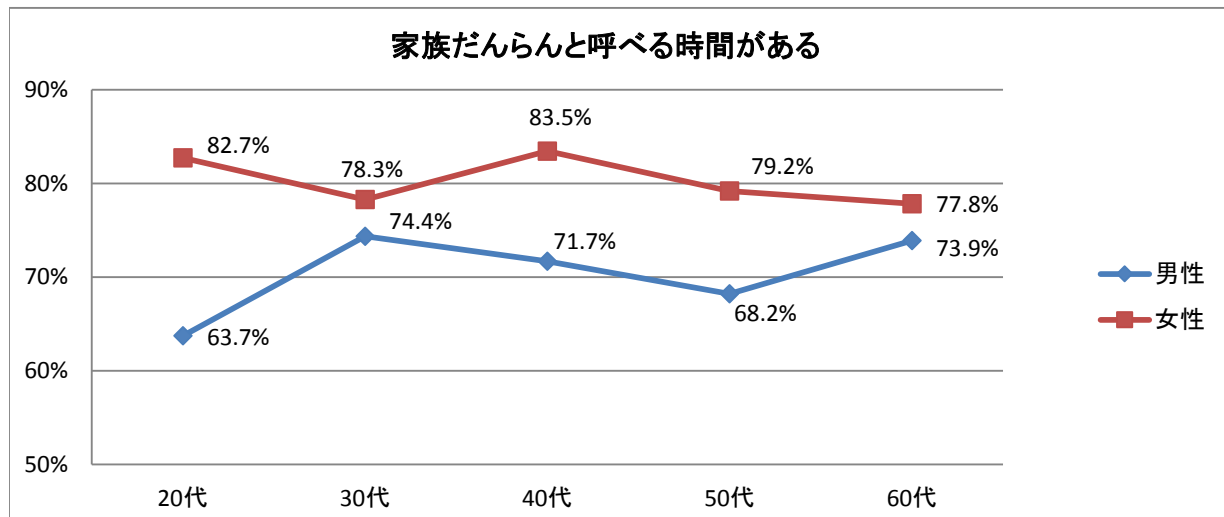
問 2 7 日ごろストレスを感じていますか



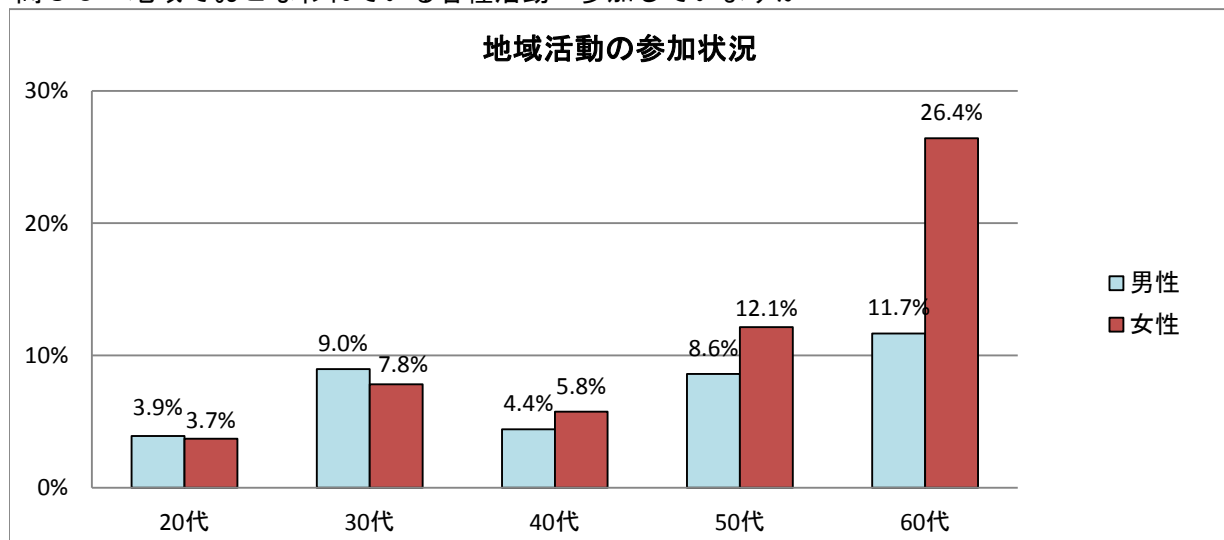
問 2 8 趣味や楽しみがありますか



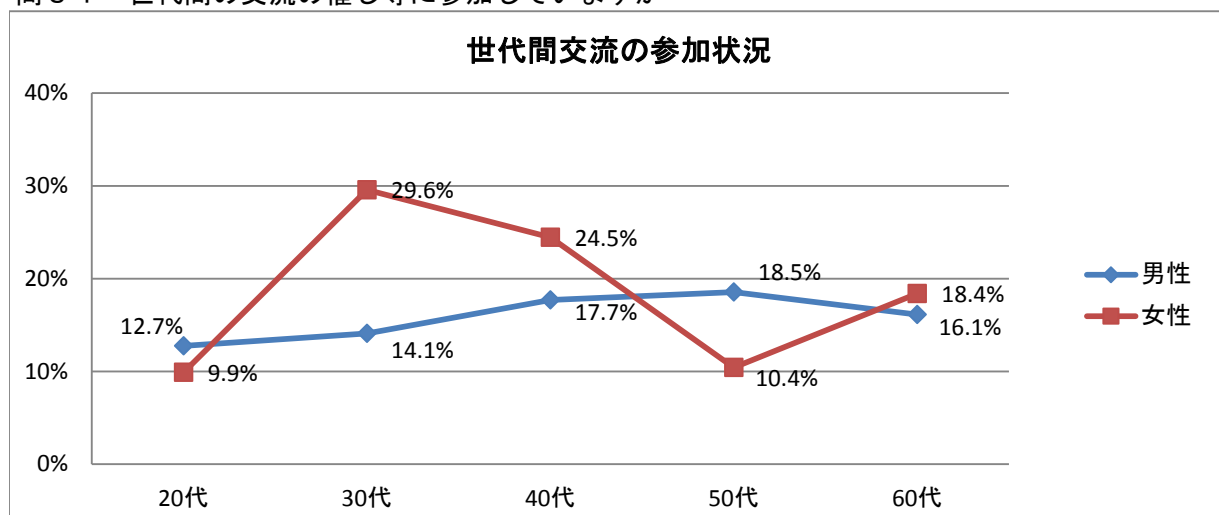
問 2 9 家族だんらんと呼べる時間がありますか



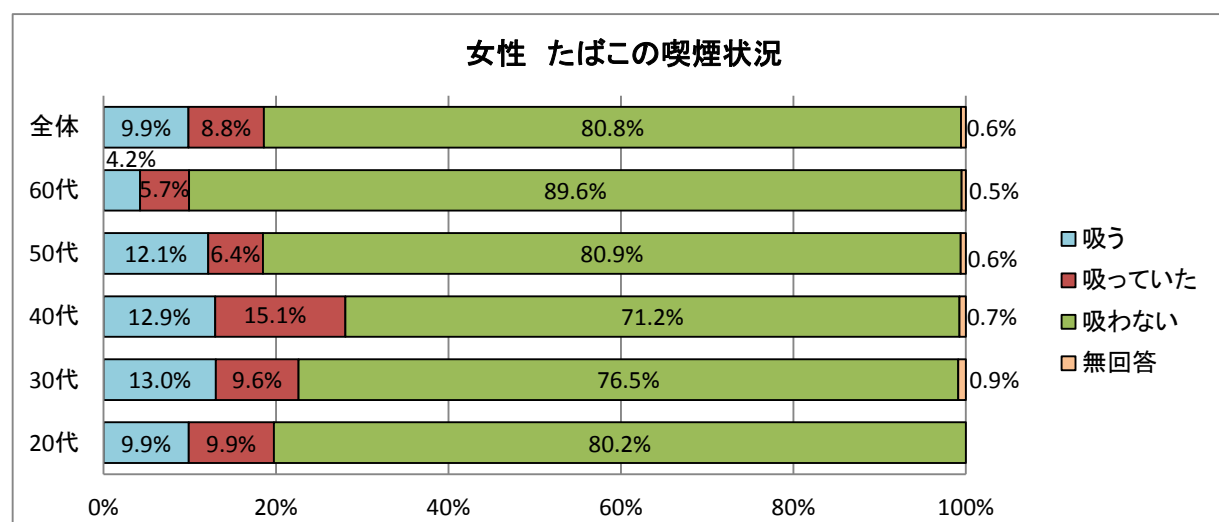
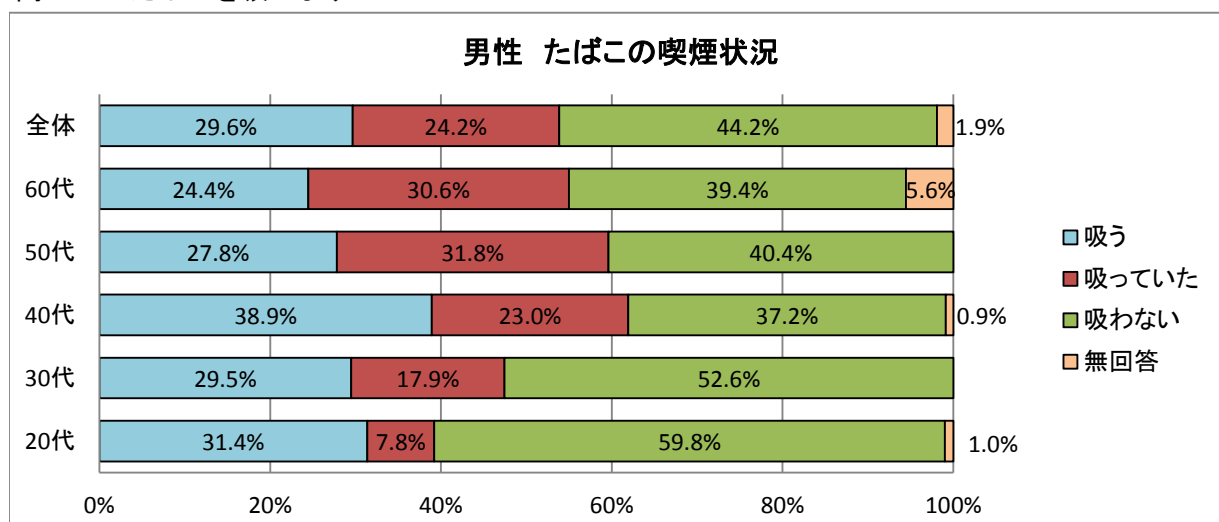
問 3 0 地域でおこなわれている各種活動へ参加していますか



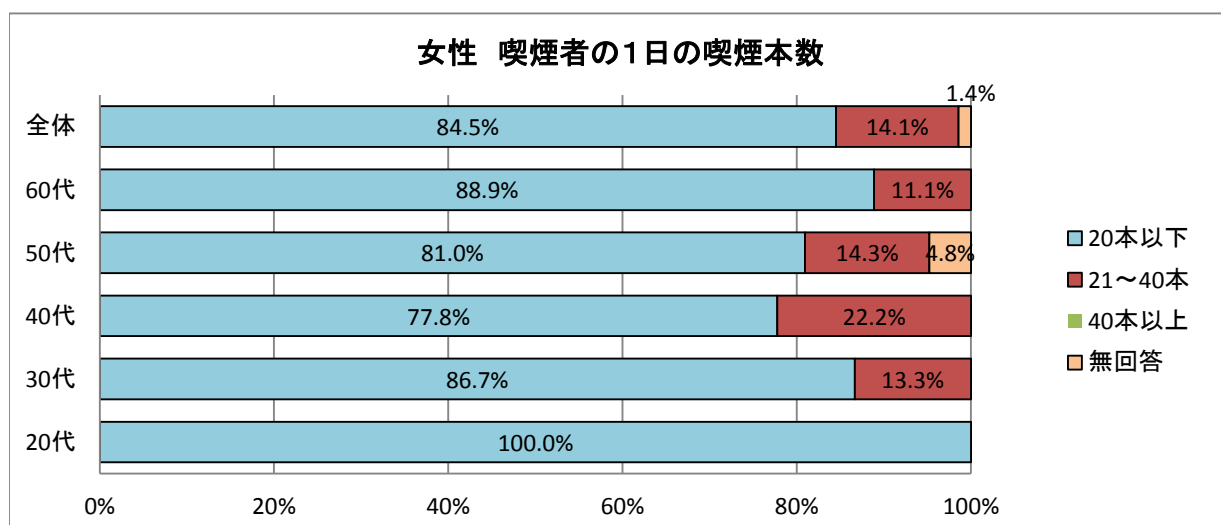
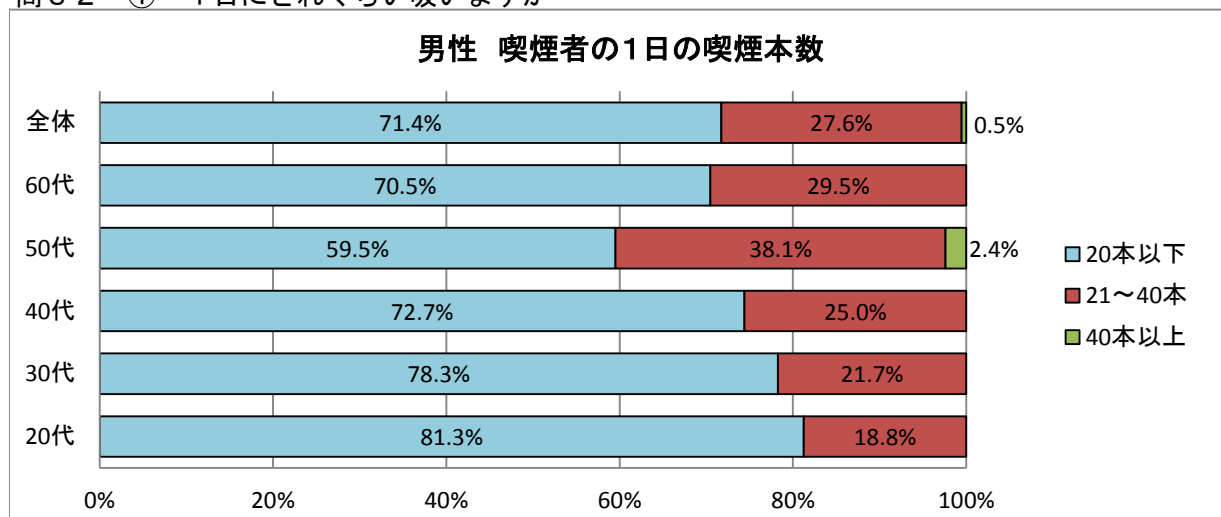
問 3 1 世代間の交流の催し等に参加していますか



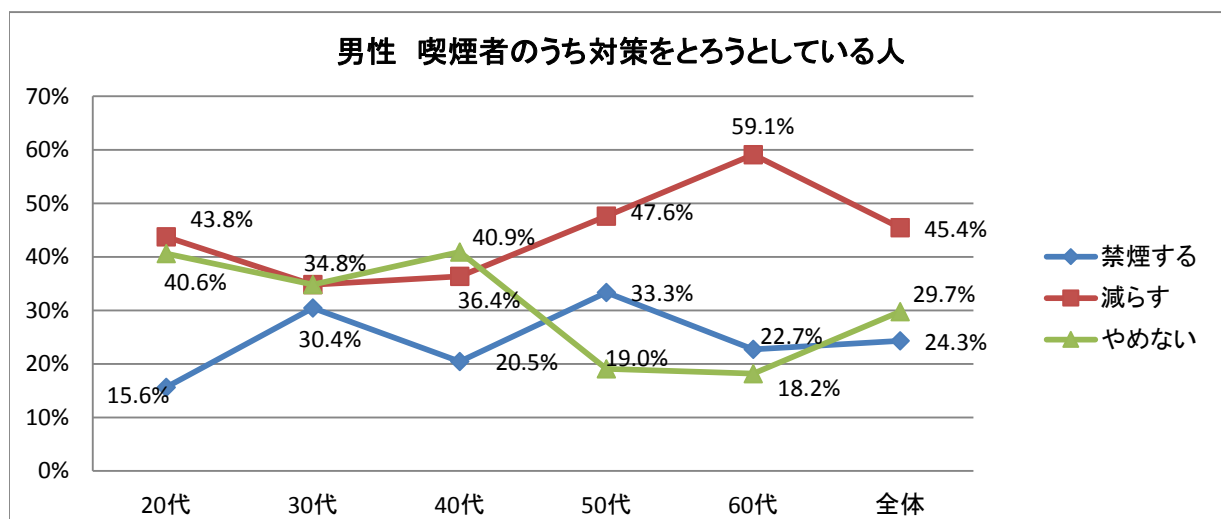
問 3 2 たばこを吸いますか

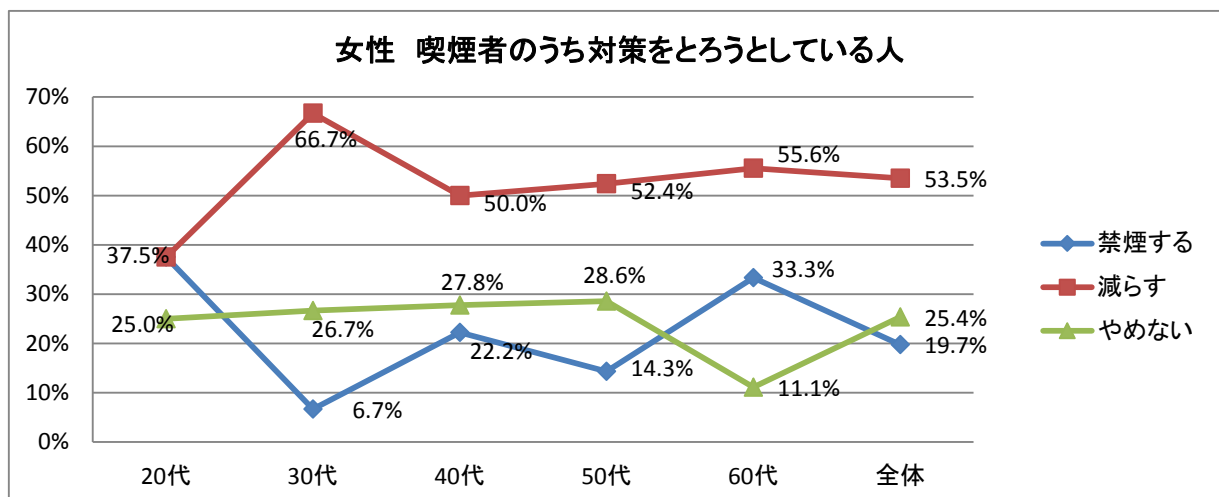


問 3 2 - ① 1日にどれくらい吸いますか

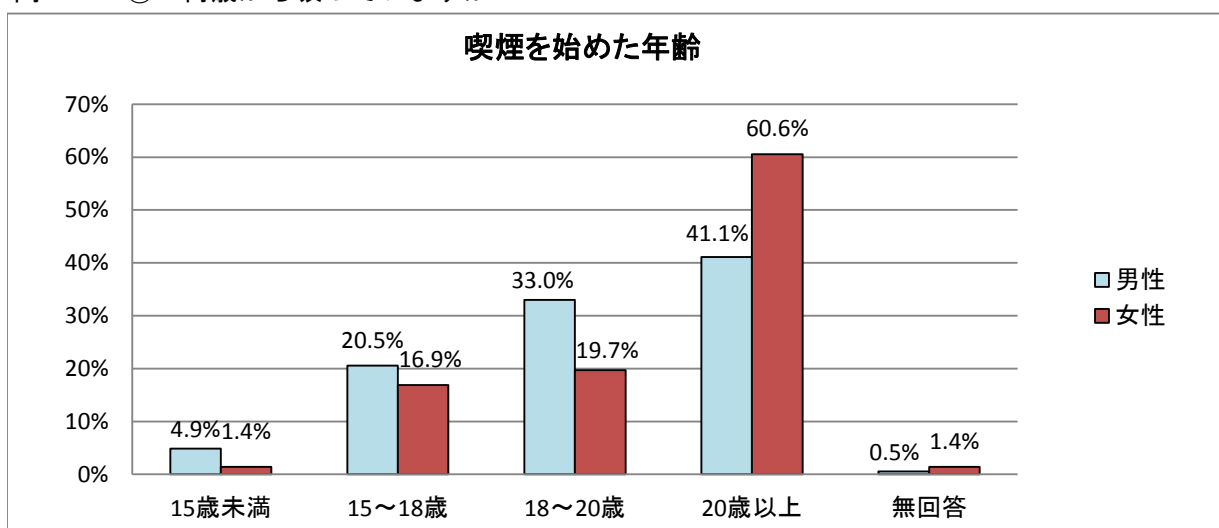


問 3 2 - ② 禁煙またはたばこの本数を減らそうと思いませんか

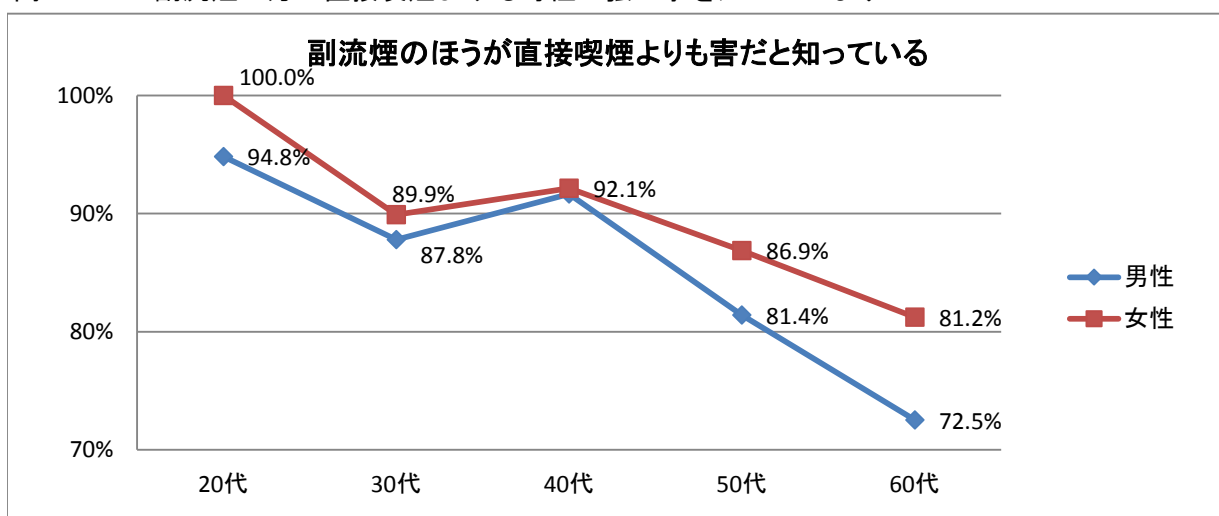




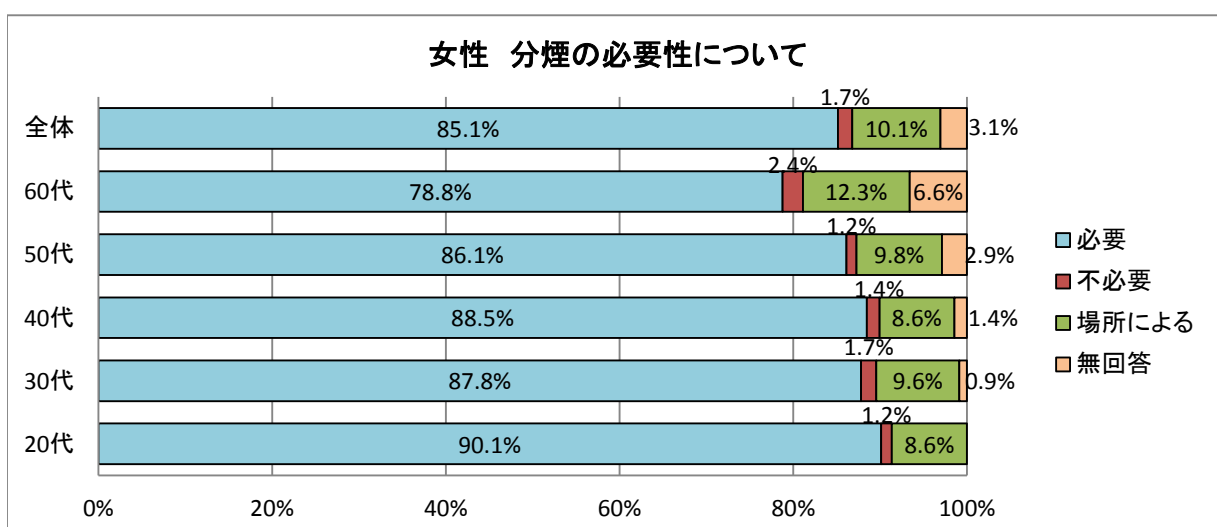
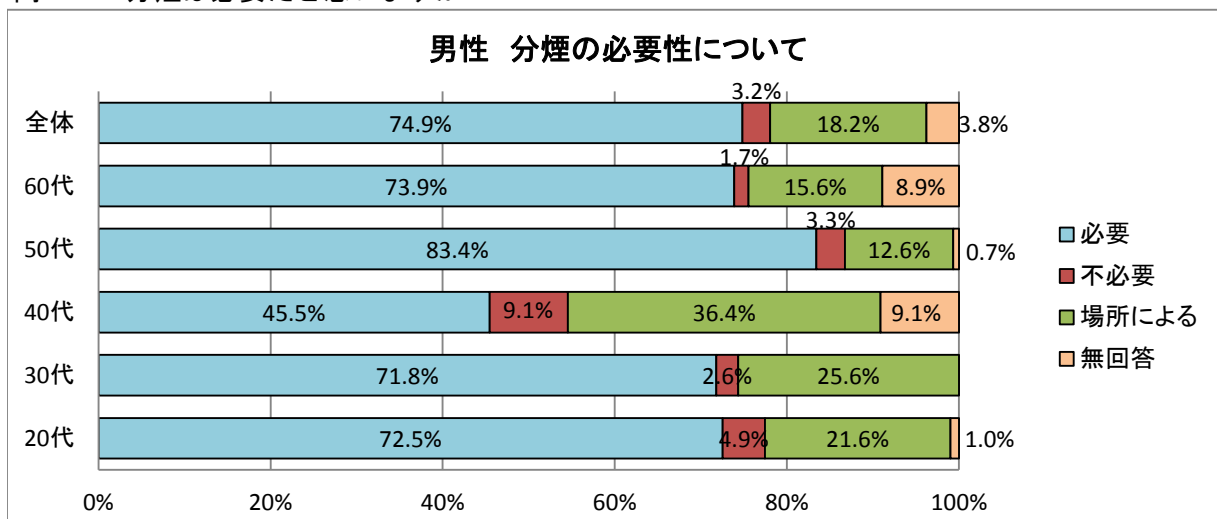
問 3 2 - ③ 何歳から吸っていますか



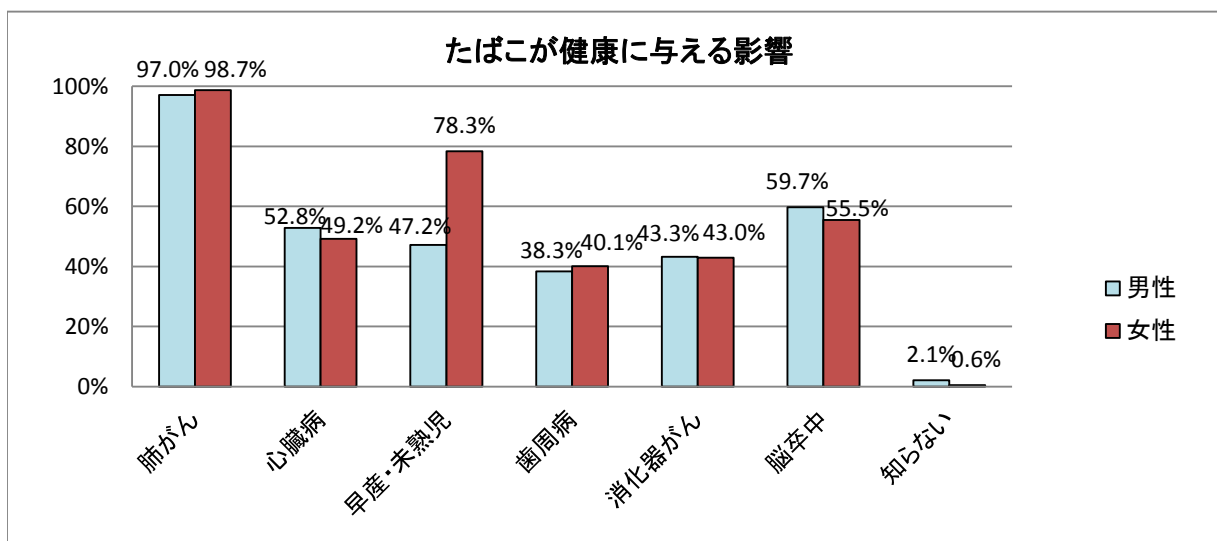
問 3 3 副流煙の方が直接喫煙よりも毒性が強い事を知っていますか



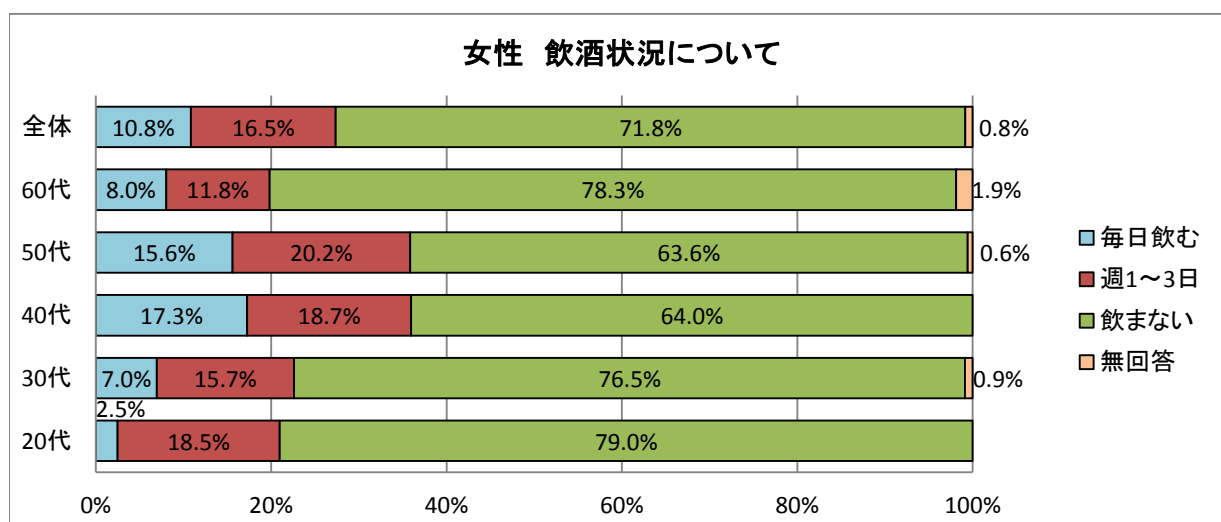
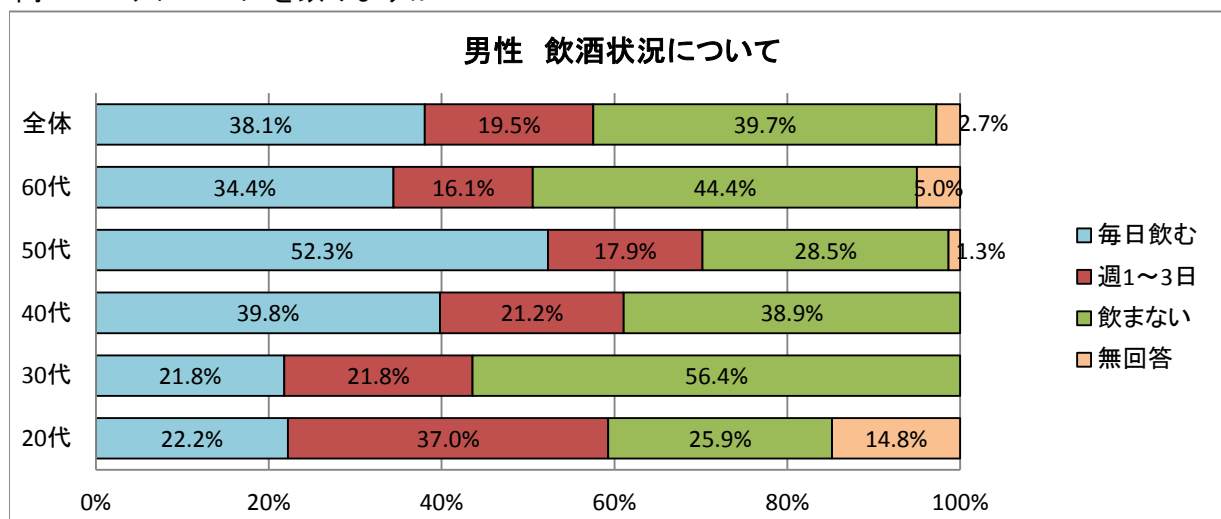
問 3 4 分煙は必要だと思いますか



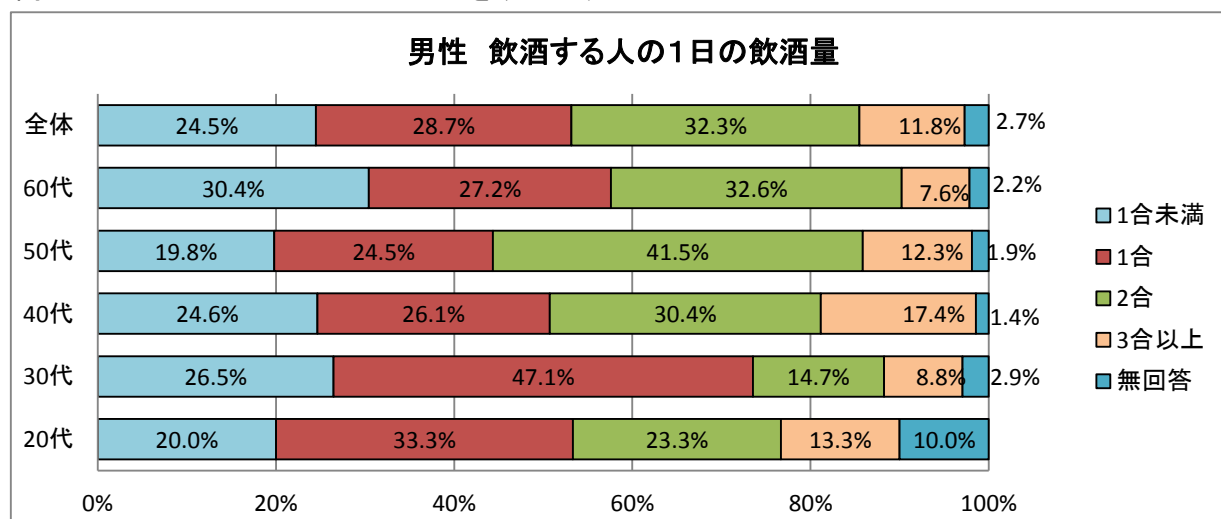
問 3 5 たばこが健康に与える影響を知っていますか

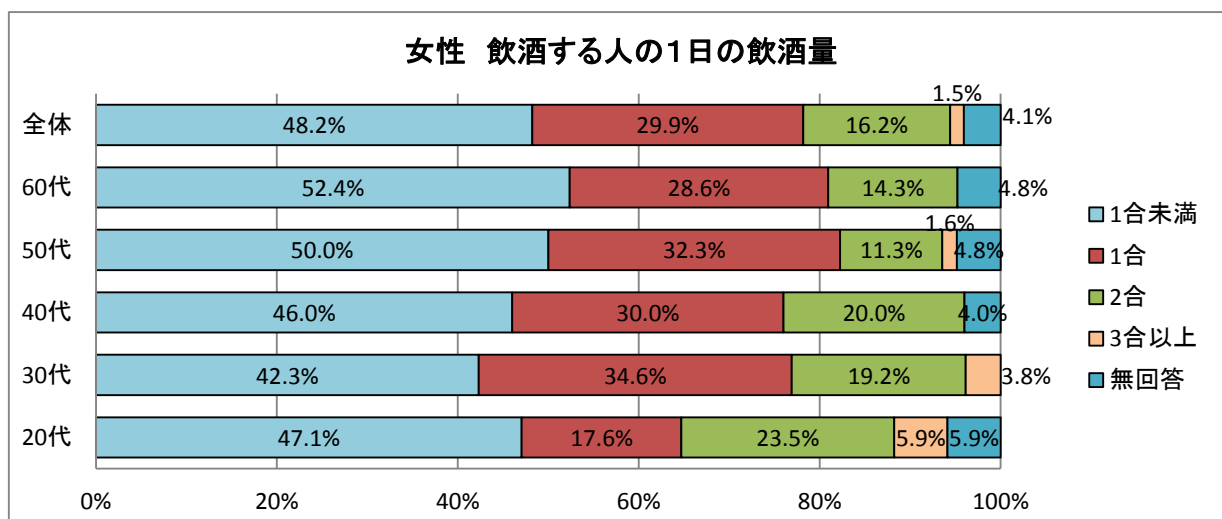


問3 6 アルコールを飲みますか

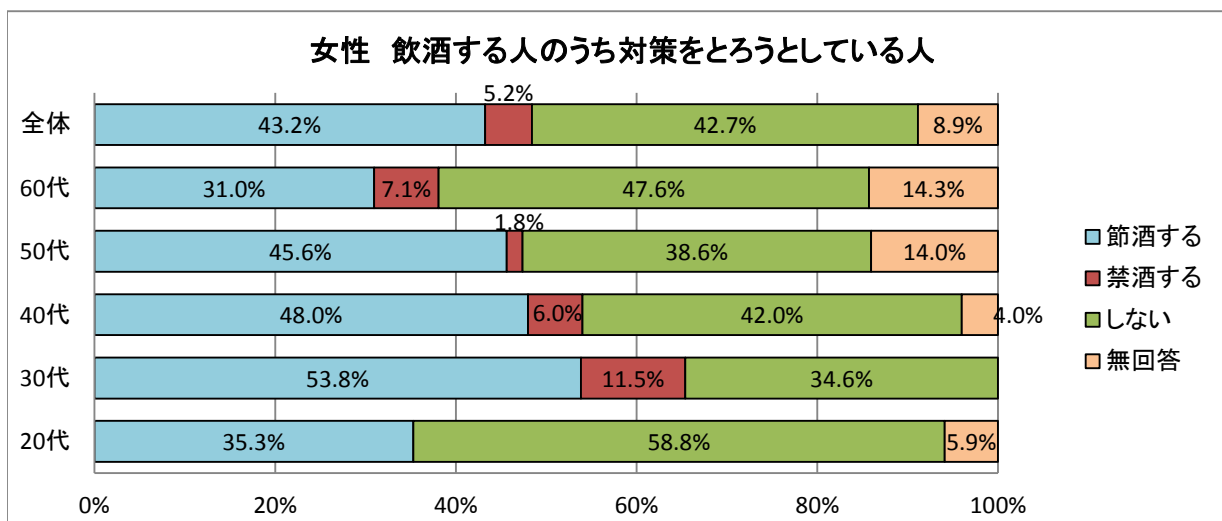
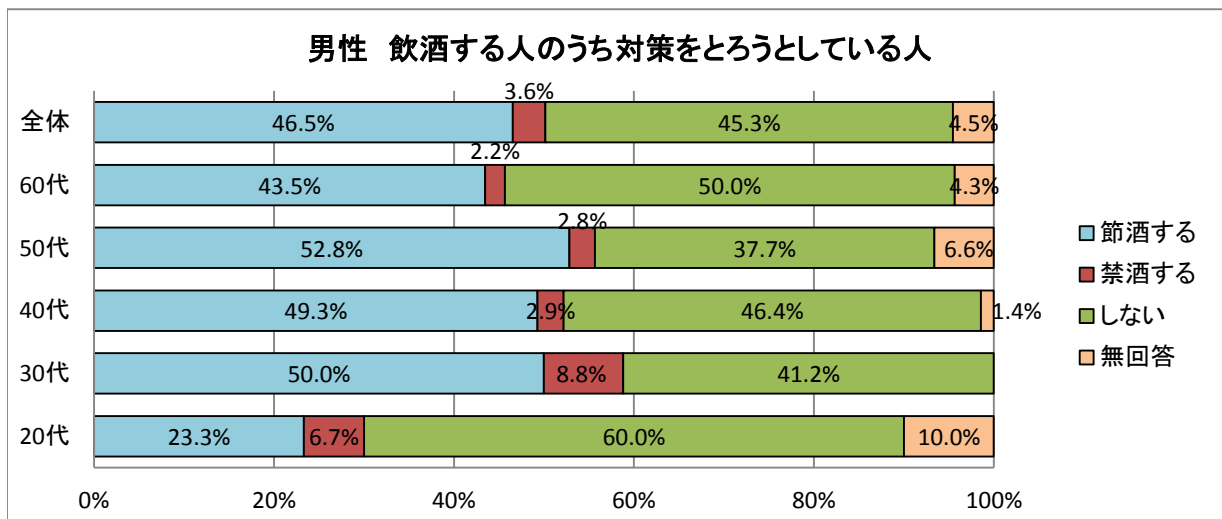


問3 6-1 1日にどのくらいの量を飲みますか

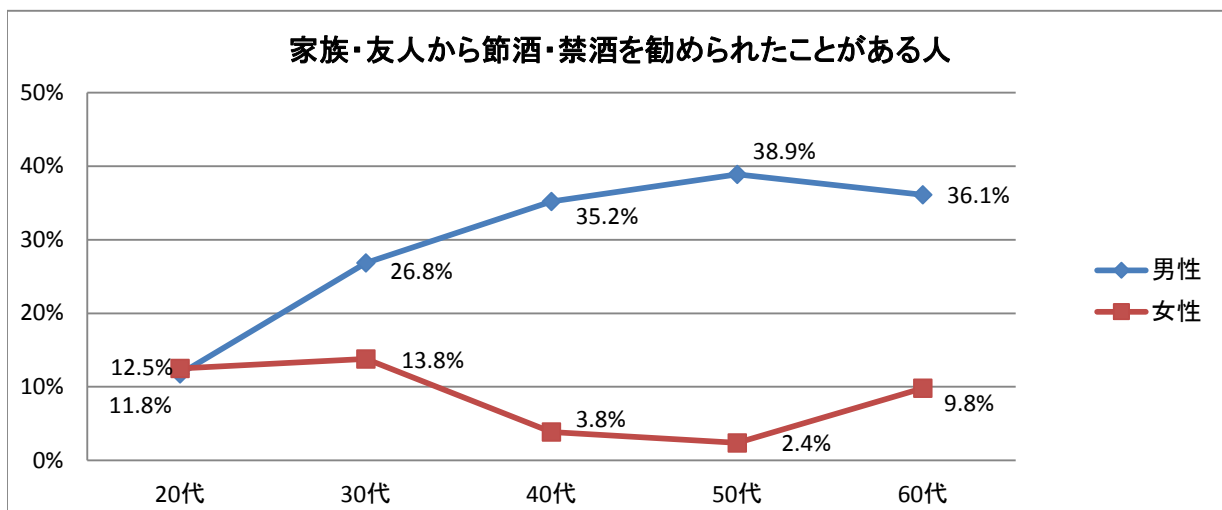




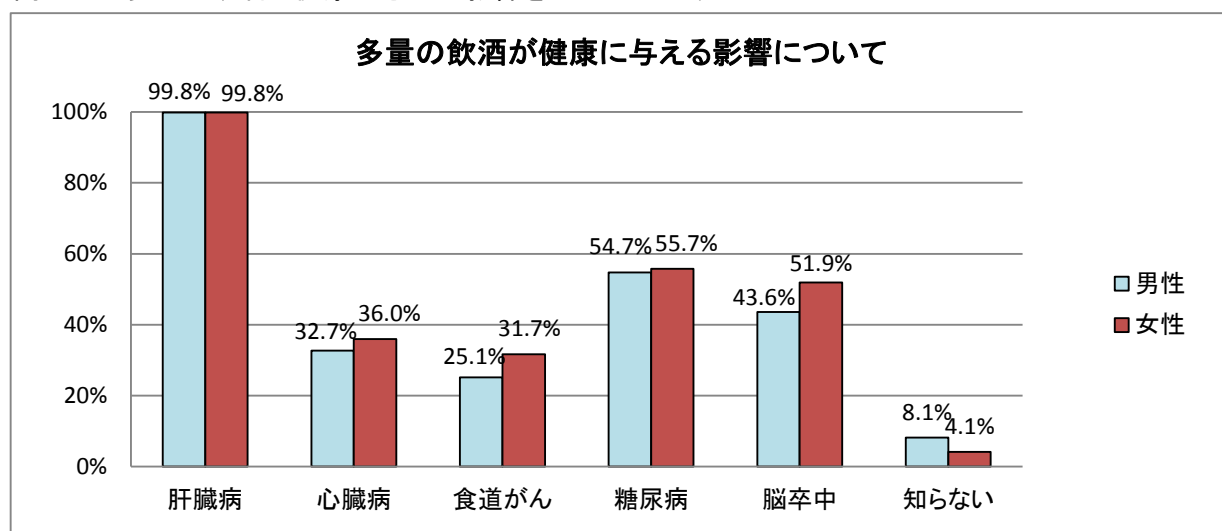
問36-② 節酒又は禁酒しようと思いませんか



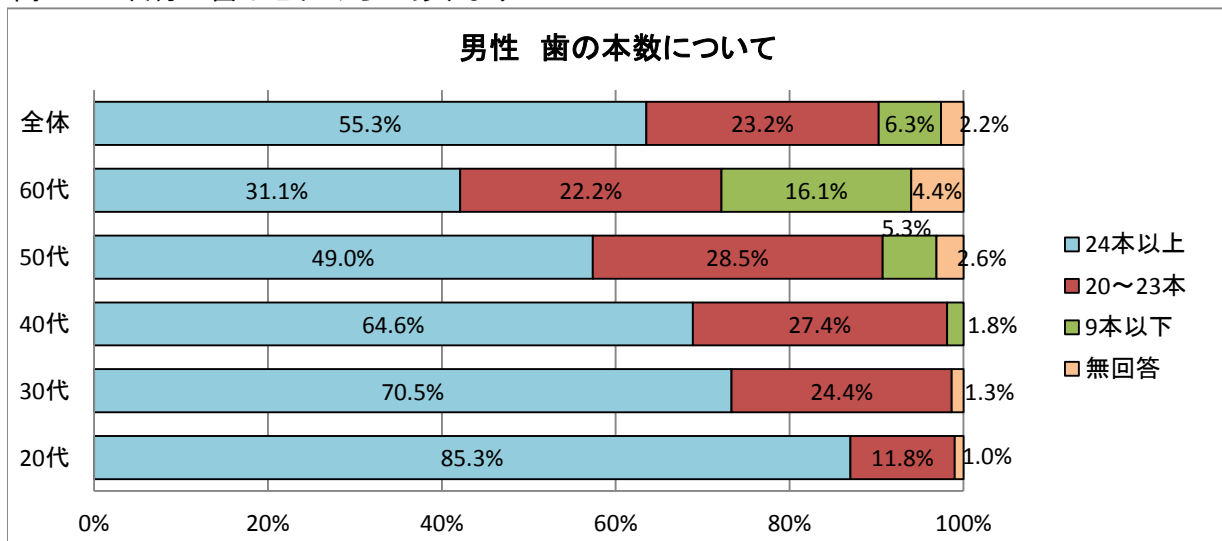
問 3 6－③ 家族や友人から節酒または禁酒を勧められたことがありますか

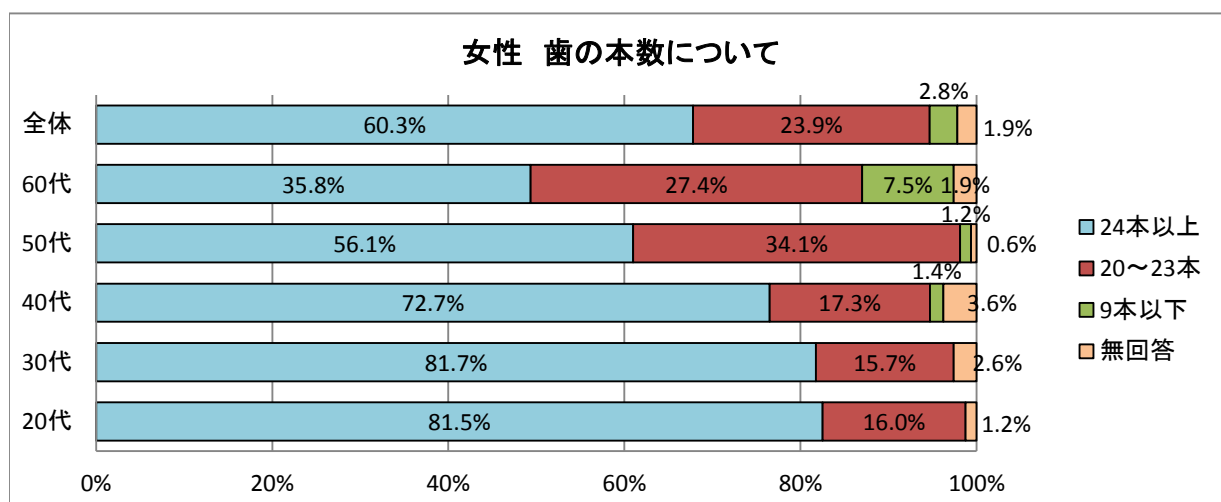


問 3 7 多量の飲酒が健康に与える影響を知っていますか

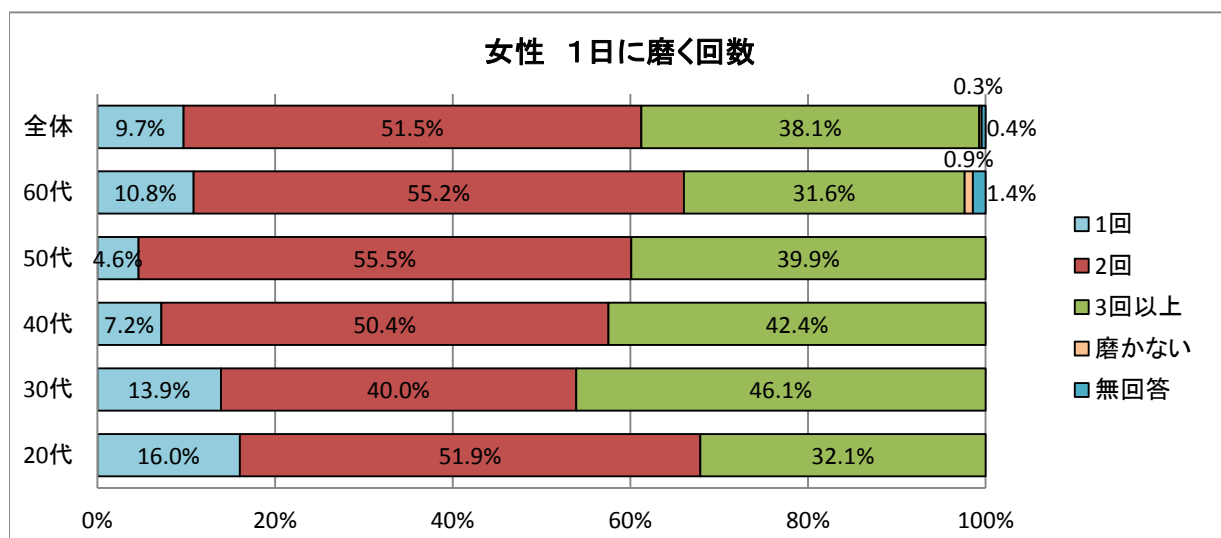
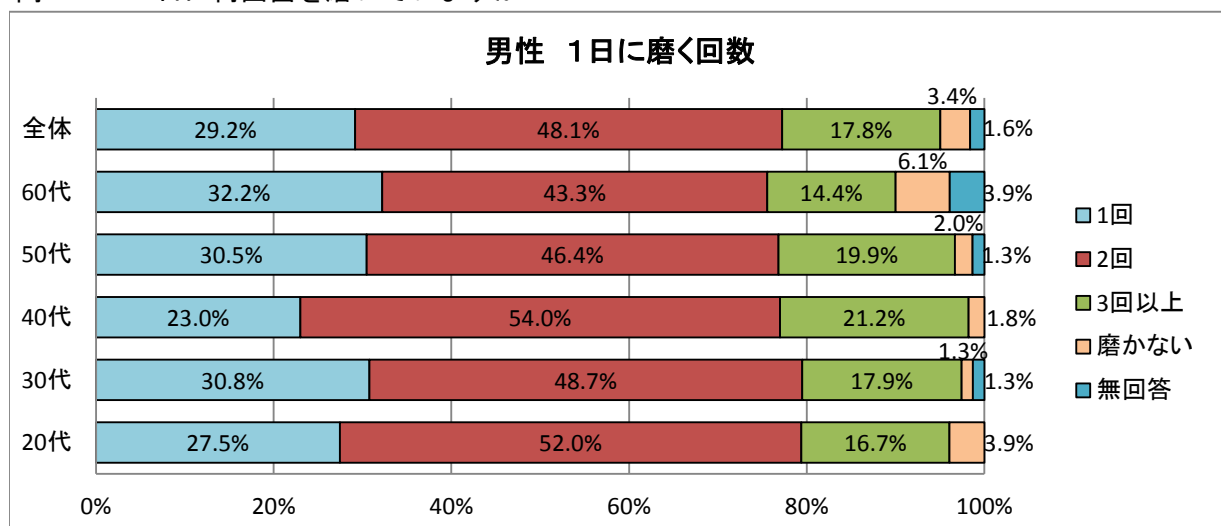


問 3 8 自分の歯はどれくらいありますか

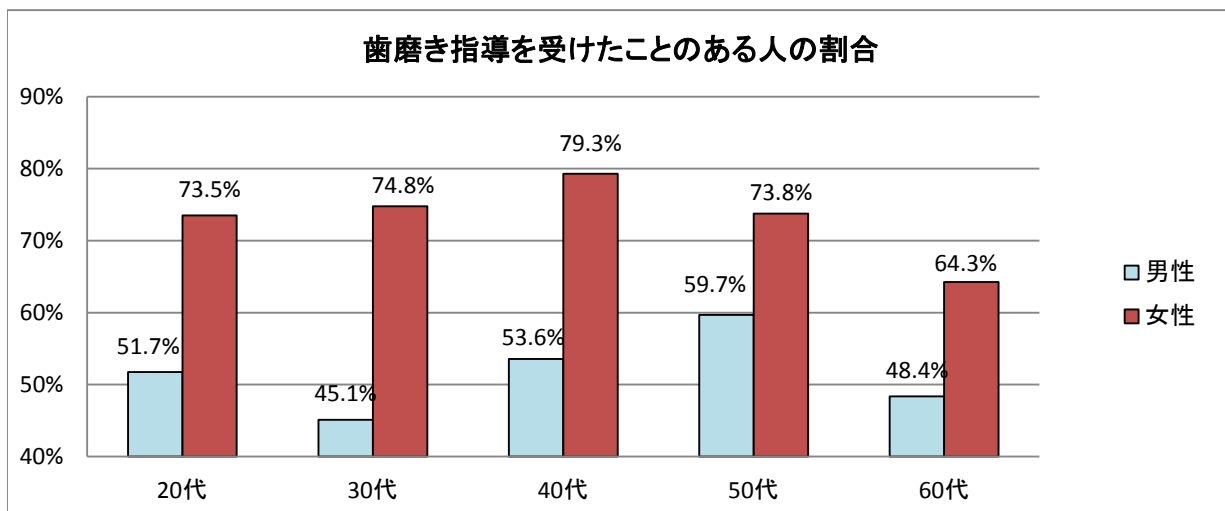




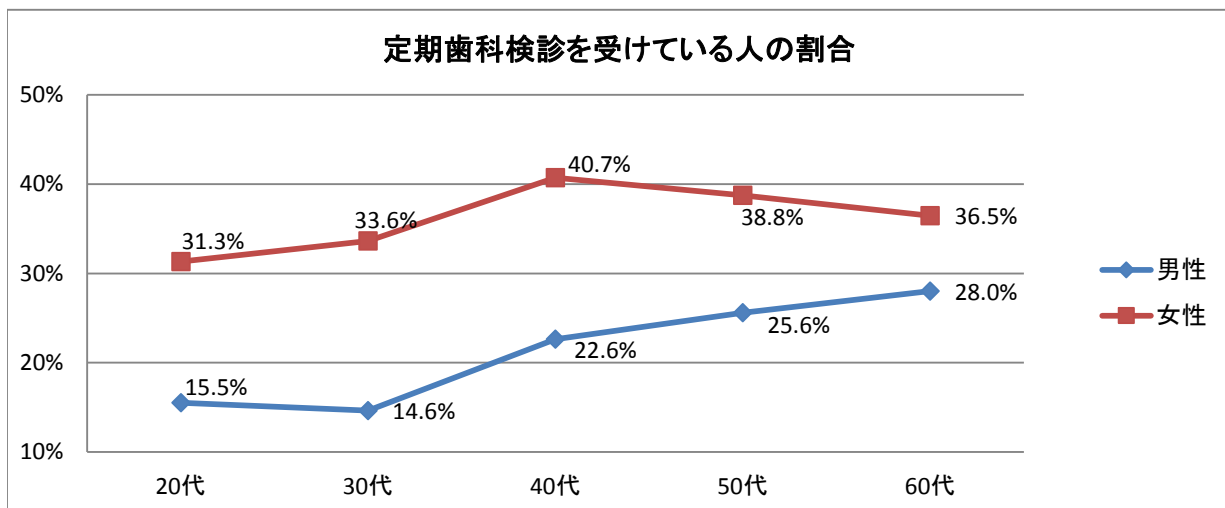
問 3 9 1日に何回歯を磨いていますか



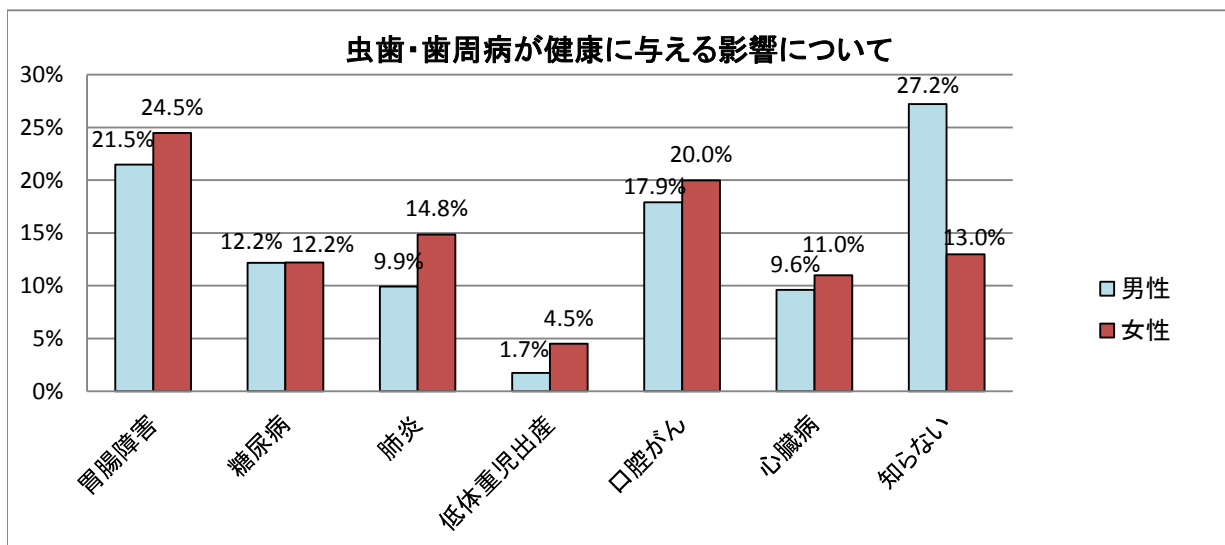
問４０ 歯みがきの指導を受けたことがありますか



問４１ 定期的に歯科検診を受けていますか



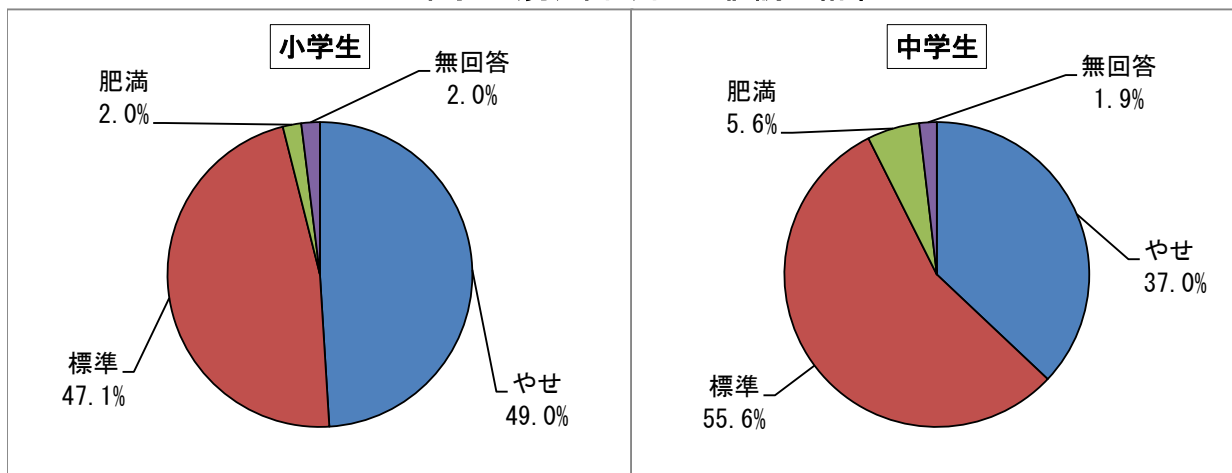
問４２ 虫歯や歯周病などが体の健康に与える影響を知っていますか



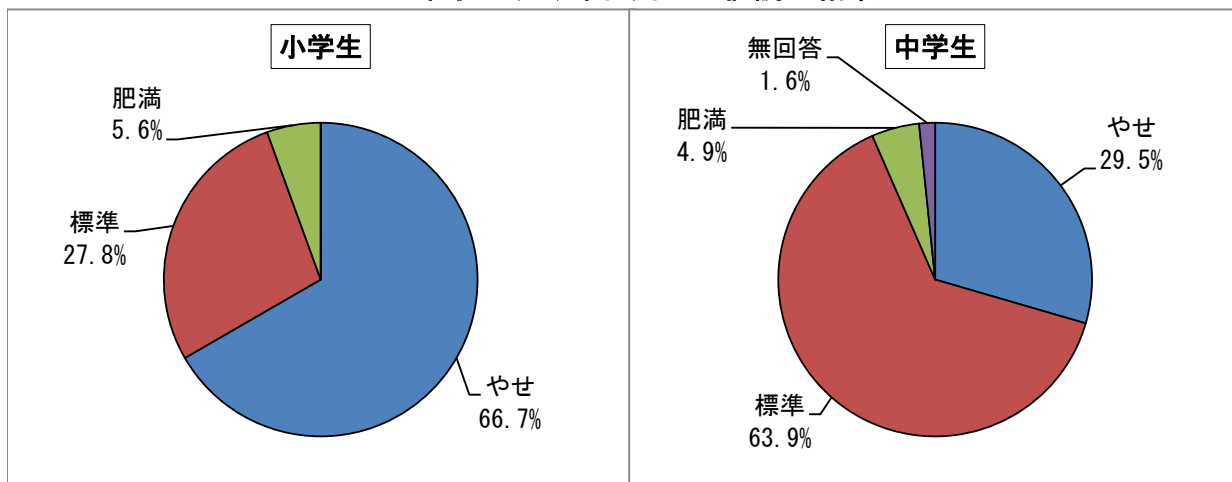
ふじおか健康21夢プランアンケート（小中学生）結果について

1. あなたの性別、身長、体重を教えてください（結果よりBMI算出）

小中学生(男)年代別BMI値調査結果

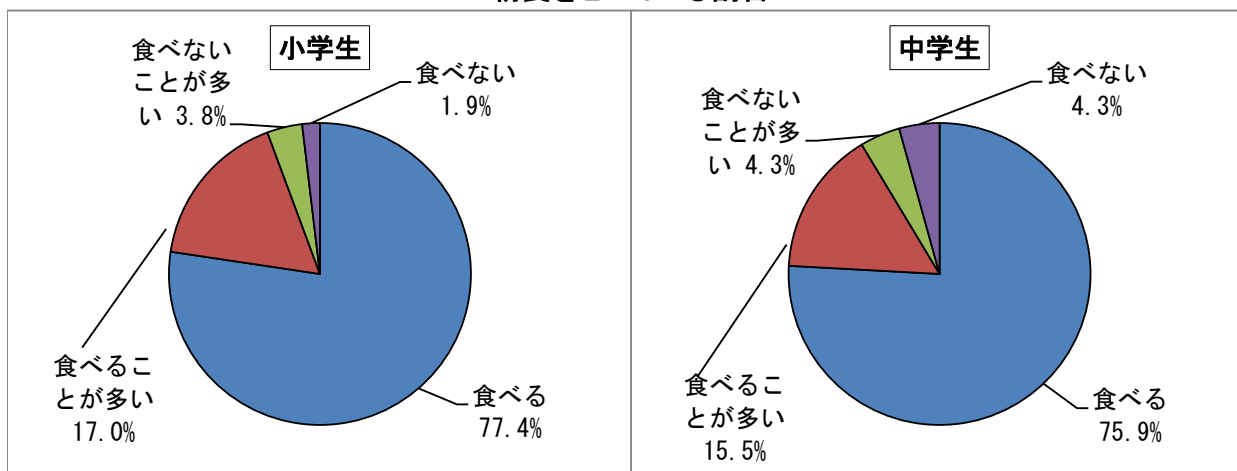


小中学生(女)年代別BMI値調査結果



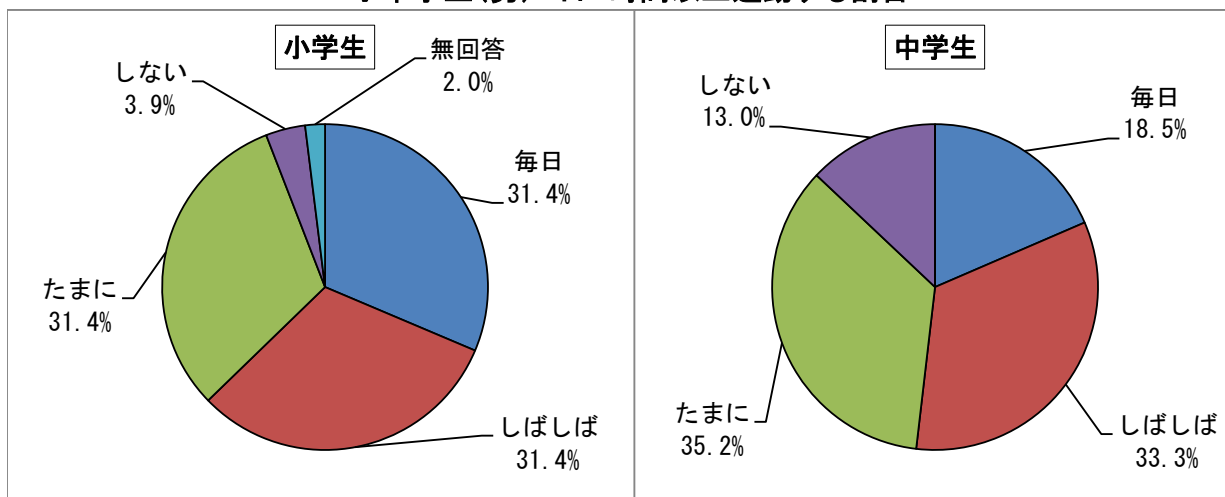
2. 朝食は食べますか

朝食をとっている割合

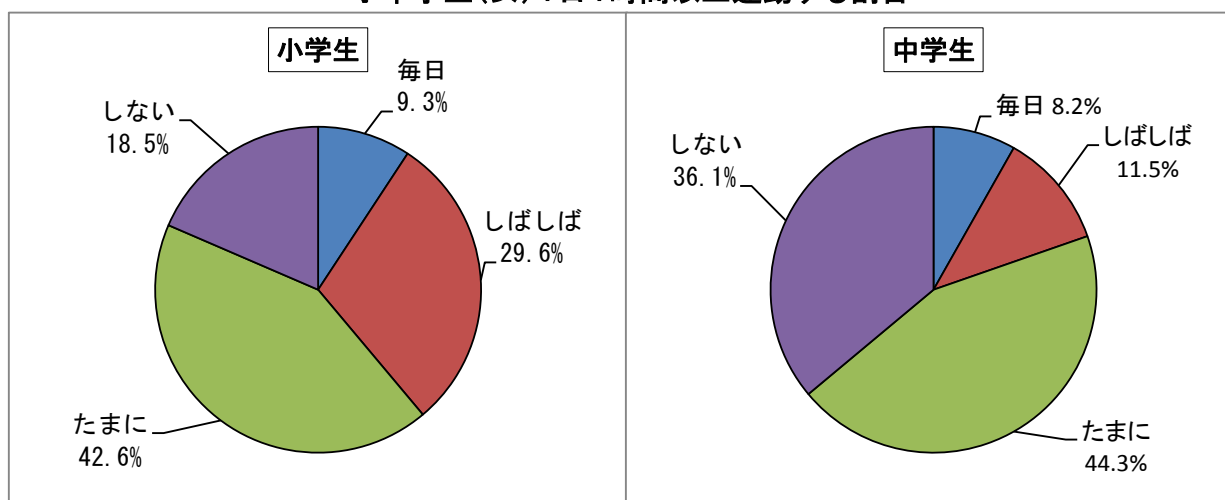


3. 体育の授業以外で1日1時間以上の運動や体を動かす遊びをしていますか

小中学生(男)1日1時間以上運動する割合

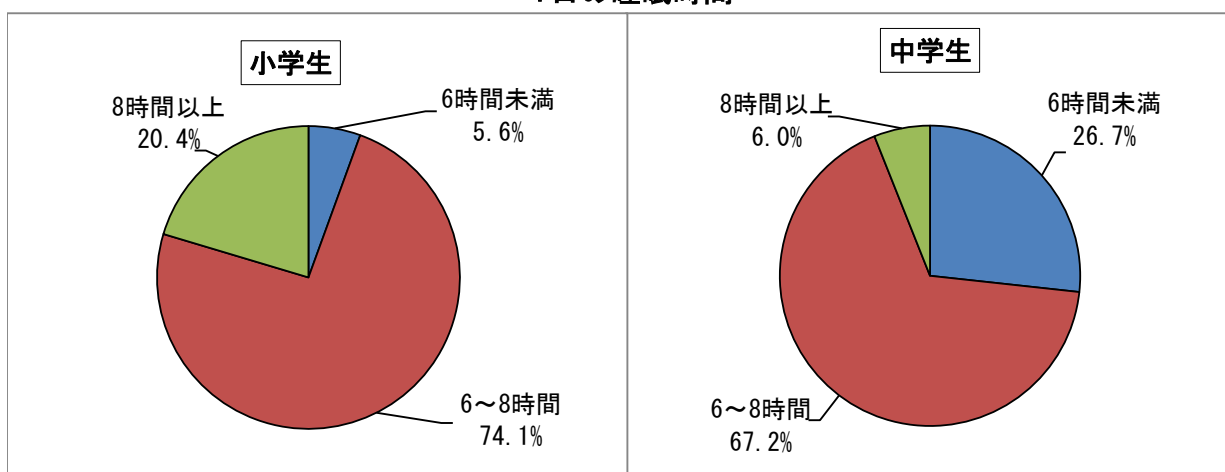


小中学生(女)1日1時間以上運動する割合



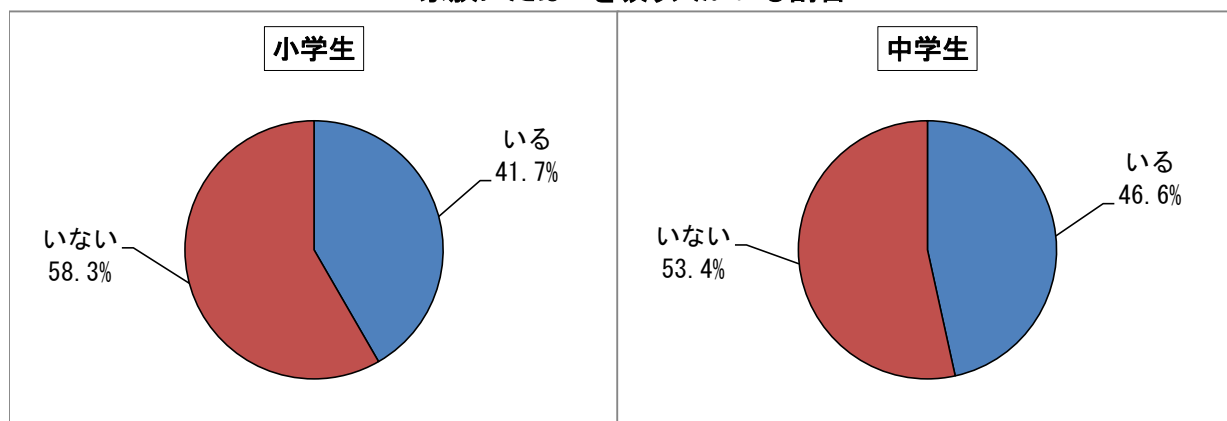
4. 1日の睡眠時間(寝ている時間)はどのくらいですか

1日の睡眠時間



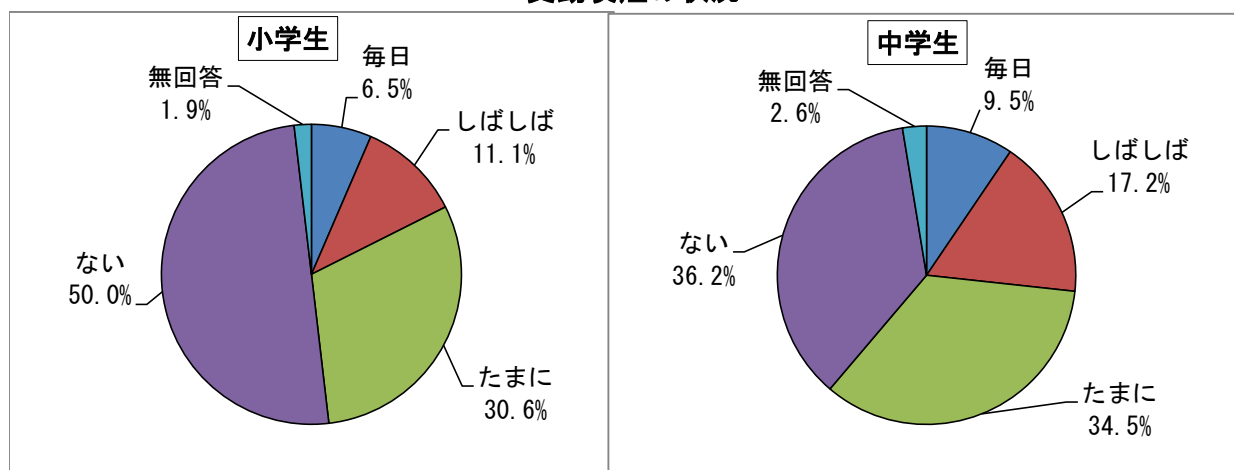
5. 家族でたばこを吸う人がいますか

家族にたばこを吸う人がいる割合



6. 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

受動喫煙の状況



ふじおか健康21夢プラン（第2次）

発 行 日 平成28年3月

発行・編集 藤岡市健康福祉部健康づくり課

〒375-8601

群馬県藤岡市中栗須327

TEL 0274-22-1211

FAX 0274-22-7502

E-mail kenko@city.fujioka.gunma.jp

