

第5次御殿場市健康増進計画 (歯科口腔保健計画)

健康で安心・安全な生活を築こう

第2次御殿場市食育推進計画

家庭・地域ぐるみの食育の推進

第1次御殿場市自殺防止計画

気づく つなげる いのち守る ごてんば

平成31(2019)年度～
令和10年度(2028年度)



食育推進イメージキャラクター「ごてんばごめこ」

令和6年3月
御殿場市

I 計画策定の背景・趣旨

本市では、平成31（2019）年度から10年間の「第5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います。また、健康と密接な関係のある「食育推進計画」、こころの健康分野とのつながりの強い「自殺防止計画」を一体的に策定し、さまざまな取組を推進してまいりました。

この度、計画の中間年度になることから、本市の現状を確認するとともにこれまでの取組を検証し、計画の見直しを行いました。

II 計画策定の位置づけと根拠

国の根拠法、国や県の計画等を勘案し、本市の総合計画を上位計画とし、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。

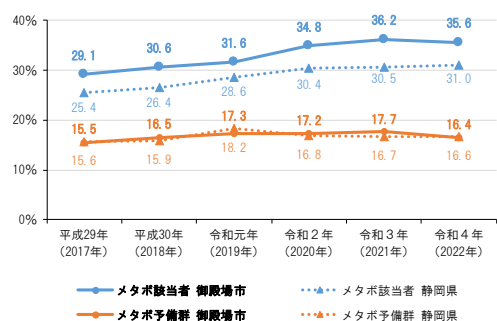
III 計画期間

平成31（2019）年度から令和10（2028）年度までの10年間

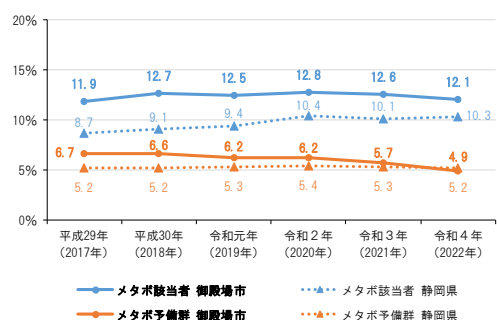
IV 本市の現状

【健康増進分野】メタボリックシンドローム該当者・予備群をみると、男女ともに静岡県よりも高い値で推移する傾向にあり、計画策定時より続いています。

メタボリックシンドローム該当者、予備群の割合の推移（男性）

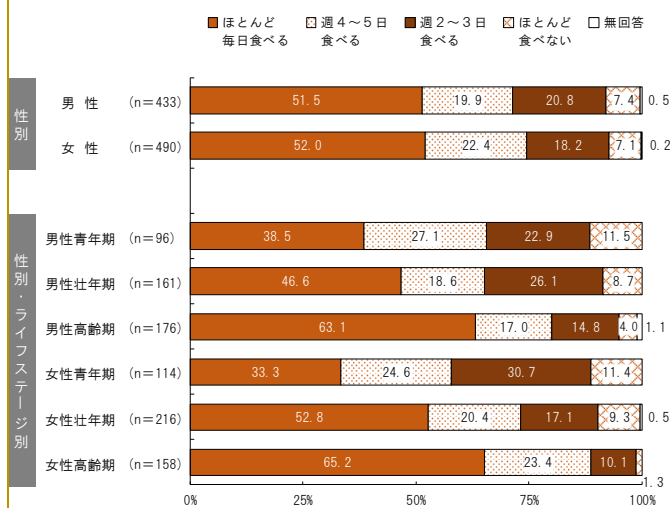


メタボリックシンドローム該当者、予備群の割合の推移（女性）

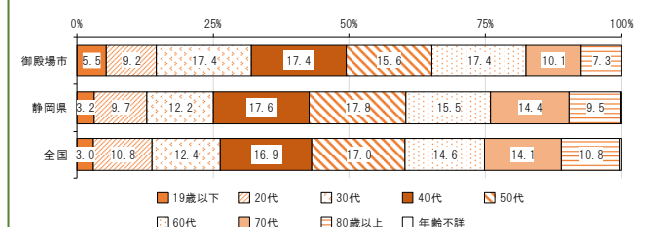


【食育推進分野】1日2回以上、主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度をみると、男女ともに青年期で低くなっています。朝食を摂取する頻度、家族等と一緒に食べる頻度も少ないことから、青年期に対するアプローチが必要です。

〔1日に2回以上、主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度〕



平成27年（2015年）～令和4年（2022年）における年代別にみた自殺者数の平均割合（単位：％）



【自殺防止分野】自殺者の平均割合は、30代・60代で静岡県・全国よりも高くなっています。

V 統計データとアンケート調査からの課題

健康増進分野

運動・身体活動	男女ともに県平均に比べて高いメタボリックシンドロームの割合 青年期・壮年期においては運動習慣がほとんどない
栄養・食生活	男性の青年期・壮年期における朝食の欠食が多い 青年期・壮年期における野菜の摂取頻度が低い
健康管理	「健康教室」の認知度が低い、各種がん検診受診率が低下
歯と口腔の健康	歯間部掃除器具の使用割合や定期的な歯科健診受診割合が少ない
たばこ・アルコール	C O P Dの認知度の低さ、男性の青年期・壮年期に顕著な多量飲酒者

食育推進分野

青年期・壮年期における朝食の欠食率の高さ
「共食」の回数は増加しているが、孤食を減らす啓発の継続の必要性
食の安全に関する知識を持つ人の割合が増えていない
食品ロスについての認識は高いが、行動変容を促す周知の必要性

自殺防止分野

男性の壮年期・高齢期における相談相手の少なさ
ゲートキーパーや市の相談機関の認知度の低さ
男性壮年期で満足感のある睡眠をとれている人が少ない
こころの健康づくりや自殺防止のために必要なことの認知度の低下

VI 各計画の主な変更点

〇●〇健康増進計画〇●〇

- ①生活習慣病予防・重症化予防の強化
- ②D X（デジタルトランスフォーメーション）の推進
- ③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

〇●〇食育推進計画〇●〇

- ①「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進
- ②環境に配慮した食育の推進
- ③肥満・生活習慣病予防対策に配慮した食育の推進

〇●〇自殺防止計画〇●〇

- ①自殺者等の名誉及び生活の平穏に配慮する
- ②女性の自殺対策を更に推進する

VII 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。

健康で安心・安全な生活を築こう

下記のライフステージに応じた健康づくりを進めていきます

乳幼児期 0～5歳	学童・思春期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
--------------	-----------------	---------------	---------------	--------------

領域	目指す姿	領域別施策の展開
----	------	----------

基本方針1 健康的な生活習慣の実践

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。	市民一人ひとりが、日常生活における運動の必要性を理解し、ライフスタイルに合った運動や身体活動の維持・増進ができるように推進します。 また、高齢者が身体機能・生活機能の維持・向上を図れるよう環境づくりを推進していきます。
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。	メタボリックシンドロームの該当者・予備群ともに静岡県よりも高い水準で出現し、肥満傾向児も計画策定時よりも多くなっています。 市民一人ひとりが、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。
歯・口腔の健康	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。	口は健康の入り口であることから、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。 ライフステージごとにあるさまざまな健診の機会を活用し、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。
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。 こども、妊産婦の予防意識を高め、喫煙率の減少を図ります。 アルコール摂取が健康に与える影響を知り、多量飲酒など不適切な飲酒の減少に努めます。	たばこが体に及ぼす影響について、広く啓発するとともに、禁煙希望者に対し支援します。特に、妊産婦に対しては、喫煙が子どもに与える影響を知らせ、喫煙者の減少に努めます。 また、公共の場等における禁煙・分煙対策を進め、さらなる受動喫煙の防止を進めます。未成年の喫煙を防ぐため、知識の普及・啓発に努めます。 アルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らします。また、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。また、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。
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。	家庭や地域、職場等において、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。

領域	目指す姿	領域別施策の展開
基本方針 2 疾病の予防と生活習慣病のと重症化予防		

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。	市民一人ひとりが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。
------	-----------------------------	--

基本方針 3 市民の健康を支え、守る環境づくり		
-------------------------	--	--

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。	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に育成及び活用を図ります。また、市民自らが健康のために意識した生活の実践と継続に取り組めるよう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サービスの整備に努めます。
------	--	---

〇●〇数値目標〇●〇

領域	項目		実績値（R4年度）	目標値（R10年度）
運動・身体活動	運動習慣のある人の割合	[高齢期]	52.9%	60%以上
	日常生活における歩数の割合	[高齢期]	4,896歩	6,600歩以上
栄養・食生活	朝食を欠食する人（男性）	[青年期]	19.8%	15%以下
	野菜（緑黄色野菜+淡色野菜）を毎日摂取している人	[青年期]	21.4%	30%以上
歯・口腔の健康	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]	40.8%	41%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58.0% 女性64.5%	男性60%以上 女性65%以上
たばこ・アルコール	喫煙習慣のある人（男性）	[青年期]	28.1%	25%以下
	喫煙習慣のある人（女性）	[青年期]	5.3%	5%以下
こころの健康	睡眠による休養が十分とれている人	[高齢期]	79.9%	90%以上
健康管理	健康診査を受ける人	[高齢期]	81.1%	85%以上
	骨粗しょう症検診の受診率		9.5%	増加傾向
	自分が健康であると感じている人	[高齢期]	74.3%	80%以上
環境整備	地域の付き合いが深い人	[20歳以上]	37.0%	45%以上

食育推進計画

基本 目標

家庭・地域ぐるみの食育の推進

～ごてんばこめこのハッピー家族～

計画の体系図

基本方針	取組の方向
1 食による健康づくり ～ 食育で心も体も健やかに ～	(1) 栄養バランスのとれた食生活の実践 (2) 規則正しい食習慣の習得 (3) 生活習慣病予防の推進
2 食を通じたコミュニケーションづくり ～ とともに食べ、ともに語ろう 我が家の食卓 ～	(1) 家族団らん等の交流機会の充実（共食） (2) 正しい食事マナーや調理技術の習得 (3) 体験活動の充実
3 地域の食によるつながりづくり ～ 地産地消でご飯食、伝えて、育てよう 郷土の味 ～	(1) 地産地消の推進 (2) 食文化の継承
4 安心できる食の環境づくり ～ みんなで守ろう 食の安全・安心 ～	(1) 食の安全の確保 (2) 環境に配慮した食生活の実践 (3) 食品ロスの削減
5 食育推進の仕組みづくり ～ 広げよう 御殿場の食育 ～	(1) 食育に関する情報提供の充実 (2) 食を通じた連携強化
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	

数値目標

項目		現状値（R4年度）	目標値（R10年度）
食育に関心のある人	[幼児児保護者]	81.8%	90%
	[中学生]	50.8%	64%
	[高校生]	53.9%	55%
朝食を食べる人	[小学生]	95.0%	98%
	[中学生]	89.5%	95%
	[高校生]	89.3%	95%
	[青年]（男性）	64.6%	75%
	[青年]（女性）	79.8%	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	[20歳以上]	51.7%	58%
肥満傾向者	[小学生]	10.9%	7%以下
	[中学生]	11.9%	9%以下
食事の際のあいさつを必ず している児童・生徒	[小学生]	74.3%	80%
	[中学生]	68.2%	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	[幼児児保護者]	10.0回	10.0回
	[小中高校生]		
	[20歳以上]		
給食の地場産物の使用割合	[保育所]	19.5%	現状維持
	[小中学校]	54.3%	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	[20歳以上]	44.0%	50%
食品ロスの問題を知っている人	[20歳以上]	88.3%	90%

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	施策の展開	方向性
(1) 生きることの包括的な支援	① 市民一人一人の気づきと見守りを促す生きることの包括的な支援	自殺に対する正しい知識と理解を促進することを通じて、自殺対策における市民一人ひとりの役割についての意識が共有されるよう、さまざまな媒体を活用した広報や啓発事業を展開していきます。
(2) 様々な分野との連携を強化して総合的に取り組む	② 人材の確保、養成及び資質の向上を図る	生きることの包括的な支援に関わる各種専門職や支援者等を自殺防止等に関する対策に係る人材として確保・養成し、各種相談先を問題の啓発や情報提供の拠点として活用します。また、ゲートキーパーの養成や、庁内横断的な自殺防止等に関する対策の推進体制を整えます。
(3) 自殺リスクの段階に応じた支援	③ こころの健康を支援する環境の整備	自殺の原因となり得る様々なストレスについて、こころの健康の保持・増進を図るため、身体・こころの健康両方を周知・啓発し、身近で気軽に相談できる体制の充実を図ります。また、困難を抱える本人やその家族等をあらゆる機会における支援により、自殺リスクの軽減につなげていきます。
(4) 自殺防止の啓発と身近な支え合いの推進	④ 自殺未遂者の再発防止	自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐため、相談及び支援体制の強化を図ります。また自殺未遂者の家族等周りの人への支援を充実します。
(5) 関連機関の連携による支援	⑤ 残された人への支援を充実する	自殺により遺された人等に対して迅速な支援を行います。また、遺族の自助グループ等の地域における活動を支援します。
(6) 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する	⑥ 労働の機会を設け、社会とのつながりを持たせる	職場でのメンタルヘルス対策を推進し、法律や制度を周知することで、勤務問題の解消を図ります。また、労働機会を提供し社会とのつながりを持つことにより、精神や生活の安定を図る取組を実施します。
	⑦ 女性の自殺対策をさらに推進する	妊産婦への支援の充実をはじめ、女性特有の視点に立った対策を講じていきます。

数値目標

項目	現状値（R4年度）	目標値（R10年度）
自殺者数の減少	21人/年	30%以上減少
ゲートキーパー養成研修等の参加者数	105人	500人以上（累計）
メンタルチェックシステム「こころの体温計」を知っている人	[20歳以上] 13.7%	25%以上
ゲートキーパーについて聞いたことがある人	[20歳以上] 10.5%	25%以上
市の相談機関を知っている人（こころの健康相談等）	[20歳以上] 46.9%	55%以上
睡眠による休養が十分とれている人	[青年期]	77.1%
	[壮年期]	75.4%
	[高齢期]	79.9%
		80%以上
		76%以上
		90%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」

本市では、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になるように、日常生活の中で日々取り組める内容を毎月設定しています。毎月10日を「健康づくりの日」として、健康づくりに励みましょう。

また毎月19日を「ごてんば食育の日」として、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っています。食育への関心を高めましょう。

月	頭文字	取組	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	どのくらいとればいいのでしょうか？ 1日分の野菜の量（※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	気付かないうちに進む骨粗鬆症を予防しよう	健康管理
11月10日	い	1日3食 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：成人1日あたりの野菜摂取の目標量 350 g 以上（健康日本21）

※2：肥満かどうかを判定するためには、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。日本肥満学会では、最も疾病の少ないBMI値22をもって標準体重としています。