

# 第5次御殿場市健康増進計画 (歯科口腔保健計画) 第2次御殿場市食育推進計画 第1次御殿場市自殺防止計画

計画期間 平成31(2019)年度～  
平成40(2028)年度



食育推進キャラクター「ぐてんばこめこ」

平成31年3月  
御殿場市





## 1. 計画策定の背景・趣旨

本市では、平成21(2009)年度から10年間の「第4次健康増進計画」を策定し、市民一人ひとりが自らの意思で生涯を通じた健康づくりに取り組んでまいりました。この度、今年度が計画最終年度となることから、これまでの取り組みについて検証し、本市の現状と課題、新たな市民ニーズや東京2020オリンピック・パラリンピック等を踏まえ、平成31(2019)年度から10年間の第5次健康増進計画を策定いたしました。

また、「食育推進計画」は健康と密接な関係があり、新たな「自殺防止計画」は心の健康分野と連携するため、第5次健康増進計画と一体的に策定し、推進することにいたしました。

## 2. 計画策定の位置づけと根拠

国や県の計画を勘案し、本市の総合計画を上位計画とし、他部署の関連計画との整合・連携を図りながら健康づくりを展開します。

第5次健康増進計画・第2次食育推進計画・第1次自殺防止計画

市町村健康増進計画  
(健康増進法第8条に基づく)

市町村食育基本計画  
(食育基本法第18条に基づく)

市町村自殺対策計画  
(自殺対策基本法第13条に基づく)

## 3. 計画期間

平成31(2019)年度から  
平成40(2028)年度まで(10年間)

## 4. 計画の推進体制

計画の周知、人材確保、関係機関の役割  
と連携体制の充実を図り、推進します。

## 5. 前計画の最終評価(概要)

項目	指標
運動・身体活動	◎日常生活における歩数(青年期 女性) 3,100歩→5,200歩 △新体力テストで全国平均超の割合(小中学生) 75%→51%
歯と口腔	◎5歳児の虫歯保有率 49%→34% △60歳で24本以上自分の歯を保有 46%→35%
たばこ・アルコール	◎喫煙習慣のある人(男性 青年期) 44%→29% ◎多量に飲酒する人(女性 高齢期) 20%→0%
健康管理	◎3歳児健診の受診率 92%→99% ◎健診の受診率(青年期) 70%→81% ◎自分が健康であると感じる人(高齢期) 40%→75%
食育	◎食育に関心のある人(中学生) 30%→59% △朝食を食べる人(女性 青年期) 87%→80%
こころの健康	◎睡眠による休養が十分に取れている人(青年期) 50%→76% △自分なりのストレス解消法がある人(高齢期) 73%→69%

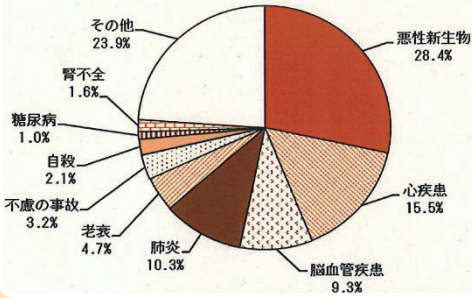
\*評価の◎は目標を達成した、△は改善されていない。

## 6. 市の現状

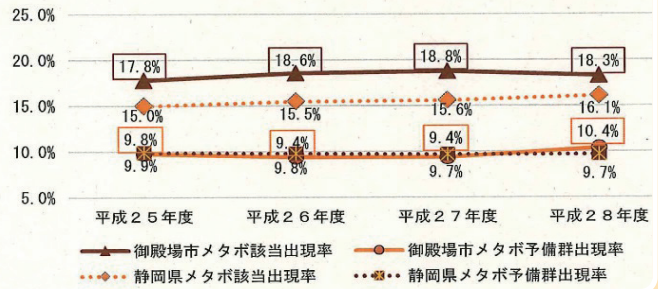
本市の死亡原因別死者数の推移をみると、悪性新生物が1番多く、心疾患、肺炎の順に多くなっています。

また、メタボ該当者出現率は県平均より高くなっています。運動習慣がほとんどない人が多いことが原因の1つです。

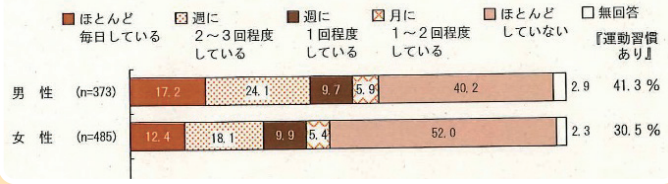
死亡原因別死者数（平成28年）



メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移



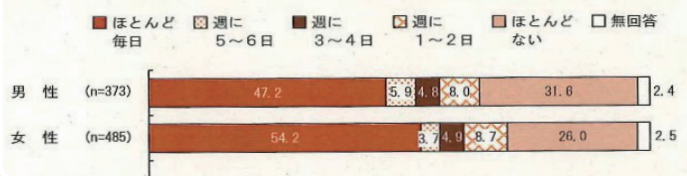
〔運動習慣の状況〕



食育分野では、朝食を摂らない人が青年期の男性で32%と高くなっています。

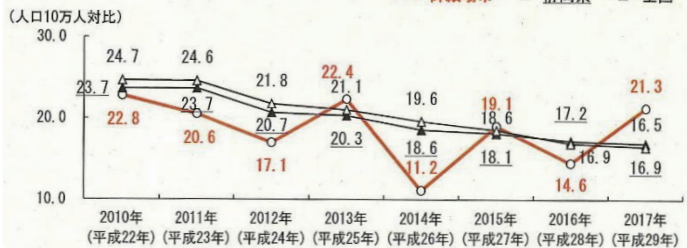
また、食事を一人で食べる（孤食）の割合が増えてきています。特に、朝食は3割程度のご家庭がほとんど1人で食事をしています。

〔朝食を家族等と一緒に食べる頻度〕



自殺防止分野では、平成26(2014)年を下限として増加傾向にあります。平成29(2017)年の自殺者は男性が90%と女性より遥かに多くなっています。

自殺者の年代別では、30代から40代が多く、続いて高齢者が多くなっています。



## 7. 統計データとアンケート調査からの課題

### (1) 健康増進分野

運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満の割合が高い</li> <li>・運動習慣のある人が少ない等</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・壮年期のがん検診の受診率が低い</li> <li>・各種健康教室の周知、参加の促進等</li> </ul>
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯間清掃器具の使用が少ない</li> <li>・定期歯科健診の受診率が低い等</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙にあった人が多い</li> <li>・多量飲酒が男性に多い等</li> </ul>

### (2) 食育推進分野

朝食の欠食率が高い、孤食の増加、食品ロスの周知・取り組み等

### (3) 自殺防止分野

自殺についての認識、男性壮年期・高齢期の相談相手の確保、ゲートキーパーの周知・養成等



## 計画の体系図

### 基本理念

健康で安全・安心な生活を築こう

### 施策の展開

ライフステージに応じた健康づくり



#### 基本方針1 健康的な生活習慣の実践

① 運動・身体活動	日常生活の中で、自分にあった身体活動、運動を続けます。
② 栄養・食生活	正しい食習慣を身につけ、適正な体重を維持します。
③ 歯・口腔の健康 (歯科口腔保健計画)	定期的な歯科健診の受診と正しい歯と口腔のケアを身につけ8020をめざします。
④ たばこ・アルコール	たばこが健康に及ぼす影響を知り、禁煙・受動喫煙防止に努めます。未成年、妊産婦の喫煙を防ぎ、喫煙率の減少に努めます。適正な飲酒の量を知り、適正飲酒を心掛けます。
⑤ こころの健康	十分な睡眠や休養をとり、ストレスや悩みに早期に対処し、こころの健康を保ちます。

#### 基本方針2 生活習慣病予防と重症化予防

⑥ 健康管理	健診・保健指導を積極的に受け、健康管理に取り組みます。
--------	-----------------------------

#### 基本方針3 市民の健康を支え、守る健康づくり

⑦ 環境整備	市民自ら健康づくり活動が実践できるよう、身近な健康づくり環境の整備を推進します。
--------	--

### ～新たに実践する主な取り組み～

- ・市民が健康づくりに取り組むきっかけとなるよう、日常生活で日々実践できる取り組みを毎月設定し、毎月10日を「ごてんば健康づくりの日」とします。
- ・東京2020オリンピック・パラリンピックの大会のレガシー（遺産）を活かし、自転車教室等、市民の健康づくり事業に取り組みます。
- ・糖尿病性腎症が重症化するリスクの高い者について、医師会等関係機関と連携し、重症化を予防するための対策を進めます。

## 領域別施策の展開

①運動・身体活動	ライフスタイルに合った運動や身体活動の維持・増進ができるよう努めます。高齢者が身体機能・生活機能の維持・向上が図れるよう環境づくりを進めます。
②栄養・食生活	自分の食生活・栄養に関心を持ち、自分に合った食事内容や量を理解して、正しい食習慣を継続し、適正体重を維持できるよう支援します。



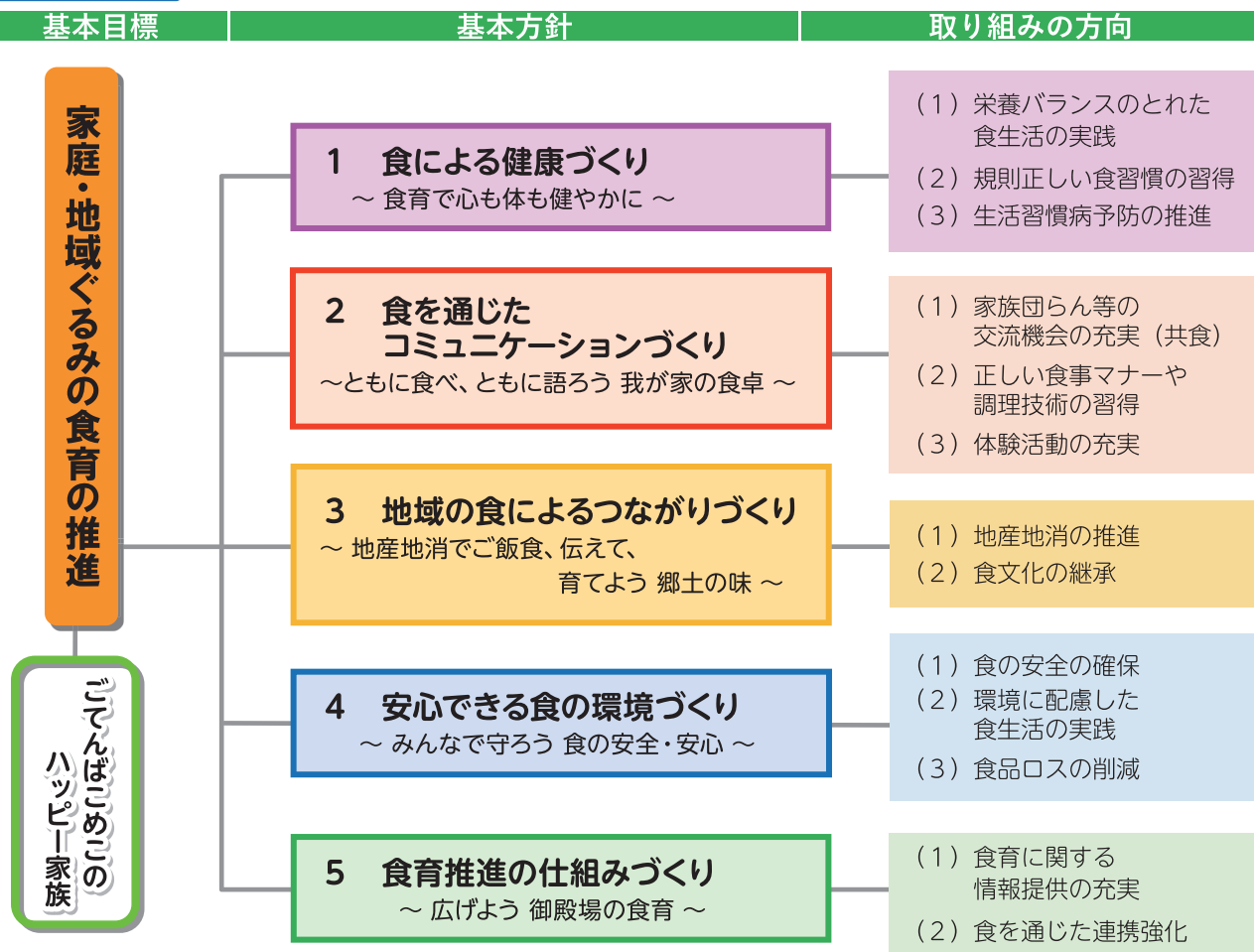
③歯・口腔の健康 (歯科口腔保健計画)	むし歯予防・歯周病予防・口腔機能の維持・向上の重要性について、普及・啓発を図ります。 自分の歯や口腔の状態を把握し、歯と口腔の健康を維持していける人を増やします。
④たばこ・アルコール	特に妊産婦に対して、喫煙が子どもに与える影響を啓発し、喫煙者の減少に努めます。 公共の場における禁煙・分煙対策を進め、更なる受動喫煙の防止を進めます。 節度ある適度な飲酒を理解してもらえよう、知識の普及・啓発を図ります。 妊産婦や未成年者の飲酒が及ぼす影響について知識の普及・啓発を図ります。
⑤こころの健康	こころの健康について正しく理解し、こころの問題に気づき、早期に適切な対応ができるよう、関係機関と連携しながら支援環境を整えていきます。
⑥健康管理	主体的に健康づくりに取り組めるように、自分の健康状態を知るため健診・教育・相談等の機会をつくります。
⑦環境整備	健康づくりに関する地域活動の充実を図り、地域において活動する人材の育成及び活用を図ります。 健康づくりのための知識の普及や健康に関する情報提供の整備に努めます。

## 数値目標

領域	指標	現状値 (平成30(2018)年度)	目標値 (平成40(2028)年度)
①運動・身体活動	運動習慣のある人(高齢期)	53.7%	60%以上
	日常生活における歩数(高齢期)	4,547歩	6,600歩以上
②栄養・食生活	朝食を欠食する人(男性・青年期)	20.5%	15%以下
③歯・口腔の健康 (歯科口腔保健計画)	1年に1回以上定期的に歯科医院で 歯科健診を受けている人(壮年期)	37.3%	40%以上
	歯間清掃器具(デンタルフロス・歯 間ブラシ)を使用する人(高齢期)	男性 44.8% 女性 60.4%	男性 50%以上 女性 65%以上
④たばこ・アルコール	喫煙習慣のある人(男性・青年期)	28.9%	25%以下
	多量に飲酒する人(男性・壮年期)	7.7%	5%以下
⑤こころの健康	睡眠による休養が十分とれている人 (壮年期)	71.9%	75%以上
⑥健康管理	健康診査を受ける人(高齢期)	81.3%	85%以上
	自分が健康であると感じている人 (高齢期)	75.1%	80%以上
⑦環境整備	育児サロンの開催箇所	30カ所 (平成29(2017)年度)	35カ所

# 食育推進計画

## 計画の体系図



### 食による健康づくり

- 主食＋主菜＋副菜がそろったバランスの良い食生活の実践
- 早寝・早起きを習慣にして、朝ごはんを必ず食べる
- 生活習慣病予防の為、減塩に心がける

### 食を通じたコミュニケーションづくり

- 家族や友人等とそろって、食事が出来る時間(日)を増やす(共食)
- 地域の食を通じたイベント等に積極的に参加する(子ども食堂等)
- 生産者等に感謝し、食事の前後であいさつをする

### 地域の食によるつながりづくり

- 地場産物の良さを知り、積極的に活用し献立の提案・紹介・普及に努める
- 郷土料理や行事食・家庭の味を次世代へ伝える

### 安心できる食の環境づくり

- 安全な食材の選び方や正しい知識を持ち、意識して行動する
- 「もったいない」の精神を忘れず、生ごみ等の削減に取り組む
- 食品ロスの現状を知り、自ら主体的に削減に取り組む（フードバンクの活用・3010運動の実施）
- 食物アレルギーが疑われたら、自己判断はせずに医療機関を受診し、医師の指示を仰ぐ
- 家庭において、食品表示やアレルギーの原因食物の見分け方の知識を学ぶ

### 食育推進の仕組みづくり

- 食に関する正しい情報を積極的に収集し、食に関心を持つ
- 家庭において、積極的に食育に取り組む
- 関係団体は相互に連携し、食育を推進する



## 数値目標

指 標		現状値 (平成30(2018)年度)	目標値 (平成40(2028)年度)
食育に関心のある人の増加	[幼児保護者]	78.2%	90%
	[中学生]	58.6%	64%
	[高校生]	47.8%	53%
朝食を食べる人の増加	[小学生]	96.4%	98%
	[中学生]	90.9%	95%
	[高校生]	88.3%	95%
	[青年] (男性)	67.4%	75%
	[青年] (女性)	80.4%	85%
「主食・主菜・副菜」を組み合わせ た食事を1日2回以上ほぼ毎日食べ ている人の割合	[全世代]	49.5%	58%
肥満傾向の児童・生徒の割合	[小学生]	7.7%	減少傾向
	[中学生]	9.3%	減少傾向
食事の際のあいさつを必ずしている 児童・生徒の増加	[小学生]	74.4%	80%
	[中学生]	66.0%	70%
一週間で朝食または夕食を 家族等と一緒に食べる 「共食」の回数の増加	[全世代]	9.3回	9.7回
給食の地場産物の使用割合の増加	[保育所]	33.3%	現状維持
	[小中学校]	45.7%	現状維持
食品の安全性について 基礎的な知識を持ち、 自ら判断する人の割合	[20歳以上]	44.4%	50%
食品ロスの問題を知っている 人の割合	[全世代]	66.8%	70%

## 自殺防止計画



### 基本理念

気づく つなげる いのちを守る ごてんば

### 基本方針

①生きることの包括的な支援	メンタルチェックシステム「こころの体温計」の利用を促進し、各種相談窓口へつなげていきます。
②様々な分野との連携を強化して 総合的に取り組む	ゲートキーパー（※1）の役割を担う人材を継続して養成していきます。
③自殺リスクの段階に応じた支援	こころの健康保持・増進を図るため、身近で気軽に相談できる相談体制の充実を図ります。
④自殺防止の啓発と身近な支え合 いの推進	広報紙やホームページ、リーフレットの配布等を活用して、自殺防止等に対する正しい知識と理解を普及していきます。
⑤関連機関の連携による支援	国、県、関係団体等と連携して、支援していきます。

※1：身近な人の変化に気づき、自殺を考えている人、悩んでいる人の話を聴き、適切な相談窓口へつなぎ、見守っていく役割が期待される人

### 数値目標

項 目	現状値 (平成29(2017)年)	目標値 (平成40(2028)年)
自殺者数の減少	19人	30%以上減少
ゲートキーパーの周知	7.6%	25%以上
メンタルチェックシステム「こころの体温計」の利用件数	12,069件	14,000件以上

毎月10日は、「ごてんば健康づくりの日」  
毎月19日は、「ごてんば食育の日」

笑顔あふれる健やかなまちづくりの実現をめざし、市民の皆様が健康づくりに取り組むきっかけとなるように、日常生活の中で日々取り組める内容を毎月設定しました。毎月10日を「ごてんば健康づくりの日」として、健康づくりに励みましょう。

また、本市では、家庭における食育の大切さ等の啓発を行いながら学校や地域と連携し、地場産物の活用等、食育に関する啓発を行う「ごてんば食育の日」を毎月19日としています。

月	頭文字	取り組み	分野
毎月19日	み	みんなでご飯を食べましょう	食育
1月10日	ど	どれくらい?塩分の目安量を知り、減塩に努めましょう(※1)	栄養・食生活
2月10日	り	理想の体重を計算してみましょう(※2)	健康管理
3月10日	き	休養を十分にとって、こころの健康を保ちましょう	こころの健康
4月10日	ら	来年も健康で過ごせるように、今年受けることができる健診(検診)を確認しましょう	健康管理
5月10日	き	きれいに毎食後、歯を磨きましょう	歯・口腔の健康
6月10日	ら	ライフスタイルに合わせて、自分に合った運動を行いましょう	運動・身体活動
7月10日	ひ	ひと休み、休肝日を作りましょう	アルコール
8月10日	と	時々水分をとって休憩し、熱中症を予防しましょう	健康管理
9月10日	い	息すっきり、禁煙にトライしましょう	たばこ
10月10日	き	規則正しい生活リズムを身につけましょう	健康管理
11月10日	い	一日三食、バランスよく食べましょう	栄養・食生活
12月10日	き	きれいに手を洗いましょう	健康管理

※1：1日の塩分摂取量の目安は、男性8g未満、女性7g未満（日本人の食事摂取基準2015年版）

※2：肥満かどうか判定するには、BMI（Body Mass Index）が一般的に用いられ、

〔体重(kg)/(身長(m)×身長(m))〕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」と判定されます。

メンタルチェックシステム「こころの体温計」を利用してみませんか。

自分自身や家族、大切な人のストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。こころの体温計を使って、こころの自己診断をしてみましょう。

「こころの体温計」のQRコードはこちら→

