

概要版

第3次

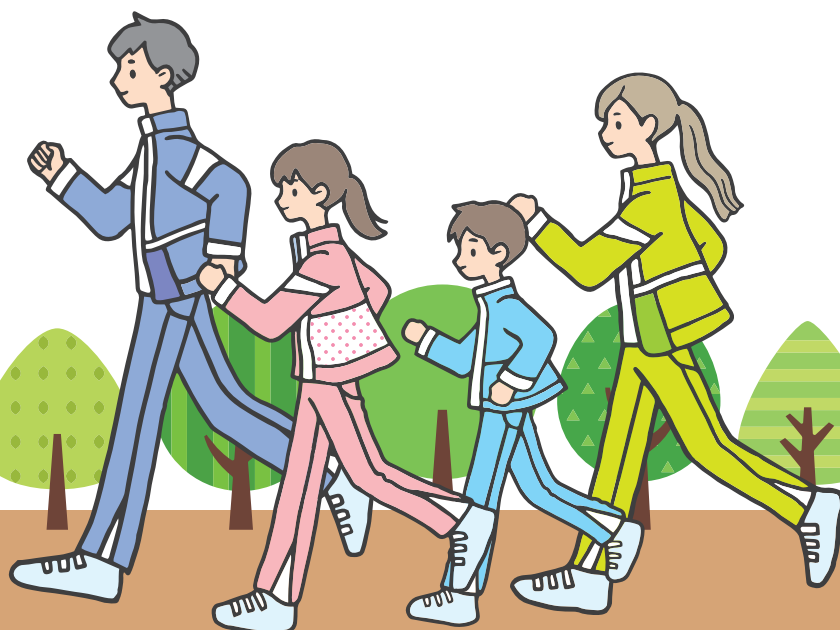
袋井市

健康づくり 計画

令和6年度 ▶ 令和17年度

“健康力”あふれる 市民とともに
みんなでチャレンジ！

＼ 健康寿命日本一のまち ／



令和6年3月
袋井市

計画策定の趣旨

平均寿命が延伸し、人生 100 年時代を迎える中、社会経済の変化に伴い、市民の健康課題は生活習慣病や介護予防に加え、メンタルヘルスや認知症予防など多様化しつつあり、「誰一人取り残さない健康づくり」が重要となっています。

本市では、平成 27 年度に策定した第2次袋井市健康づくり計画に基づき、袋井市総合健康センターを拠点に、市民や地域における主体的な健康づくり活動の推進をはじめ、子どもから高齢者までのライフステージに応じた、健康的な成長支援、生活習慣病予防、介護予防など、総合的な健康づくりに取り組んでまいりました。

この度、国の健康日本 21（第三次）やこれまでの取組の成果や課題を踏まえ、多様化する健康課題の解決と、地域や事業所などと連携した健康づくりをさらに進めていくため、新たに「第3次袋井市健康づくり計画（以下「本計画」という。）」を策定します。

計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定する「健康増進計画」を基本に、食育基本法第 18 条第1項に規定する「食育推進計画」及び厚生労働省雇用均等・児童家庭局通知による「母子保健計画」、自殺対策基本法第 13 条第2項に規定する「自殺対策計画」を一体的に定める計画です。

また、市の最上位計画である「袋井市総合計画」の分野別計画として位置づけるとともに、国・県・市の関連する計画と整合を図りながら策定します。

なお、SDGsの目標においては、「3 すべての人に健康と福祉を」を念頭に取り組みます。



計画の期間

本計画は、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次）」、「第4次静岡県健康増進計画」との終期の整合を図るため、令和6年度から令和 17 年度までの 12 年間とします。

また、計画期間の中間年である令和 11 年度において、進捗状況の評価を行い、必要な見直しを実施します。

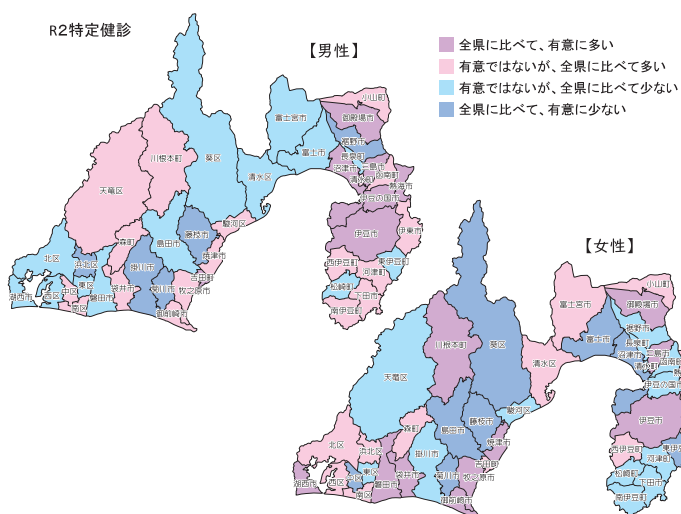
袋井市の現状と課題

（1）糖尿病対策が必要

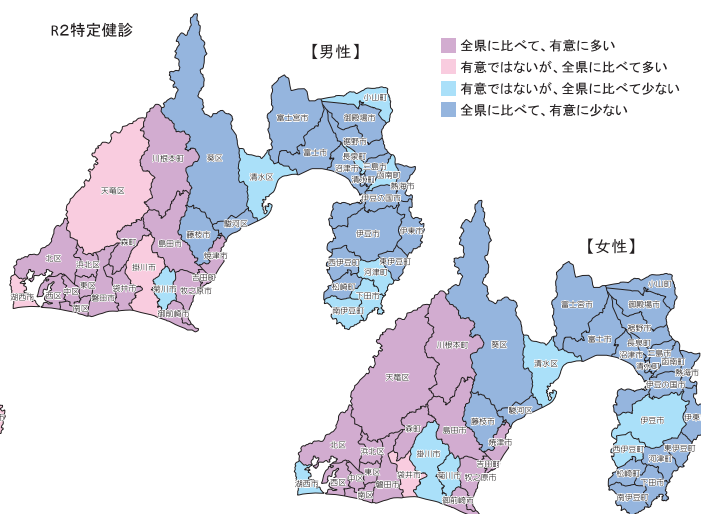
特定健康診査の結果による市民の健康状態（市国民健康保険、国民健康保険組合、共済組合、健康保険組合、全国健康保険協会（以下、「協会けんぽ」という。）

糖尿病有病者及び糖尿病予備群は、男女とも県平均よりも多いです。

【糖尿病有病者（男性・女性）】



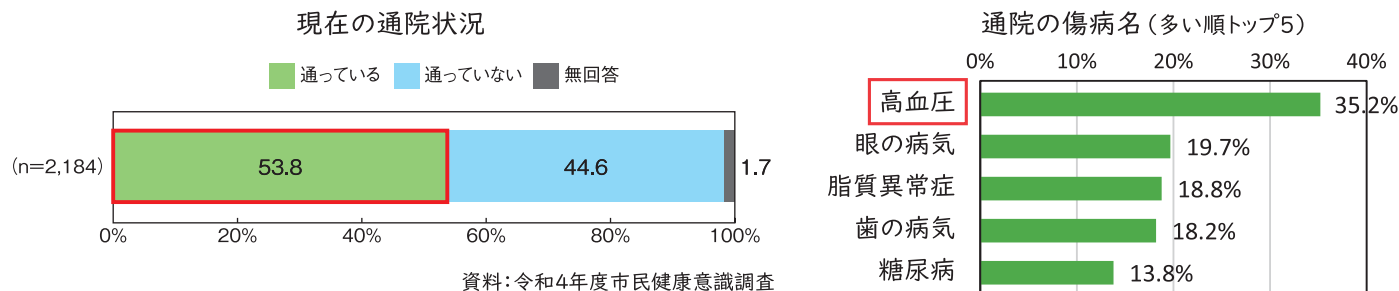
【糖尿病予備群（男性・女性）】



資料：令和2年度 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

(2) 高血圧対策が必要

現在、傷病（病気やけが）で病院や診療所（医院、歯科医院）、あんま・はり・きゅう・柔道整復師（施術所）に通っている人は、半数以上（53.8%）であり、傷病名で多いのは、高血圧症（35.2%）、眼の病気（19.7%）、脂質異常症（高コレステロール血症等）（18.8%）です。

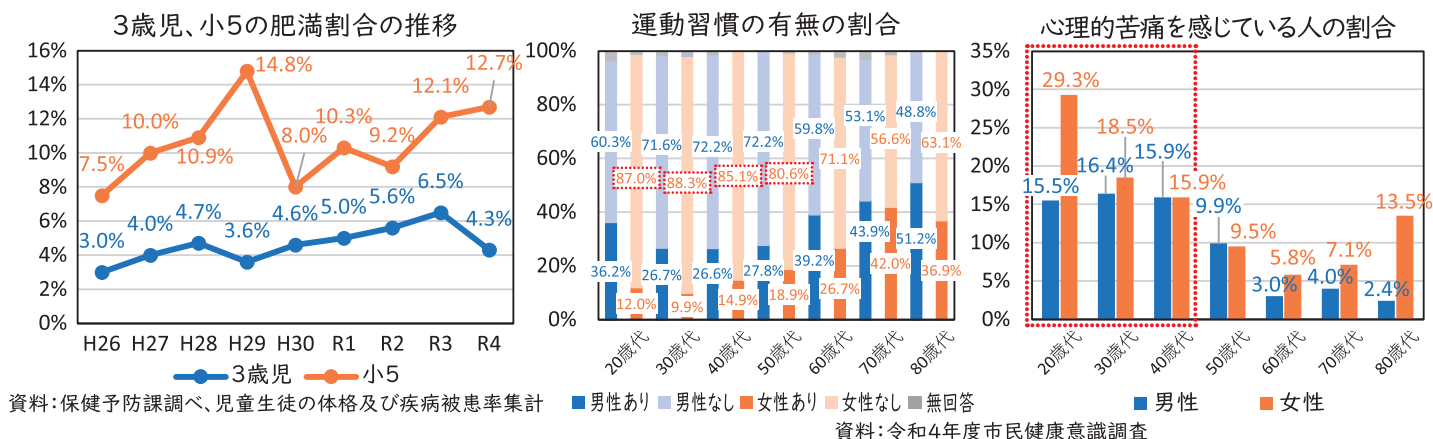


また、静岡社会健康医学大学院大学及び県・市町のワーキンググループによる研究によれば、脳卒中のリスクは、高血圧のみで2.01倍、糖尿病のみで1.74倍、高血圧と糖尿病の両方があると2.8倍、高くなります。

(3) 若い世代の健康意識の向上と行動変容を促すアプローチが必要

3歳児や小学5年生の肥満の子どもの割合が悪化傾向にあり、将来世代の健康寿命の延伸に向けての課題といえます。軽く汗をかく程度の運動習慣がない人は、女性の20歳代から50歳代で8割を超えています。

こころの状態は、男女とも20歳代から40歳代で心理的苦痛を感じている人の割合が他の年代と比べ多いです。



(4) 高齢者、生活困窮者、無職者・失業者への自殺対策が必要

国が作成した本市の地域自殺実態プロファイル 2022（2017～2021 年合計）においては、「高齢者」、「生活困窮者」、「無職者・失業者」に係る自殺対策の取組が重点課題とされています。

コロナ禍での外出自粛等の影響、身体的疾患や認知症の発症等をきっかけに、高齢者は閉じこもりや抑うつ状態になりやすい状況にあります。また、単身世帯の高齢者は地域で孤立に陥りやすいなど、高齢者特有の課題を踏まえた対策が必要です。

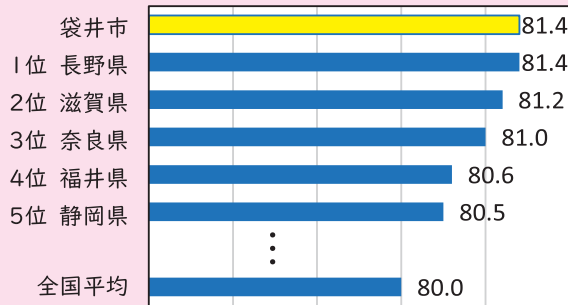
コラム

全国トップクラスの健康寿命！（平均自立期間）

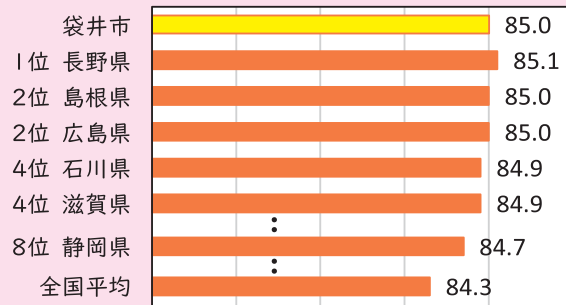
袋井市の強み

数値が公表されている都道府県の値と比較すると、**男性は全国トップの長野県と同じ81.4年、女性も全国2位と同じ85.0年で、男女ともに全国トップクラス**です。

【男性】77 78 79 80 81 82（年）



【女性】81 82 83 84 85 86（年）



資料：国保中央会、KDB システム（令和3年）

計画のめざす姿

いつまでも自分らしく健やかに心豊かな生活を送るためには、生涯を通じて「健康」であることが重要になります。健康寿命の延伸は、誰もが望むものであり、その実現に向けては、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、自らの健康状態を自覚し、主体的に健康づくりを实践、継続すること、すなわち「健康力」を高めることが大切です。そして、この健康力を高めるためには、行政だけでなく、地域や事業所などの協力による互助・共助による健康支援の環境整備も必要です。

こうした生涯を通じた健康支援を提供する環境を整え、市民の健康づくりをみんなで支え合うことで、市民一人ひとりの健康力を高め、この取り組みの浸透と波及により、全市民の健康寿命の延伸を図り、「健康寿命日本一」を目指します。

“健康力”あふれる市民とともに みんなでチャレンジ！ 健康寿命日本一のまち

<方針1> 胎児期からの健康づくり

取組1 子どもの健康教育の推進

取組2 子どもの健やかな成長の支援

<方針2> 生活習慣の向上と早期発見、重症化予防による健康づくり

取組1 適正な栄養・食生活の知識の普及と実践
(第4次袋井市食育推進計画)

取組2 適度な身体活動と運動習慣の定着

取組3 喫煙・飲酒の習慣や環境の改善

取組4 こころの健康の推進

取組5 自殺対策の推進
(第2次袋井市自殺対策計画)

取組6 検(健)診体制の充実

取組7 生活習慣病の重症化予防の推進

<方針3> 多様な主体との連携による健康づくり

取組1 地域との連携強化・社会参加の推進

取組2 働く世代の健康増進・企業等との連携

<方針1> 胎児期からの健康づくり

取組1 子どもの健康教育の推進

目標

妊娠期からの母子の健康教育・相談を切れ目なく実施するとともに、園や学校等と連携し、次世代を担う子どもの健全な発育に向けた正しい知識の習得と生活習慣の定着を目指します。

取組方針

1. 健やかな発育を支援する情報の発信 主な事業：母子健康手帳交付、乳幼児健診・相談、子育て応援チャンネル
2. 教育機関と連携した健康教育の推進 主な事業：生活習慣病予防講座
3. 子どもの成長、発達に合わせた切れ目のない食育の推進 主な事業：乳幼児健診・相談・教室、栄養講座、学校給食

取組2 子どもの健やかな成長の支援

目標

妊娠前からの適切な生活習慣について理解を深めるとともに、妊娠中の定期的な健診の受診を促し、妊娠期から関係機関と連携を図った切れ目のない支援を実施することで、安心して出産、育児ができる環境を整え、健やかな子どもを育みます。

取組方針

1. 妊娠前から産後までの適切な生活習慣の周知と定期的な健診の推進
主な事業：母子健康手帳交付、妊婦健診、産婦健診、乳幼児健診
2. 乳幼児期からの肥満に対する継続支援
主な事業：乳幼児健診・相談等、健診・相談後のフォロー電話
3. 子どもの予防接種の実施
主な事業：予防接種(五種混合、BCG、MR等)



©袋井市



4. 子どもの歯の健康づくりの推進

主な事業： 幼児食教室、フッ素塗布（1歳6か月健診～3歳児健診）、幼稚園・保育園でのフッ化物洗口

5. 妊娠や出産、子育てに不安のある妊婦等への早期支援

主な事業： 妊産婦支援事業、産婦・赤ちゃん訪問事業、幼児健診の未受診者訪問、子育て期の総合相談窓口伴走型相談支援

6. 発達がゆるやかな乳幼児や育てにくさを感じる養育者の支援

主な事業： むっく・はぐくみ（育ちの森）、定例健康相談・心理相談、集団一次療育教室（わんぱく広場、どんぐり教室）

<方針2> 生活習慣の向上と早期発見、重症化予防による健康づくり

取組1 適正な栄養・食生活の知識の普及と実践（第4次袋井市食育推進計画）

目標

自分の体格や健康状態等にあった適正な食事（量、栄養バランス、時間等）を楽しむことのできる人の増加を目指します。



取組方針

1. 地域や店舗などと連携した健康教育、啓発の推進

主な事業： 健康保健室やよりみち保健室での推定野菜摂取量測定器を用いた適正な食事についての啓発、通いの場等での健康教室や個別相談

2. 働く世代への健康的な食習慣の推進

主な事業： 健康教室（事業所等）での推定野菜摂取量測定器を用いた適正な食事についての啓発

取組2 適度な身体活動と運動習慣の定着

目標

日常生活における歩数の増加等、毎日少しでも多くの身体活動を行う人（20～64 歳：8,000 歩/日、65 歳以上：6,000 歩/日）や、日常的な運動習慣（1回 30 分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していること）がある人の増加を目指します。

取組方針

1. 地域や事業所などと連携した軽運動や筋トレ、ウォーキングなどの普及啓発

主な事業： まち協やコミセンと連携したふくろい健康保健室、健康教室

2. 公共施設での運動教室の開催

主な事業： スポーツ関係団体や指定管理者の主催での教室など

3. ウォーキングを中心とした健康づくりを楽しむ環境の創出

主な事業： #2961 ウォーク



取組3 喫煙・飲酒の習慣や環境の改善

目標

喫煙やたばこの煙の影響、アルコール摂取が心身に及ぼす作用についての正しい知識の普及啓発を図るとともに、たばこによる健康への影響から「未来を担う子どもや妊婦を守ること」に重点を置き、受動喫煙防止対策の推進と将来的な喫煙者の減少を目指します。

取組方針

1. 20 歳未満の方や妊産婦などへの健康教育の推進

主な事業： 喫煙防止講座（小6・中2）、母子健康手帳交付時の啓発、マタニティスクール

2. 喫煙者への健康相談の実施

主な事業： 特定保健指導、特定保健指導以外のハイリスク者への保健指導、禁煙相談

3. 受動喫煙防止の推進

主な事業： 県と連携した禁煙・分煙対策

4. アルコール摂取の影響についての啓発

主な事業： 特定保健指導、特定保健指導以外のハイリスク者への保健指導



取組4 こころの健康の推進

目標

こころの健康について、正しい知識と対処方法などの普及啓発を図り、心理的苦痛を感じている人の減少を目指します。



取組方針

1. こころの健康についての啓発の推進 主な事業：メンタルヘルスチェックシステムの活用
2. 睡眠の質を上げる啓発や睡眠不足が与える影響の周知
 主な事業：事業所での健康教室、各種健康教室・イベントでの啓発、#2961 健康アップ通信

取組5 自殺対策の推進（第2次袋井市自殺対策計画）

目標

全ての市民の尊い命が、地域のつながりや支え合いの中で守られ、誰もが生きる喜びを感じられるまちを目指します。



取組方針

1. 高齢者への対策・支援の推進 主な事業：総合相談窓口、通いの場づくり、居場所づくり
2. 生活困窮者、無職者・失業者への対策・支援の推進 主な事業：生活相談
3. 働く世代への対策・支援の推進
 主な事業：事業所の健康経営への支援、健康教室、メンタルヘルスチェックシステムの活用
4. 女性、子どもへの対策・支援の推進 主な事業：子育て期の総合相談窓口、スクールカウンセラーによる相談
5. 自殺対策とともに進めるゲートキーパーの養成の推進 主な事業：ゲートキーパー養成事業
6. 自殺予防に向けた啓発と情報発信の推進、関係機関との連携
 主な事業：メンタルヘルスチェックシステム、相談窓口についての案内チラシの作成・配布
7. “いのち”を守るネットワーク体制の整備 主な事業：（仮）相談担当者連絡会の実施

取組6 検（健）診体制の充実

目標

がんや生活習慣病の早期発見につなげるため、がん検診や特定健診の必要性を啓発するとともに、受診しやすい体制を整え、受診を勧奨することで、がん検診や特定健診の受診率向上を目指します。



取組方針

1. がん検診の受診率の向上 主な事業：総合検診の実施（市国保特定健診との同時実施）、協会けんぽ特定健診との同時実施、ふくろい健康保健室等での受診勧奨
2. がん検診精密検査受診率の向上 主な事業：要精密検査の方への受診勧奨
3. 特定健診受診率の向上
 主な事業：自己負担金の見直し、未受診者への受診勧奨（電話・訪問等）、#2961 ウォークでの健診ポイント
4. 歯科検診受診率の向上 主な事業：20～70 歳（10 歳刻み）の歯周疾患健診及び受診勧奨
5. 後期高齢者健診の推進 主な事業：後期高齢者健診実施
6. 骨密度検診の推進 主な事業：40～70 歳（5 歳刻み）の骨密度検診

コラム “ふくけん” とは

静岡社会健康医学大学院大学が、袋井市と協力して行う健康づくり・予防医学研究事業です。国民健康保険（後期高齢者医療制度）に加入している 40 歳～84 歳の市民の皆様を対象に、おおむね 5 年を目安に充実した健診を行って皆様の健康づくりを直接支援します。また、健診のデータを大学で分析させていただき、病気の新しい予防方法を開発することで、皆様と子や孫の世代の健康づくりにも貢献していきます。初回の健診は令和 5 年度から令和 6 年度にかけて実施しています。健診だけでなく、様々な健康づくり活動にも取り組んでいく予定です。



取組7 生活習慣病の重症化予防の推進



目標

生活習慣病の重症化を予防するため、健診受診後、治療の必要な方に医療機関への受診を働きかけるとともに、特定保健指導対象者の保健指導実施率の向上を図り、生活習慣病の予備群の抑制を目指します。

取組方針

1. メタボリックシンドローム該当者及び予備群の重症化予防の推進 主な事業：特定保健指導対象者への個別指導
2. 糖尿病予備群等の重症化予防の推進 主な事業：特定保健指導対象者への個別指導、重症化予防のための個別指導
3. 高血圧症者に対する重症化予防の推進 主な事業：特定保健指導対象者への個別指導、重症化予防のための個別指導

コラム

私はこれで健診結果が良くなりました！

- 40 歳代男性 6 カ月で腹囲 94.5cm → 85cm (−9.5cm)、体重 82.8kg → 79.0kg (−3.8kg)
野菜を食べる量を増やして、食事は腹八分目になるように心がけました。ウォーキングを始めました。
- 50 歳代女性 4 カ月で HbA1c 10.6% → 6.3% (−4.3%、服薬なし)、体重 72.2kg → 63.5kg (−8.7kg)
今まで好きなものを好きなだけ食べていましたが、朝食と夕食後に運動をするようになり、続けています。
- 70 歳代男性 7 カ月で HbA1c 8.2% → 6.7% (−1.5%、服薬あり)
間食（お菓子や果物）は昼食後に少しだけ食べるようにしました。普段の食事は、野菜の量を増やし、海藻・きのこ（食物繊維）を少しプラスし、先に食べるようにしました。食後、少し間をあけて体を動かすようにしました。



<方針3> 多様な主体との連携による健康づくり

取組1 地域との連携強化・社会参加の推進

目標

市民の主体的な健康づくりを支援するため、地域の創意と工夫により、多くの市民への働きかけや、健康づくりを支える人材の養成、多職種・多機関と連携した健康教育など地域主体の健康づくり体制の構築を目指します。

取組方針

1. 地域が進める健康づくり活動への支援 主な事業：地域の自主的な要望から実施する健康教室
2. 地域の健康づくり人材の養成と健康づくり活動の推進 主な事業：健康応援パートナーズ事業（健康情報発信含む）
3. 食育活動の普及・促進 主な事業：食育ボランティア等と協力した地域での健康づくり
4. 地域を単位とした顔の見える健康相談などの推進 主な事業：コミュニティセンターを巡回するふくろい健康保健室

取組2 働く世代の健康増進・企業等との連携

目標

働く世代の健康増進を図るため、保険者や企業等と連携した健康づくり施策の推進を図り、健康増進に積極的に取り組む事業所を増やすことを目指します。

取組方針

1. 健康経営の周知と自主的な健康づくり活動の促進
主な事業：健康経営推進事業、事業所での健康教室や喫煙防止対策講座・受動喫煙対策
※健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。
2. 企業や商工団体、保険者等と連携した健康経営の推進 主な事業：事業所及び協会けんぽ、商工会議所との連携

めざす姿の指標（成果指標）		現状値	中間目標 (R11)	最終目標 (R17)
①健康寿命（平均自立期間）	男性	81.4 年 (R3)	82.5 年	83.0 年
	女性	85.0 年 (R3)	86.0 年	86.5 年
②主観的健康感		82.7% (R5)	86.0%	90.0%
③5年間平均の自殺死亡率（人口 10 万人あたり）		14.7 (R3)	13.2	13.2 未満
④5年間平均の 20 歳以上のがん死亡率（人口 10 万人あたり）		290.0 (R3)	340 未満	375 未満
⑤国保	特定健診受診率	46.0% (R4)	60.0%	60.0%以上
	特定保健指導実施率（終了率）	86.9% (R4)	92.0%	92.0%以上

<方針1> 胎児期からの健康づくり		現状値	中間目標 (R11)	最終目標 (R17)
取組1	子の適切な体重を考慮して食生活や運動をさせている3歳児の養育者の割合	未調査	50.0%	60.0%
	朝食で主食、主菜、副菜の3種を全て食べた児童の割合（小5）	31.7% (R3)	45.0%	50.0%
	たばこによる健康への影響を正しく理解している生徒の割合（中2）	未調査	90.0%	90.0%
取組2	低出生体重児（出生体重 2,500g 未満）の割合	8.9% (R3)	10.0%	10.0%
	エジンバラ産後うつ病自己評価票が9点以上（うつの疑い）の人の割合	9.5% (R4)	9.0%	9.0%
	3歳児健診での肥満の子どもの割合	4.3% (R4)	4.0%以下	4.0%以下
	肥満の子どもの割合（小5）	男性 17.0% (R5) 女性 8.4% (R5)	13.0% 8.0%	10.0% 7.5%

<方針2> 生活習慣の向上と早期発見、重症化予防による健康づくり		現状値	中間目標 (R11)	最終目標 (R17)
取組1	食生活で心がけていることがある人の割合	74.6% (R5)	80.0%	85.0%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	52.3% (R5)	53.0%	55.0%
取組2	日常的な運動習慣のある人の割合	20 歳～64 歳	男性 35.3% (R5) 女性 23.3% (R5)	38.0% 30.0%
				40.0% 35.0%
取組3	喫煙習慣がある人の割合（20 歳以上）	12.3% (R5)	9.9%以下	9.9%以下
	喫煙習慣がある人の割合（20 歳～49 歳）	15.3% (R5)	12.3%以下	12.3%以下
	過去1年の間で「受動喫煙」を受けた経験がある人の割合	39.0% (R5)	35.0%以下	35.0%以下
取組4	K6（こころの状態を評価する指標）の合計点数が 10 点以上（心理的苦痛を感じている）の人の割合	16.5% (R5)	10.4%	9.4%
取組5	最近1年以内に自殺したいと思ったことがある人の割合	4.2% (R5)	4.2%以下	4.2%以下
	ゲートキーパー養成数	520 人 (R4)	730 人	910 人
	スクールカウンセリングの解決・好転している率	60.7% (R5.9)	60.7%以上	60.7%以上
取組6	胃がん検診受診率	40 歳～79 歳	71.9% (R4)	76.0%
	大腸がん検診受診率	40 歳～79 歳	75.0% (R4)	77.5%
	肺がん検診受診率	40 歳～79 歳	77.0% (R4)	78.5%
	子宮頸がん検診受診率	20 歳～79 歳	76.4% (R4)	80.7%
	乳がん検診受診率	30 歳～79 歳	81.6% (R4)	84.3%
	国保特定健診受診率【再掲】		46.0% (R4)	60.0%
	歯科検診受診率		45.4% (R4)	70.0%
取組7	国保特定保健指導実施率（終了率）【再掲】		86.9% (R4)	92.0%
	メタボリックシンドローム該当者の割合		17.5% (R4)	17.3%
	HbA1c6.5%以上の人の割合		10.6% (R4)	9.8%
	高血圧症有病者の割合（高血圧Ⅰ度以上、または服薬者の割合）		49.2% (R4)	45.0%

<方針3> 多様な主体との連携による健康づくり		現状値	中間目標 (R11)	最終目標 (R17)
取組1	まちづくり協議会等と連携した健康教室の参加者数	0 人 (R5)	2,250 人	2,500 人
	健康応援パートナーズ数	51 人 (R4※)	63 人	75 人
取組2	ふじのくに健康づくり推進事業所数	101 事業所 (R4)	125 事業所	150 事業所

※健康応援ボランティアの令和4年度の人数（参考値）