

第4章

健康増進計画・食育推進計画・
歯科口腔保健推進計画

第4章 健康増進計画・食育推進計画・ 歯科口腔保健推進計画

健康づくりは、個人の取組が重要であるものの、一人ひとりの取組だけでは限界があります。そのため、基本目標を踏まえて、5つの分野についてめざすべき姿を掲げ、「市民」、「関係機関」、「行政」の協働により健康づくりの取組を推進します。

また、めざすべき姿（後期計画より追加）を実現するための数値目標を設定し、今後の取組の方向性を示します。

第1節 栄養・食生活

めざすべき姿

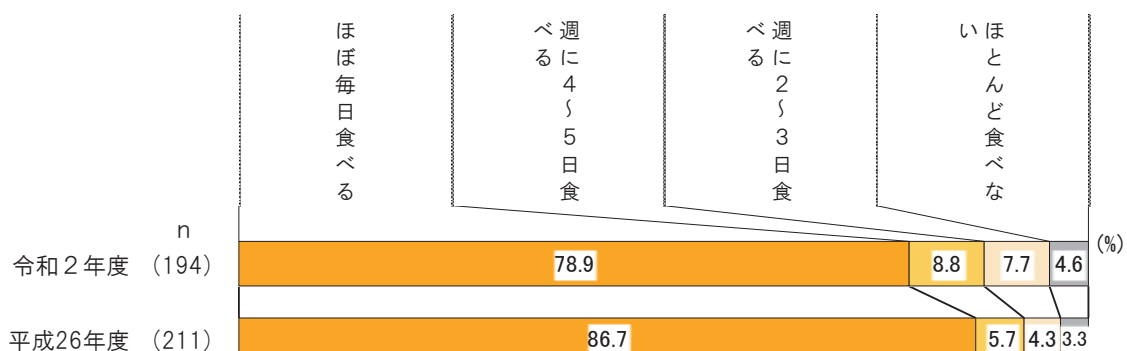
- 食についての正しい知識を身につけ、バランスのよい食事を楽しもう。
- 地場産食材を知り、積極的に食事にとり入れよう。

現状と課題

【朝食の摂取状況】

○朝食の欠食²⁶状況が、前回調査に比べ、中学生、成人で増加しています。「ほとんど食べない」の割合は、特に若い世代（18～39歳）で多く、規則正しい生活リズムを身につけることの大切さを、これまで以上に周知・啓発しなくてはなりません。

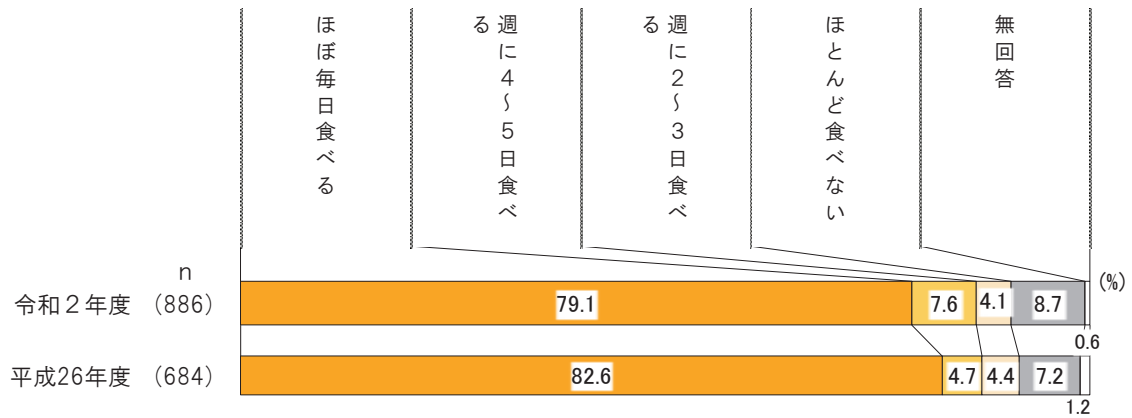
<朝食の摂取状況（中学生）>



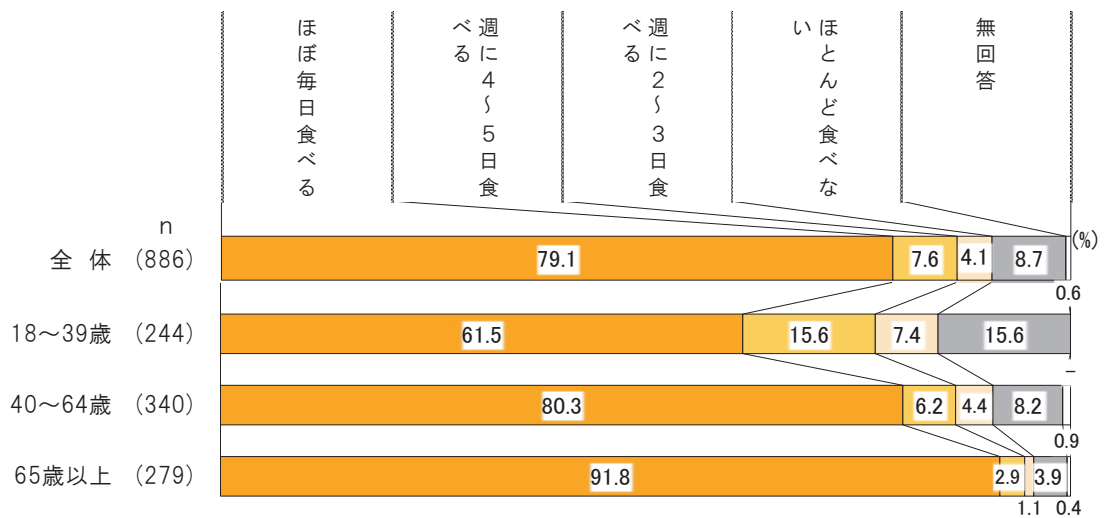
出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

²⁶ 食事をとらないこと。また、家庭の経済的な事情等により、とるべき食事を抜くこと。

＜朝食の摂取状況（成人）＞



＜朝食の摂取状況（成人／年齢別）（令和2年度）＞



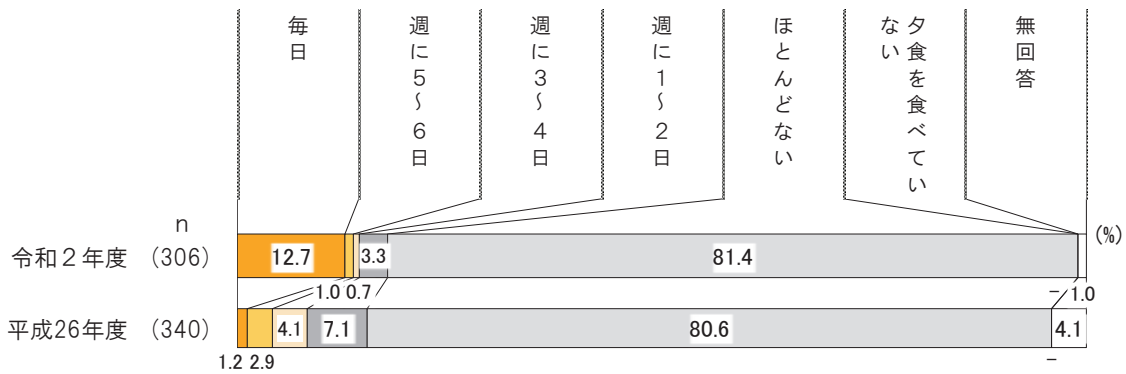
出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

本調査は、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が行われている時期に実施したものです。
 （詳しくは27ページ「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言時の調査について」を参照）

【孤食²⁷の頻度（夕食）】

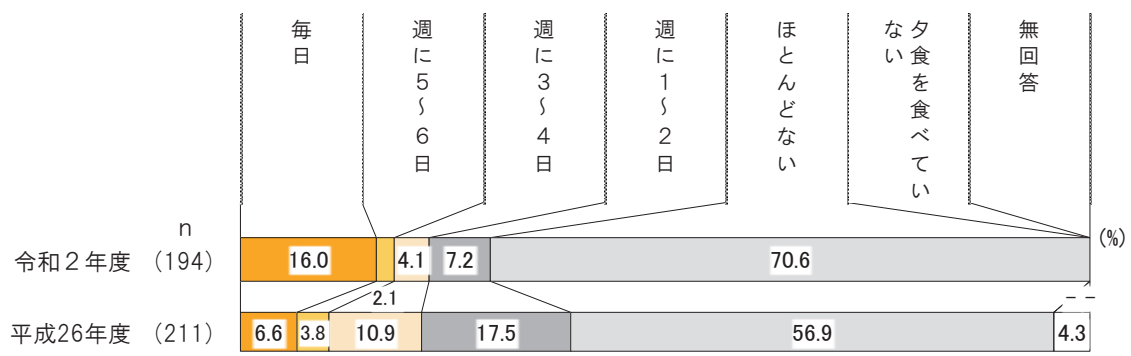
○夕食を一人で食べることが週3日以上である子どもが、小学生、中学生ともに増加していることは、近年の食環境や生活習慣の変化に要因があると考えられます。家族と一緒に楽しく食事をする（共食²⁸）の大切さを、周知・啓発しなくてはなりません。

＜孤食の頻度（夕食）（小学生）＞



※「夕食を食べていない」という選択肢は今回調査から新設

＜孤食の頻度（夕食）（中学生）＞



※「夕食を食べていない」という選択肢は今回調査から新設

出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

健康ライフ☆のたね

■いろいろな「こ食」があります

孤食という言葉が使われ始めてから、様々な「こ食」が使われています。孤食は家族が不在の食卓で一人さみしく食べることを、個食²⁹は家族それぞれが食卓で別のメニューを食べることを指します。どちらのこ食も、栄養バランスの乱れや、家族とのコミュニケーション不足が心配されているものです。

そのほかにも、「固食」（自分の好きな決まったものばかり食べる）、「小食」（少食。いつも食欲がなく食べる量が少ないこと）、「粉食」（粉を使った主食を好んで食べる）など、いろいろな漢字が使われることがあります。

このページでは、「孤食」としてアンケートをたずねたことから「孤食」と表記していますが、施策等の説明時には、場合によって「こ食」と平仮名表記する場合があります。

²⁷ 家族と一緒に暮らしていても一人で食事をとること。

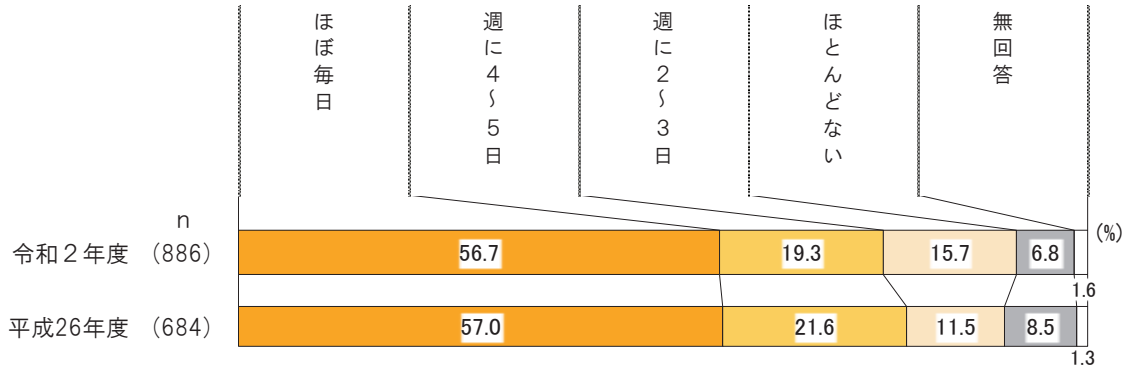
²⁸ 家族・友人・親せきなどと一緒に食事をする。

²⁹ 家族と一緒に食事をして、それぞれが自分の好きなものを食べる。

【バランスのよい食事の頻度】

○バランスのよい食事の頻度では、「ほぼ毎日」が56.7%で最も高く、前回調査との比較ではあまり変化はみられませんでした。主食・主菜・副菜をそろえて食べることを周知・啓発するとともに、バランスのよい食事を継続的にとることで適正体重の維持や生活習慣病予防につながることを啓発しなくてはなりません。

＜バランスのよい食事の頻度（成人）＞

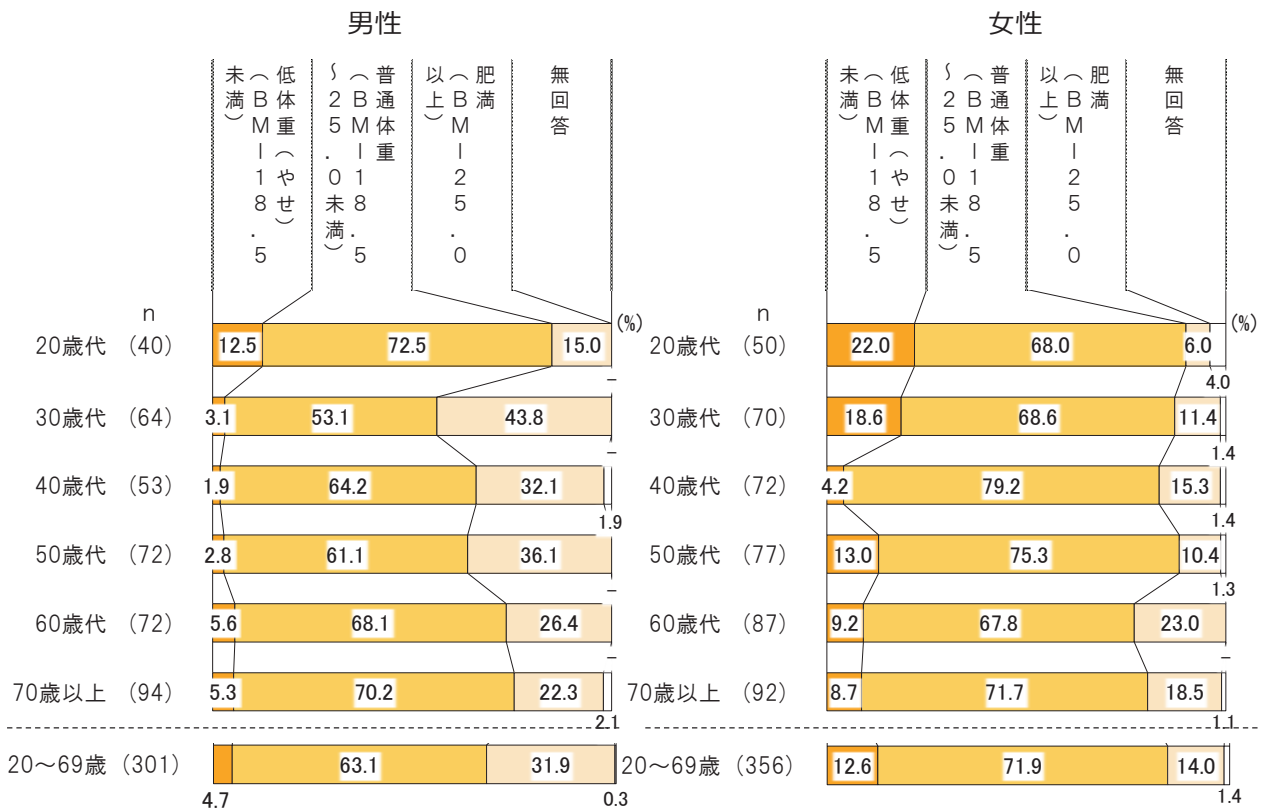


出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

【適正体重】

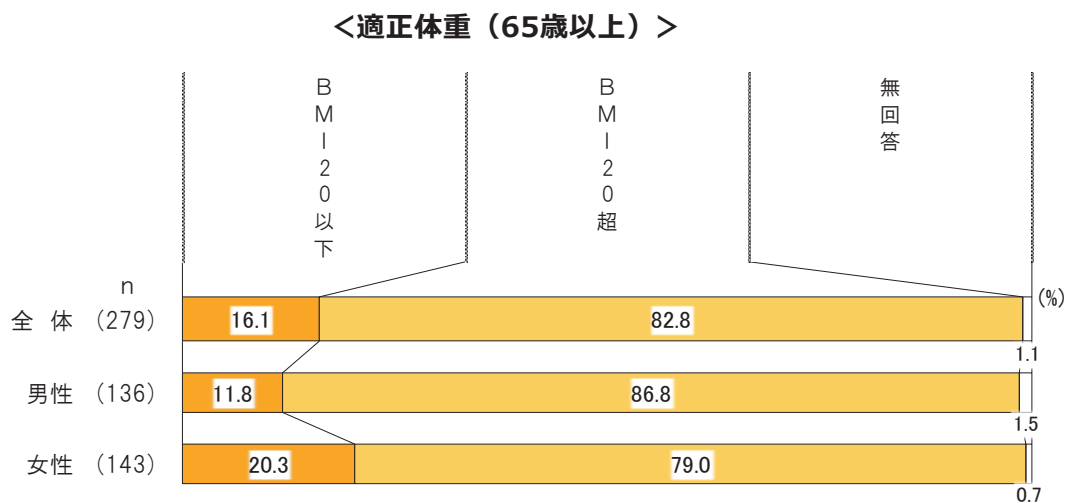
○20歳代女性のやせの者の割合は22.0%、20～60歳代（20～69歳）の男性の肥満者の割合は31.9%でした。ライフステージに応じた適切な体重の認識と体重管理能力の定着が課題です。

＜適正体重（成人／年齢別）＞



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

○低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者（65歳以上）の割合は16.1%でした。

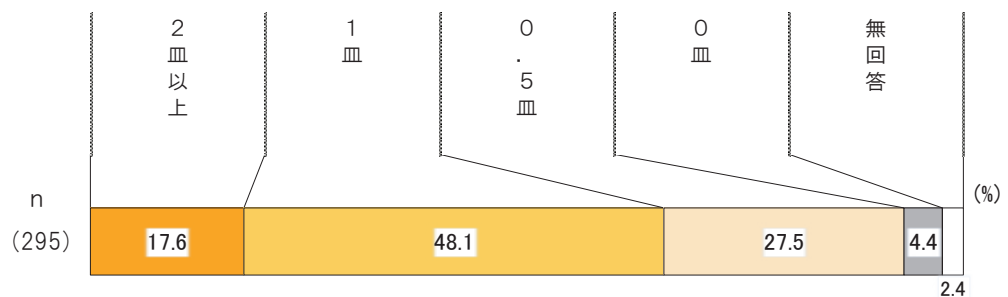


出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

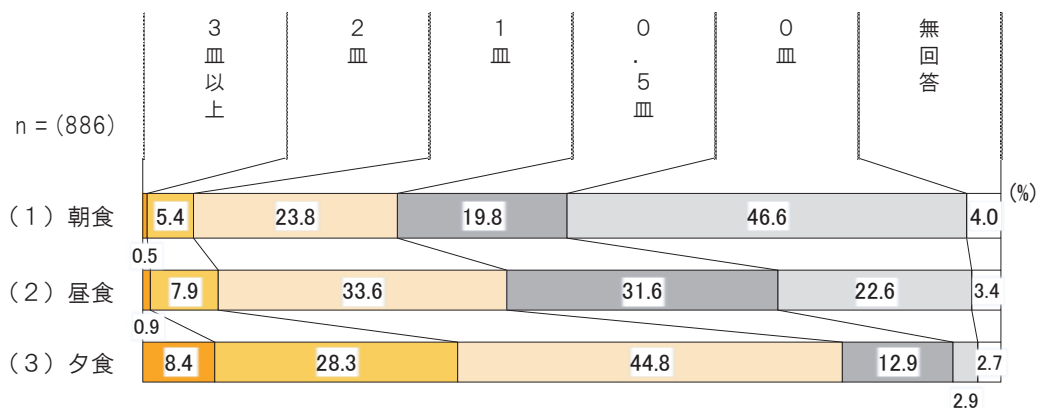
【野菜料理の1日の平均摂取皿数】

○野菜摂取量の平均値が国・県の平均値より低いと考えられることから、食に関する指導や教室、ホームページや広報などを通じて、野菜摂取の重要性を広める必要があります。

<野菜料理の1日の平均摂取皿数（5歳児）>



<野菜料理の1日の平均摂取皿数（成人）>



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

健康ライフ☆のたね

■ 1日に摂取する野菜の量は1日5皿（350g）が目安です

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。

野菜350gは小皿（小鉢）5皿分に相当します。1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を1食1皿以上・1日5皿分を食べることをめざしましょう。また、調理の工夫や簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れ、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、調味料などにも工夫をしてみましょう。

◆野菜5皿分の例◆



野菜サラダ

おひたし

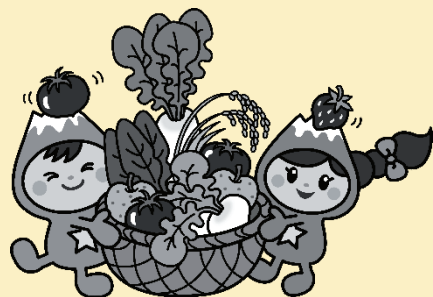


きんぴら
ごぼう

酢の物



具沢山
みそ汁



※野菜の煮物、野菜炒めなどは1皿で2皿分と数えます。



野菜の煮物

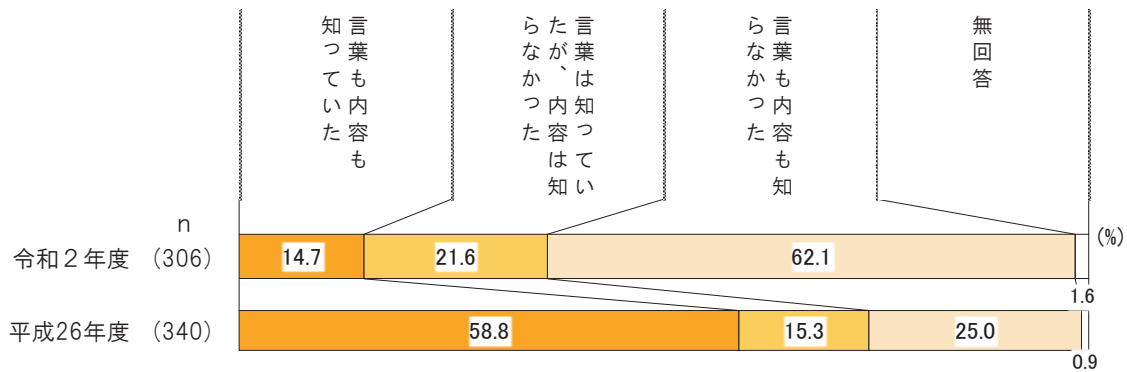


野菜炒め

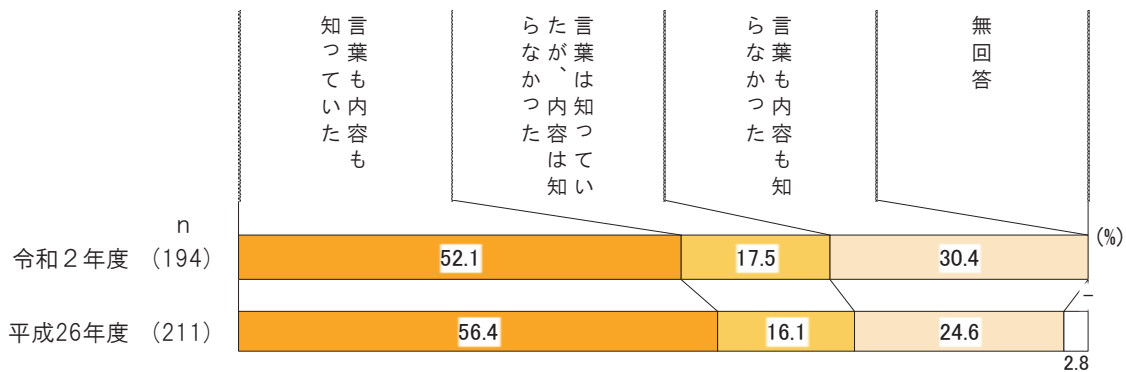
【「地産地消」³⁰の認知状況と地場産食材の利用意向】

○小学生、中学生の地産地消の認知状況が前回調査と比較すると低下し、成人では増加しました。しかし、地場産食材の利用意向は低い状況にあります。食に関する指導や教室、給食を通して周知を進め、小売店や生産者と連携して地場産食材の利用を推進していくことが重要です。

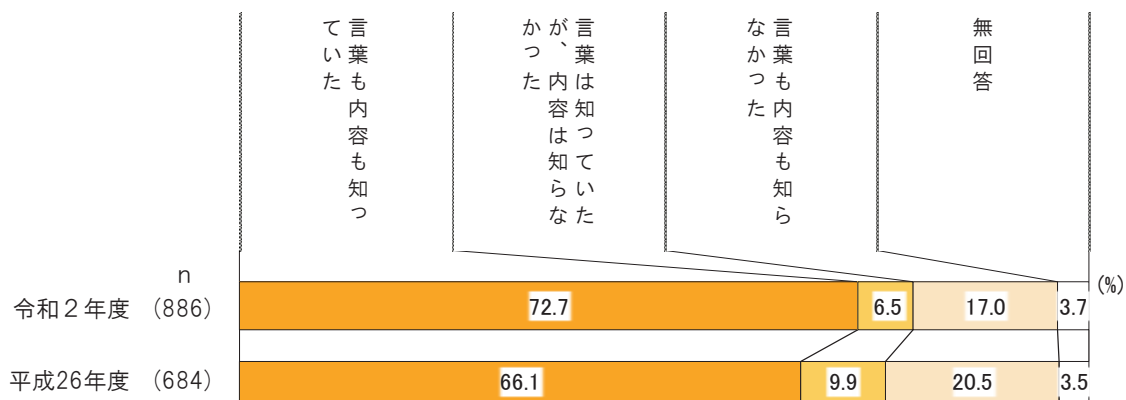
＜「地産地消」の認知状況（小学生）＞



＜「地産地消」の認知状況（中学生）＞



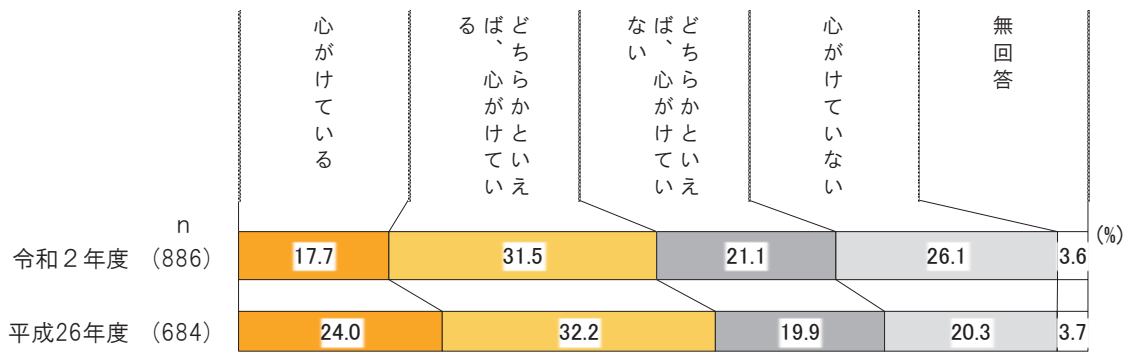
＜「地産地消」の認知状況（成人）＞



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

³⁰ 地域で生産された農産物を、直売所での販売や、学校給食への供給などにより、その地域で消費すること。

<地場産食材の利用意向（成人）>

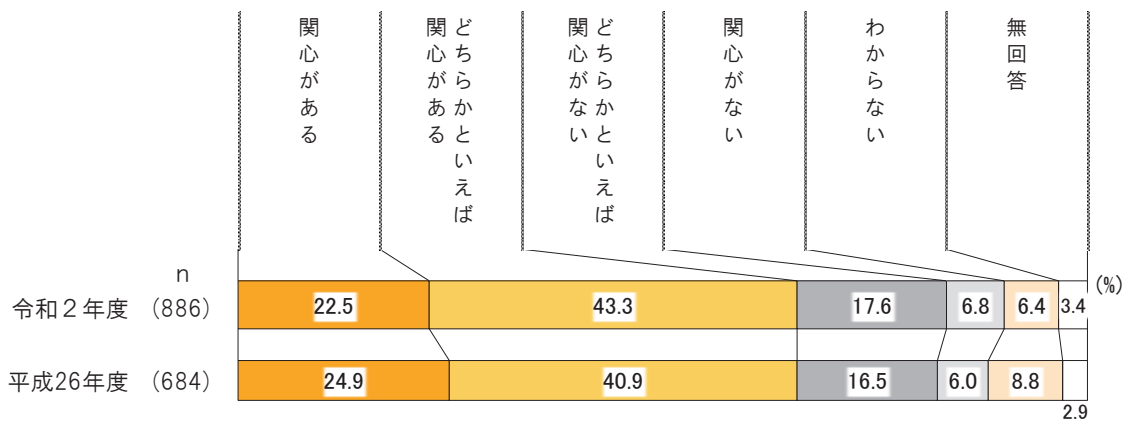


出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

【「食育」の関心度】

○食育への関心度では、「どちらかといえば関心がある」が43.3%で最も高く、「関心がある」(22.5%)と合わせた《関心がある》は65.8%となっており、前回調査との比較ではあまり変化はみられませんでした。市民にわかりやすい形で食育の情報提供を行っていく必要があります。

<「食育」の関心度（成人）>



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

取組

市民の取組

ライフステージ	内容
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食をはじめ、三度の食事をしっかり噛んで食べましょう。 ○家族そろって食べる習慣を身につけましょう。
児童生徒期	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食をはじめ、三度の食事をしっかり噛んで食べましょう。 ○家族そろって食べる習慣を身につけましょう。 ○学校給食や授業などを通じて、食に関する知識を身につけましょう。
成人期 (妊産婦含む)	<ul style="list-style-type: none"> ○三度の食事をきちんととり、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとるように心がけましょう。 ○薄味を心がけ、素材の持ち味やうま味を楽しみましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○三度の食事をきちんととり、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとるように心がけましょう。 ○食事をしっかり噛むよう心がけましょう。 ○家族や仲間と食べる機会を増やしましょう。
市民全体	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の健康づくりを意識し、積極的に食に関する適切な情報を取り入れましょう。 ○食事のマナーやあいさつに関する知識を身につけ、日頃から取り組みましょう。 ○季節に応じた食材を使った料理や行事食³¹を取り入れましょう。 ○食べ物の大切さを学び、食べ物に対する感謝の心を育みましょう。 ○地元の食材の良さを知り、食卓に取り入れましょう。

関係機関の取組

- 積極的に食育の推進に努めるとともに、食育の推進に関する活動に協力します。
(富士見市食生活改善推進員協議会・地域活動栄養士PFCの会・女子栄養大学・私立幼稚園)
- 地場産食材の供給体制の整備に努めます。(いるま野農業協同組合)
- 高齢者の低栄養を防ぎバランスのよい食事がとれるよう、関係者と連携して支援します。
(高齢者あんしん相談センター³²・介護保険事業者)

³¹ 各地域に伝承される、郷土色豊かな料理で、年中行事やそれぞれの土地固有の行事の際に供される華やかで特別な食事のこと。

³² 高齢者のための身近な総合相談窓口。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師が配置され、介護・健康・福祉などの相談、高齢者虐待への対応や成年後見制度の利用支援、介護予防プランの作成、ケアマネジャーへの支援や関係機関とのネットワークづくりを担う機関。高齢者あんしん相談センターは地域包括支援センターの愛称。

市の取組

- 乳幼児から健康的な食習慣の確立、若い女性のやせ増加への対応、成人の生活習慣病予防、高齢者の低栄養への対応等、ライフステージや生活習慣の変化に応じた食生活の支援をします。また、主食・主菜・副菜そろったバランスのよい食事により、野菜摂取量の増加につなげていきます。
- 食環境整備の一環として、食に関するボランティア活動の育成と充実を図ります。
- 地元の食材の良さを知り、地場産食材を積極的に活用できるよう支援します。

●市の主な取組● (★：重点的に取り組むこと)

1. ライフステージに応じた食育の推進

(1) 乳幼児への食育の推進

「早寝早起き朝ごはん」を推進し、望ましい食習慣について普及啓発を行います。

事業名 (関係課)	内容
食育の推進（公立保育所） (保育課)	公立保育所において、望ましい食習慣やマナーに関する普及啓発をはじめ、地場農産物を使用した給食や行事食の提供などにより、児童に対する食育を推進します。また、給食食材に関する情報提供やおたよりを通じた啓発などにより、保護者に対する食育を推進します。
★乳幼児健康診査 (子ども未来応援センター)	乳幼児の発育・発達、育児環境、保護者の育児不安を確認し、疾病を早期に発見します。また、発育や栄養状態の確認を行った上で、月齢に応じた食生活指導を行います。

(2) 児童生徒への食育の推進

「早寝早起き朝ごはん」を推進し、教育活動を通して、食育や望ましい食習慣の普及啓発を行います。

事業名 (関係課)	内容
★食に関する指導 (学校教育課・学校給食センター)	児童生徒に考えさせる食育を展開するために、栄養教諭や学校給食センターと連携した、実践的、体験的な学習を実施します。 (学校教育課) 食育や望ましい食習慣、食文化、地産地消についての大切さを、児童生徒に認識させるために、栄養教諭が食に関する指導を行います。 (学校給食センター)

(3) 成人・高齢者への食育の推進

食育や望ましい食習慣の普及啓発を行います。

事業名 (関係課)	内容
食育推進事業 (健康増進センター)	食育で身につけてもらいたい「感謝の心」、「栄養バランスの大切さ」、「食事のマナー」、「食事の重要性や心身の健康」、「食品を選択する能力」、「食文化の理解」などをテーマに料理教室や講演会を動画配信等も活用しながら実施します。
★生活習慣病予防講座(食講座) (健康増進センター)	生活習慣病予防を目的とし、継続可能な食生活をテーマに、講座・調理実習を開催します。
★集中型介護予防³³教室 (健康増進センター)	体力や身体機能の維持向上を目的に、作業療法士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職による教室を行います。

2. 地域に根ざした食育の推進

(1) 食に関するボランティア活動等への支援

地域における食育活動への支援を行います。

事業名 (関係課)	内容
【新規】 子ども食堂³⁴を行う団体への支援 (子ども未来応援センター)	孤食や生活困窮により、団らんや十分な食事が取れていない子どもに無料や安価で食事を提供する実施団体への支援を行います。
食生活改善推進員養成・育成支援(ヘルスマイト養成講座) (健康増進センター)	食を通じて地域の健康づくりを推進する食生活改善推進員(ヘルスマイト)を養成する講座で、栄養の基礎知識などの講義をはじめ、バランス食の調理実習や、ヨガ講座などを実施します。

(2) 食事マナーや食文化の継承

食事のマナーやあいさつについて啓発を行い、実践できるよう推進します。

事業名 (関係課)	内容
食育の推進(公立保育所) (保育課) [再掲]	公立保育所において、望ましい食習慣やマナーに関する普及啓発をはじめ、地場農産物を使用した給食や行事食の提供などにより、児童に対する食育を推進します。また、給食食材に関する情報提供やおたよりを通じた啓発などにより、保護者に対する食育を推進します。

³³ 介護が必要な状態になることを防ぐこと。また、介護が必要な状態になっても、その状態を維持、改善して、悪化させないようにすること。

³⁴ 地域の子供達や保護者などを対象に食事を提供するコミュニティのこと。

事業名 (関係課)	内容
食に関する指導 (学校教育課・ 学校給食センター) [再掲]	児童生徒に考えさせる食育を展開するために、栄養教諭や学校給食センターと連携した、実践的、体験的な学習を実施します。 (学校教育課) 食育や望ましい食習慣、食文化、地産地消についての大切さを、児童生徒に認識させるために、栄養教諭が食に関する指導を行います。 (学校給食センター)

(3) 地産地消の推進

地元農産物・食材や地産地消活動の情報提供に努めます。

事業名 (関係課)	内容
★地元農産物の利 用促進 (農業振興課)	農業者等にシール「富士見市生まれ」の配布や、イベント等開催時に富士見市農業マップを参加者や来場者へ配布し、地元農産物を消費者へ周知を行います。

※その他の取組は、「資料編 第3節関連事業一覧」を参照

数値目標 (◎：新たに取り組む指標)

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
朝食の摂取状況 (「朝食を毎日食べる」と 答えた割合)	小学生(5年生)	91.5%	98.0%	健康に関する アンケート調査 (令和2年度)
	中学生(2年生)	78.9%	92.0%	
	18~39歳	61.5%	76.0%	
夕食を一人で食べることが週3回以上の子どもの割合	小学生(5年生)	14.4%	減少傾向へ	
	中学生(2年生)	22.2%	減少傾向へ	
バランスのよい食事の頻度 (「主食・主菜・副菜を組み合 わせた食事を1日2回以 上食べる日」が「ほぼ毎日」 と答えた割合)	成人	56.7%	70.0%	
◎適正体重を維持してい る者の増加	20~60歳代 男性の肥満者	31.9%	25.0%	
	20歳代 女性のやせの者	22.0%	20.0%	
◎低栄養傾向(BMI20以 下)の高齢者の割合の増 加の抑制	65歳以上の 低栄養の者	16.1%	17.0%	

第4章 健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
◎野菜摂取量の平均値の増加 ※1皿は70g	5歳児	1皿	2皿	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)
	成人	2.5皿	4皿	
食生活改善推進員数	食生活改善推進員数	66人	73人	令和2年度食生活改善推進員協議会総会資料
地場産食材の利用状況 (地元産食材の利用を「心がけている」「どちらかといえば心がけている」と答えた割合)	成人	49.2%	62.0%	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)
学校給食センターにおける地場産食材利用状況 ※「地場産食材使用率(重量割合)」(第6次基本構想第1期基本計画の指標名)	重量ベース	33.8% (令和元年度)	42.0%	学校給食センター資料
食育への関心 (食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた割合)	成人	65.8%	75.0%	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)



食育推進事業（調理実習）



食育推進事業（講演会）



食生活改善推進員による
健康づくり料理講習会



子ども食堂

健康ライフ☆のたね

■レシピサイト「クックパッド」の「富士見市公式キッチン」を活用してみませんか？

日本最大のレシピサイト「クックパッド」に「富士見市公式キッチン」がオープンしました。富士見市産の食材情報とそれらを使用したレシピ、また、市の管理栄養士考案の健康レシピ、健康増進・食育推進事業などを随時発信していきます。ぜひ、「食」の参考にご利用ください！

▼パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://cookpad.com/kitchen/17172420>

▼携帯・スマホはこちらからご利用いただけます。



※利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。

第2節 身体活動・運動

めざすべき姿

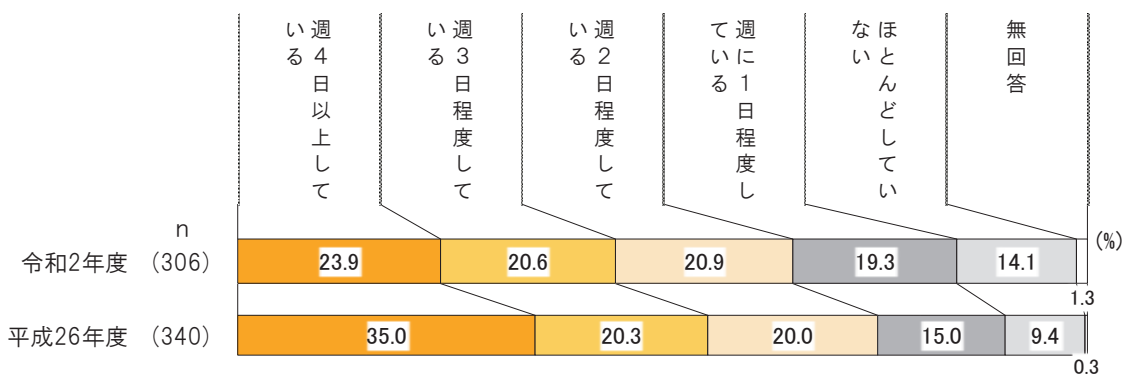
- 意識的に身体を動かし、自分にあった運動習慣を身につけよう。
- 日常生活などのあらゆる機会を通じて外出する、地域活動に参加するなど、身体活動量を増やそう。

現状と課題

【体育の授業以外に30分以上の運動をする日数、30分以上の運動の状況】

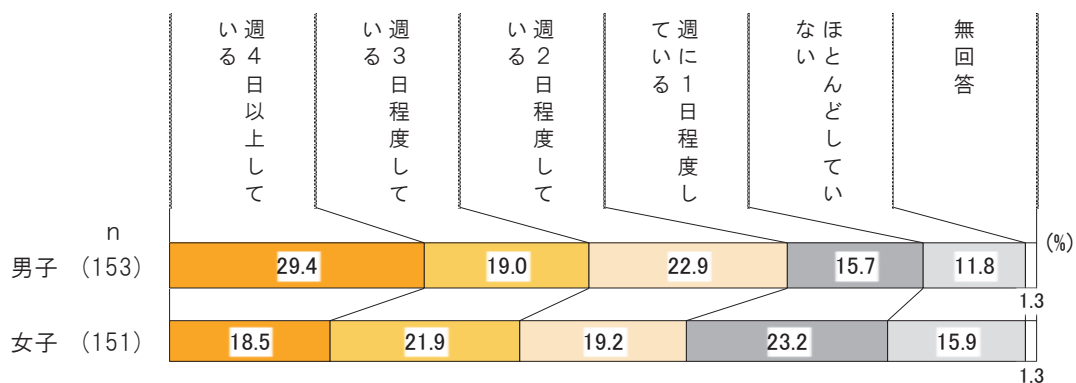
○小学生、中学生、成人いずれも「1回30分以上」の運動状況について、「ほとんどしていない」が前回調査よりも増加しました。また、運動を行う頻度の割合も減少しました。そのため、運動による健康づくりの普及啓発や運動習慣の定着の強化が課題となっています。

＜体育の授業以外に30分以上の運動をする日数（小学生）＞



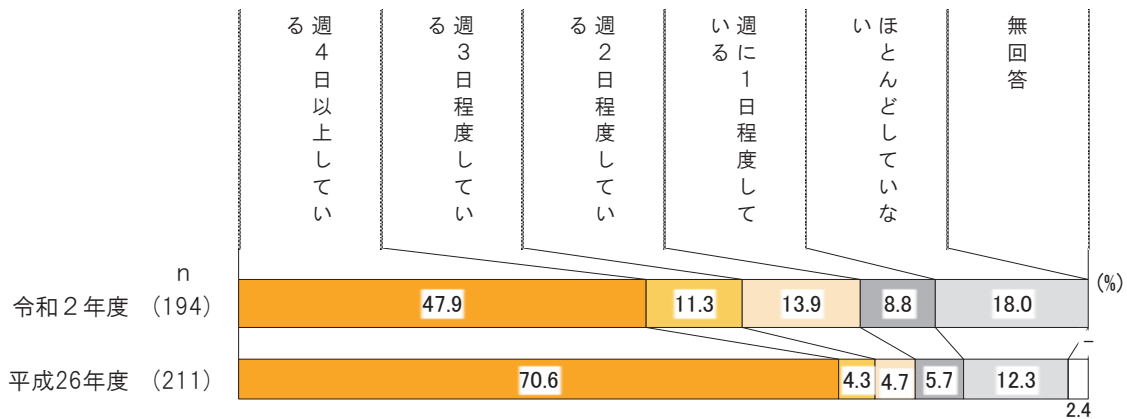
○「1回30分以上」の運動をする日数について、「ほとんどしていない」、「週に1日程」と回答した男子が27.5%、女子が39.1%いました。

＜体育の授業以外に30分以上の運動をする日数（小学生／性別）＞

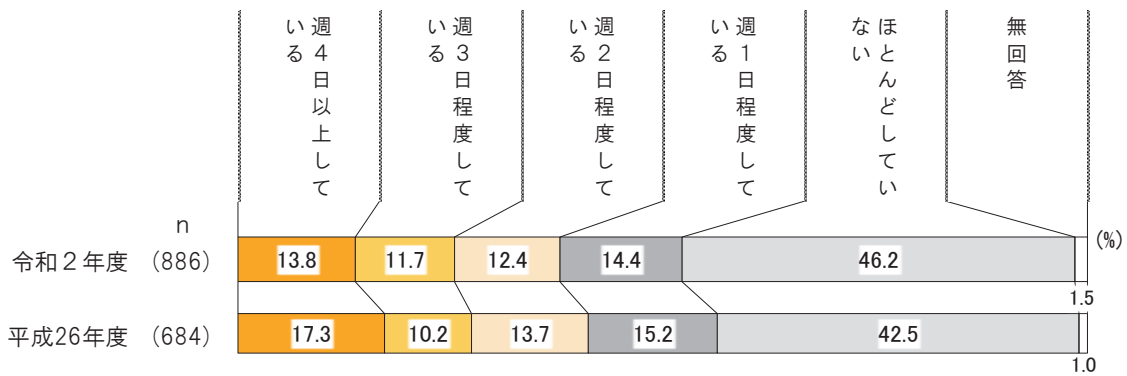


出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

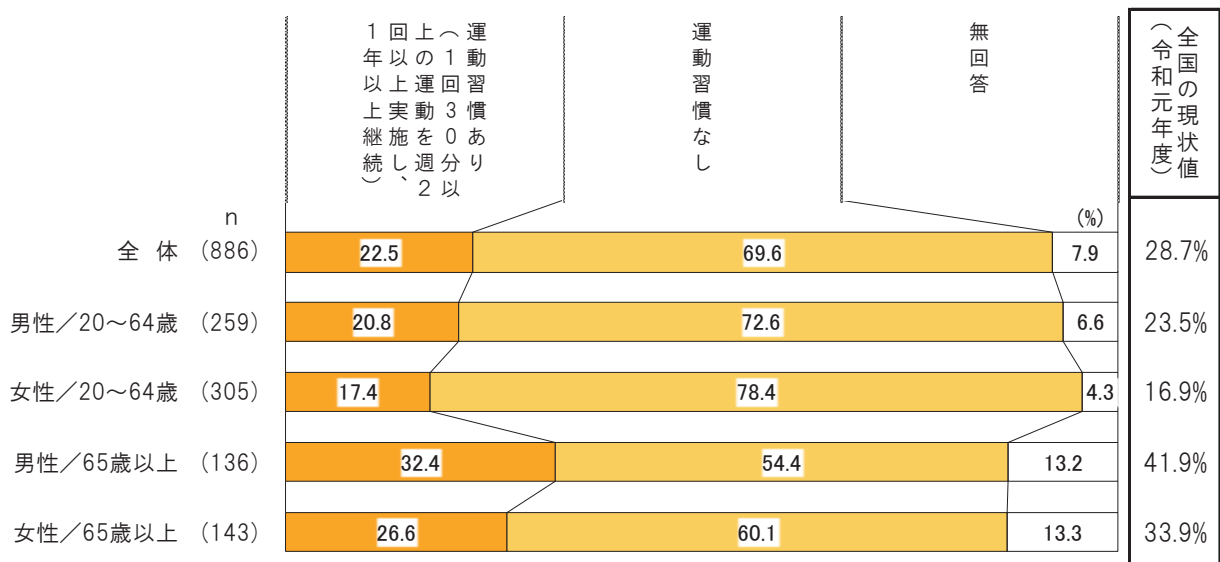
< 体育の授業以外に30分以上の運動をする日数（中学生） >



< 30分以上の運動の状況（成人） >



< 国の指標（「1回30分以上」+「週2回以上」+「1年以上継続」）に当てはめた現状値との比較 >



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

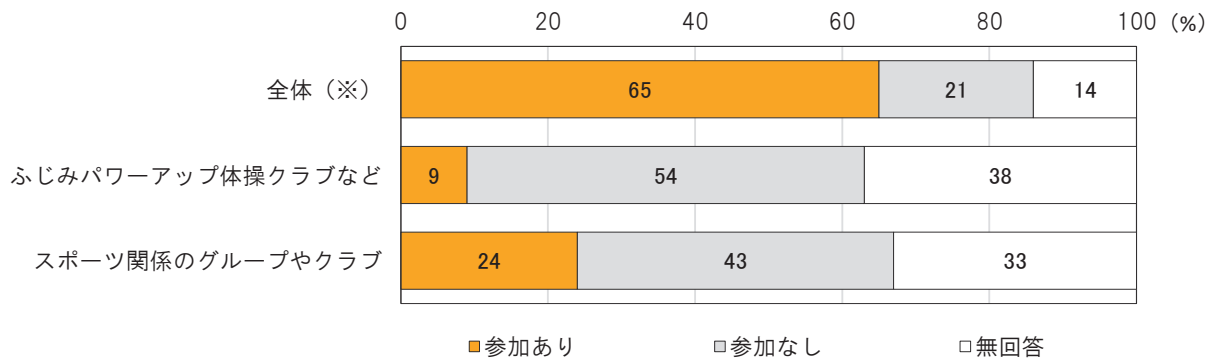
本調査は、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が行われている時期に実施したものです。

（詳しくは27ページ「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言時の調査について」を参照）

【地域での活動について】

○65歳以上の高齢者では、地域でのグループ活動や趣味、運動サークル等の外出をしている方が65%いましたが、運動を定期的に行う体操クラブやスポーツクラブの参加は9%、24%といずれも3割以下でした。市民が自ら介護予防に取り組めるよう、身近な場所で運動を継続できる支援の充実が課題です。

＜地域での活動について（65歳以上）＞



※全体とは、グラフの2項目以外のほか、ボランティア、趣味、学習・教養、老人クラブ、町内会、収入のある仕事のどれか一つでも参加している者

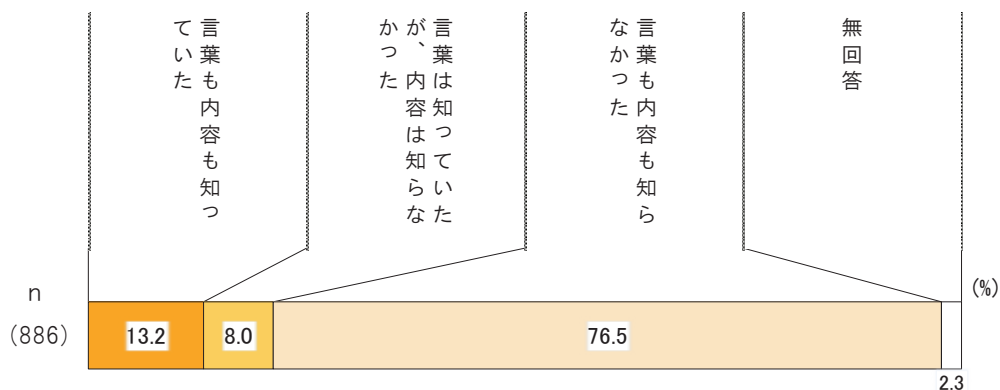
出典：高齢者等実態調査報告書（令和元年度）

※出典が整数表記のため、図表は小数点第1位以下を表示していない

【「フレイル」の認知状況】

○フレイルについての認知は、1割程度でした。フレイルに関する知識の普及啓発やフレイルチェック体制の強化などを図る必要があります。

＜「フレイル」の認知状況（成人）＞



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

健康ライフ☆のたね

■フレイル予防に取り組みましょう～市民による市民のためのフレイル予防～

歳を重ねるにつれて心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と呼び、健康的な状態と要介護状態の中間の状態を指します。



市民がいつまでも元気であるために、本市ではフレイルチェック事業に取り組んでおり、地域に住むフレイルに陥っている方を早期発見・早期対処する「フレイルチェック」といわれる測定会を実施します。フレイルチェックは、フレイルについて講座や勉強を重ねた「フレイルサポーター」と呼ばれる市民が、フレイルチェックに参加した市民に対して「筋肉量、栄養状態、お口の健康、社会参加」などを測定します。

フレイルチェックでフレイルの兆候がみられた方には、市で行っている介護予防教室やふじみパワーアップ体操クラブなどを紹介し、フレイル状態からの改善を支援します。



出典：フレイル予防ハンドブック（東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢 監修）

取組

市民の取組

ライフステージ	内容
乳幼児期	○外遊びや、全身を使った遊びをしましょう。
児童生徒期	○いろいろな運動やスポーツをしましょう。 ○体育の授業などで、しっかりと身体を動かしましょう。 ○スポーツイベントや大会に参加しましょう。
成人期 (妊産婦含む)	○自分にあった運動を見つけて取り組みましょう。 ○生活習慣病予防やストレス発散など、健康づくりを意識して運動に取り組みましょう。
高齢期	○自分の健康状態や体力に応じた運動・身体活動を楽しみましょう。

関係機関の取組

- 気軽に身体を動かせるような場や身近な場所で、スポーツやレクリエーションに親しめる機会についての情報を提供します。(富士見市スポーツ協会)
- 健康づくり・介護予防のための運動やレクリエーションを通じた仲間づくりを推進します。(ふじみパワーアップ体操地域クラブ連絡会)
- 身近な場所で、幅広い年代が気軽にスポーツやレクリエーションに親しめる機会を提供します。(富士見市スポーツ推進委員連絡協議会)

市の取組

- 健康マイレージの参加者数を増やし、運動習慣づくりの推進をめざします。
- 身体活動・運動は生活習慣病予防だけでなくフレイル予防にもつながります。超高齢社会に対応するための、運動習慣づくりの環境整備や普及啓発を行います。

●市の主な取組● (★：重点的に取り組むこと)

1. 運動習慣づくりの推進

気軽に身体を動かせる場などで、スポーツやレクリエーションに親しめる機会の提供を行います。

事業名 (関係課)	内容
サイクリングコースの利用促進 (シティプロモーション課)	身近な場所で健康づくりに取り組んでもらうため、3つのサイクリングコース(「富士見サイクリングコース」・「新河岸川サイクリングコース」・「富士見江川サイクリングコース」)において、距離表示シートを設置するなど、運動習慣づくりをしやすい環境整備を促進します。
★スポーツ・レクリエーション活動の普及啓発 (文化・スポーツ振興課)	市民に身近な場所でスポーツに親しんでもらうため、広報やホームページを通じて実施事業やスポーツ施設に関する情報提供を行います。
スポーツイベント・スポーツ教室 (文化・スポーツ振興課)	参加者の年齢や能力に応じた運動の機会を提供するため、指定管理者やスポーツ推進委員、地域のスポーツ団体と連携・協力をしながら、スポーツ教室などのイベントの充実を図ります。

2. 児童生徒の運動に親しむ力と体力づくりの推進

運動や身体を動かす楽しさを育む指導や、運動の機会、環境づくりを行います。

事業名 (関係課)	内容
子どもスポーツ大学☆ふじみ (文化・スポーツ振興課)	子どもたちが普段体験できないスポーツに触れ、一流選手等から学ぶ機会を創出するため、子どもスポーツ大学☆ふじみを開催します。
学校体育事業 (学校教育課)	新学習指導要領に則った年間指導計画となるよう計画を作成するために、単元配列を見直し、その運動で身に付ける資質・能力を明確にした指導計画を作成、実践します。
★体力向上に向けた取組 (学校教育課)	児童生徒の体力の向上の取組や課題について分かりやすく示し、家庭の協力も得られるようなメッセージ性のある記事を掲載します。また、関東大会や全国大会の結果を周知し、選手を称えます。

3. 生活習慣病予防など健康づくりのための運動機会の定着の推進

健康づくりのための運動について普及啓発を行います。

事業名 (関係課)	内容
生活習慣病予防講座 (運動講座) (健康増進センター)	運動の楽しさや体を動かす気持ちよさを体験してもらうことをテーマとし、生活習慣病予防を目的とした運動初心者向けの講座を実施します。
【新規】 ★健康マイレージ事業 (健康増進センター)	生活習慣病予防として歩くことを習慣化してもらうため、歩数に応じたポイント獲得・運動教室参加によるポイント獲得によって、プレゼント抽選に参加できる等、楽しみをもちながら歩くことを促します。

4. 高齢者の身体活動の推進

筋力など身体機能維持のための運動についての普及啓発や、身近な場所で身体を動かせる機会や情報の提供をします。

事業名 (関係課)	内容
老人クラブの支援 (高齢者福祉課)	老人クラブ及び連合会の各種活動（社会奉仕、健康・教養講座開催、スポーツ等）の運営費に対して補助を行い、生きがいの充実や自主活動を支援します。
集中型介護予防教室 (健康増進センター) [再掲]	体力や身体機能の維持向上を目的に、作業療法士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職による教室を行います。
ふじみパワーアップ 体操普及事業 (健康増進センター)	運動と社会参加を目的に、身近な場所で体操できる機会を提供します。
【新規】 ★フレイルチェック 事業 (健康増進センター)	フレイル状態にある高齢者を把握し、早期に介入することで要介護状態になることを防ぎます。また、高齢者がフレイルサポーターとして活躍することで、助け合いや支え合いによる健康づくりができるまちをめざします。
高齢者学級の支援 (軽スポーツ型のク ラブ活動) (各公民館)	高齢者の生きがいづくり、参加者同士の親睦・交流を深める場として、体操やウォーキング、ペタンク等の運動やレクリエーション活動を実施します。

※その他の取組は、「資料編 第3節関連事業一覧」を参照

数値目標 (◎：新たに取り組む指標)

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
1週間の総運動時間が、60分未満の子どもの割合	小学生 (5年生)	男子 27.5%	減少傾向へ	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)
		女子 39.1%	減少傾向へ	
運動習慣者(1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者)の割合	20~64歳	男性 20.8%	32.0%	
		女性 17.4%	35.0%	
	65歳以上	男性 32.4%	60.0%	
		女性 26.6%	50.0%	
市民健康増進スポーツ大会の参加者数	参加者数	5,771人 (令和元年度)	6,000人	文化・スポーツ振興課資料
◎健康マイレージの参加者数	参加者数	1,663人 (令和元年度)	3,700人	健康増進センター資料
◎パワーアップ体操クラブ数	クラブ数	56クラブ (令和元年度)	70クラブ	
◎フレイルチェック事業参加者数の増加	高齢者	0人 (令和元年度)	460人	健康増進センター資料
◎フレイルを知っている割合	成人	13.2%	40.0%	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)



健康マイレージ事業



生活習慣病予防講座(運動講座)

第3節 健康管理

めざすべき姿

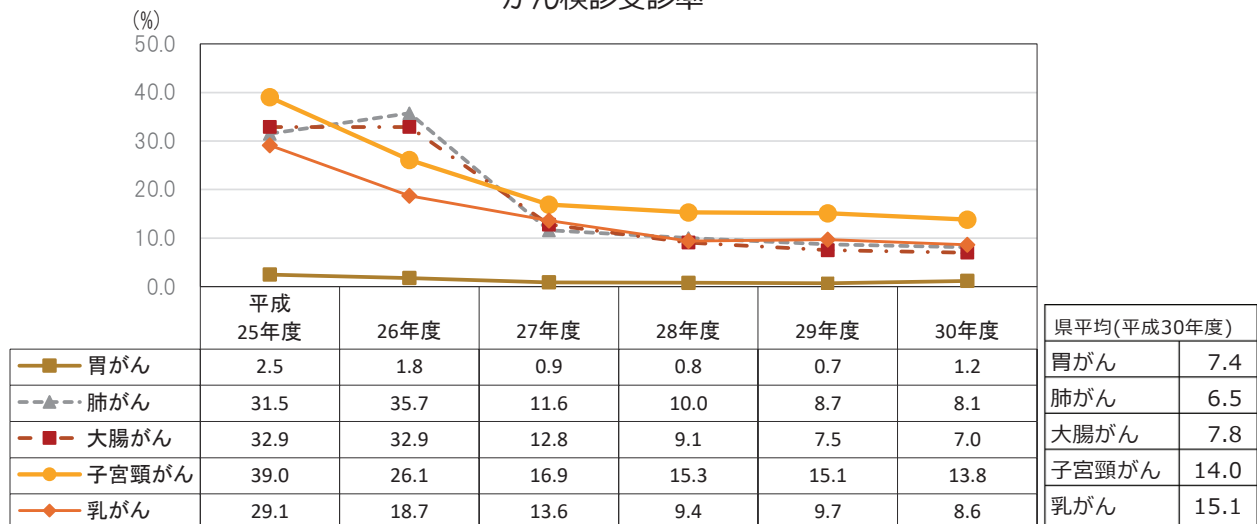
- がん検診や各種健診を受け、自分や家族の健康状態を把握し、疾病の発症予防と早期発見に生かそう。
- たばこやお酒が健康に及ぼす影響を知り、禁煙や適正飲酒で健康生活を心がけよう。

現状と課題

【がん検診の受診率】

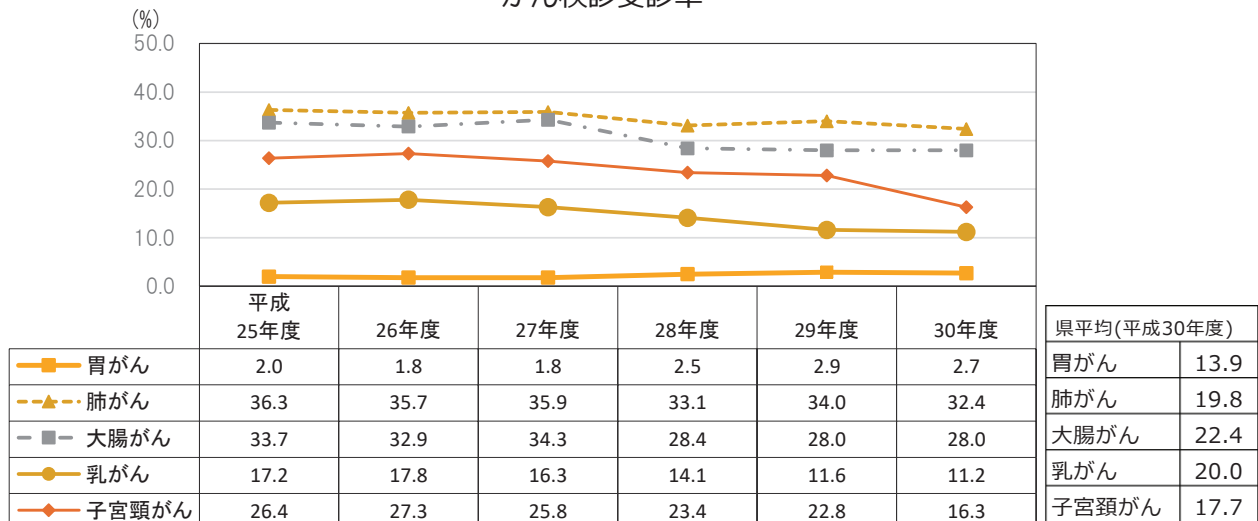
○がん検診受診率は、平成27年度から算出方法が変わり、出典をがん検診結果統一集計結果報告書に変更しています。受診率は横ばいか低下傾向にあり、目標値には届いていません。継続受診者を維持していくとともに、新規受診者の増加に向けて更なる周知啓発をしなければなりません。（詳しくは23、24ページ「4. がん検診の状況」を参照）

がん検診受診率



出典：地域保健・健康増進事業報告

がん検診受診率



出典：がん検診結果統一集計結果報告書

健康ライフ☆のたね

■がん検診を受診しましょう

がんは本市の死因の第1位です。がんで死亡する方を減らすためには、定期的ながん検診受診が大切です。現在の体の状態を知るためにも、がん検診を受診しましょう！

富士見市のがん検診（令和2年度現在）

検診名	内容	対象者 (受診のめやす)
肺がん検診	胸部エックス線検査 エックス線で肺全体を撮影します。肺野部にできるがん（主に腺がん）の発見に適しています。	40歳以上の市民 (毎年)
大腸がん検診	検便検査 大腸がんやポリープなどがあると、便の中に血液が混じることがあるため、便に潜む血液の有無を調べる検査です。専用の容器に2日分の便を取って提出します。	
胃がん検診 (どちらかを選択)	胃部エックス線検査 胃を膨らませる発泡剤を飲んだ後に、バリウム（造影剤）を飲み、様々な角度から胃の内部をエックス線で撮影します。胃がんだけでなく、潰瘍やポリープなども発見できます。	
	胃内視鏡検査 小指ほどの太さのファイバーの先についた超小型カメラを口や鼻から挿入して、胃を中から直接観察する検査です。胃がんの早期発見に適した検査です。	50歳以上の市民 (2年に1回)
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診 ブラシや綿棒などで子宮頸部を軽くこすり、採れた細胞を染色して顕微鏡で調べます。	20歳以上の女性 (2年に1回)
乳がん検診	マンモグラフィー 専用のエックス線撮影装置で、乳房を装置に挟み圧迫して撮影します。触診では見つからない小さながんの発見に適しています。	40歳以上の女性 (2年に1回) ※30歳代の女性の方には個別検診の費用を助成しています。

【特定健康診査・特定保健指導の実施状況】

○特定健康診査の受診率は、43～44%台を推移しており、埼玉縣市町村平均を上回っています。特定保健指導実施率については、平成28年度から平成30年度までは上昇傾向であり、埼玉縣市町村平均を上回っていましたが、令和元年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、面談を中止していたこともあり、18.5%でした。どちらも富士見市国民健康保険特定健康診査等第3期実施計画の目標値には届いていないため、引き続き受診率・実施率向上に努めていく必要があります。

＜特定健康診査受診率・特定保健指導実施率＞

		平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
特定健康診査	埼玉縣市町村	38.9%	39.6%	40.3%	40.7%
	富士見市	43.8%	44.2%	44.0%	43.5%
特定保健指導	埼玉縣市町村	17.9%	17.6%	20.0%	19.8%
	富士見市	23.5%	25.6%	26.6%	18.5%

出典：特定健康診査等の実施状況に関する結果報告（法定報告）

*特定健康診査実施率（目標値）：60%（令和4年度）、特定保健指導実施率（目標値）：60%（令和4年度）

「富士見市国民健康保険 特定健康診査等第3期実施計画」

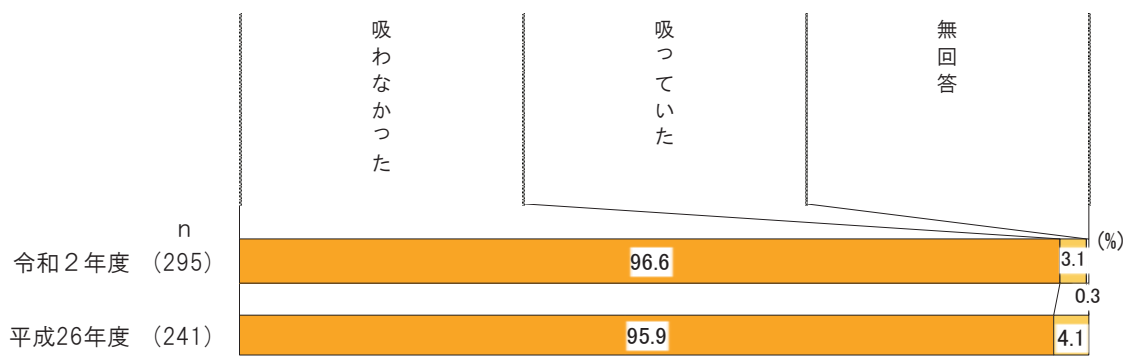
【妊娠中の喫煙・飲酒状況】

○妊娠中の喫煙・飲酒の割合については、前回調査より改善しており、また、どちらも国の現状値より低い*ですが、目標値には達していません。引き続き、妊娠中の禁煙・禁酒についての取組を推進する必要があります。

*妊娠中の喫煙をなくす：3.8%（平成25年）「厚生労働省 健康日本21（第二次）分析評価事業」

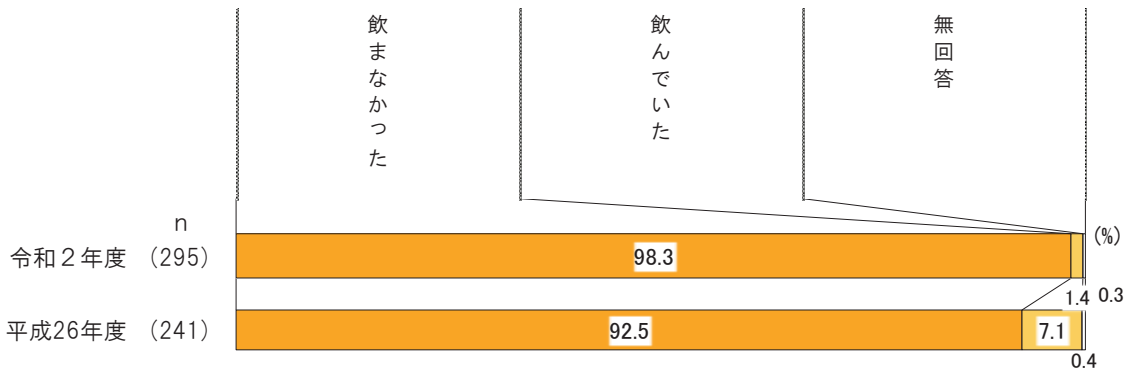
妊娠中の飲酒をなくす：4.3%（平成25年）「厚生労働省 健康日本21（第二次）分析評価事業」

＜妊娠中の喫煙状況（幼児保護者）＞



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

<妊娠中の飲酒状況（幼児保護者）>

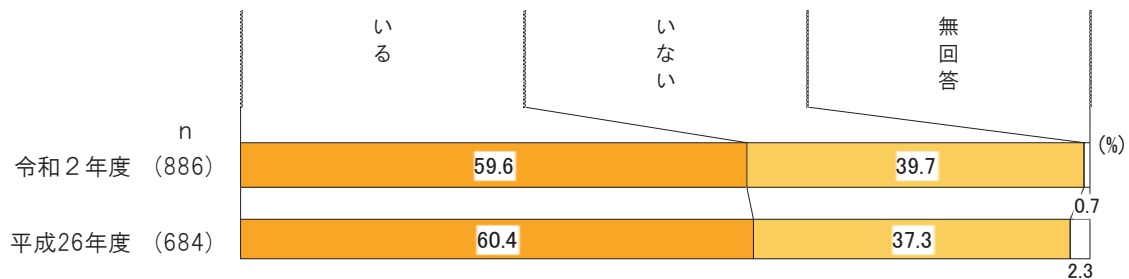


出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

【かかりつけ医の有無】

○かかりつけ医を持つ者の割合は、59.6%で、前回調査との比較では大きな変化はみられませんでした。富士見医師会など関係機関と連携を図りながら、かかりつけ医を持つことの普及と定着を促進していくことが課題です。

<かかりつけ医の有無（成人）>



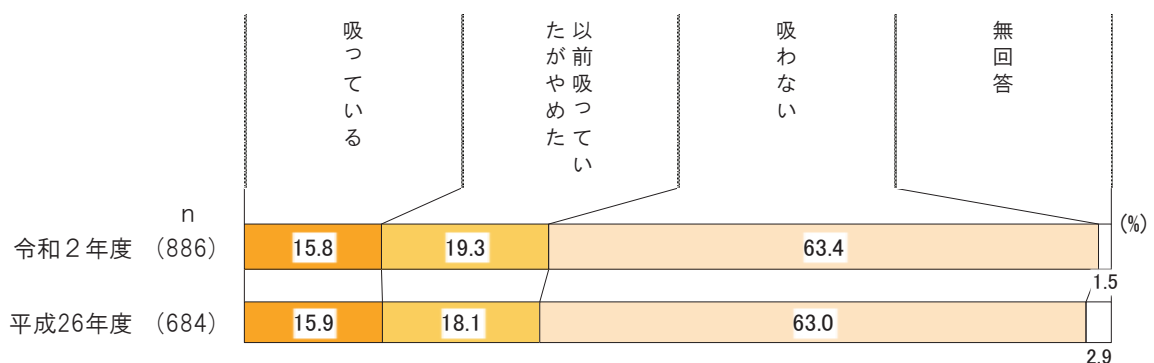
出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

【喫煙の状況】

○喫煙の状況は、国や県の現状値と比較して低いですが*、目標値には達していません。しかし、アンケート調査結果では、「禁煙したい」人が喫煙者の約4割となっています。平成30年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、令和2年4月1日より全面施行されており、引き続きたばこが健康に及ぼす影響などの一層の啓発と禁煙希望者への支援、望まない受動喫煙に向けた取組が必要です。

*成人の喫煙率の減少（国）：17.8%（平成30年度）「厚生労働省 健康日本21（第二次）分析評価事業」
成人の喫煙率の減少（県）：19.6%（平成28年度）「埼玉県健康長寿計画（第3次）2019年度～2023年度」

<喫煙の状況（成人）>



健康ライフ☆のたね



■ たばこは周囲の人の健康を奪います

たばこは吸っている人の健康だけでなく、家族や友人、知人、職場の人など、周りの人の健康を奪います。副流煙と呼出煙とが拡散して混ざった煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを受動喫煙といい、受動喫煙により、がんや脳卒中、呼吸器疾患などの病気になる危険性を高め、さらには妊婦や赤ちゃんにまで、悪影響が及ぶことがわかっています。

■ 加熱式たばこ・電子たばこ

加熱式たばこや電子たばこ等をまとめて「新型たばこ」と呼んでいます。火をつけるつけないにかかわらず、ニコチン及び発がん性物質に曝露されるという点で、健康影響の懸念があります。因果関係の有無を推定する科学的根拠はまだ不十分ですが、使用者本人にも周囲にも健康影響が生じうると考えられます。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット:喫煙,令和元年

■ 「もったいない」を生み出してしまうたばこ

①時間を奪われる

1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われてしまう。

②老けてみえる

皮膚が黒ずみ、皮下のコラーゲンが壊れてシワが増える。乾燥肌になりやすい。

③たばこ代がかかる

たとえば1箱（20本入り）500円のたばこを、1日1箱吸っている場合、たばこ代は1か月で約15,000円、1年で約18万円かかる。

④家族も道連れにする

喫煙する親の子どもは、喫煙しない親の子どもに比べて将来2～3倍喫煙しやすくなる。

参考：厚生労働省健康局健康課:禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版,平成30年

取組

市民の取組

ライフステージ	内容
妊娠期から産後期 [※]	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠・出産・育児に関する正しい知識や情報を知り、各種制度を適切に利用しましょう。 ○適切な時期に妊産婦健診を受診しましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○定期的に健診を受け、その子なりの育ちを確認しましょう。 ○適切な時期に定期予防接種を受け、感染症予防に努めましょう。 ○子どもに受動喫煙をさせることのないように努めましょう。
児童生徒期	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもが健康に関する知識や体力を身につけ、生きる力を育むことができるよう、地域で子どもを育てましょう。 ○子どもの身長と体重の極端な変化に留意しましょう。
成人期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○自らの健康に関心を持ち続けましょう。 ○適正体重の維持に努めましょう。 ○年に1回は健診・がん検診（胃内視鏡、乳がん、子宮がん検診は2年に1回）を受診し、異常の早期発見に努めましょう。 ○かかりつけ医師を持ちましょう。 ○喫煙・受動喫煙の健康への影響や、お酒の適量等について学びましょう。 ○住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう、自分の地区の高齢者あんしん相談センターを活用しましょう。

※産後期とは、出産後から約1年のことを指します。

関係機関の取組

- 市と連携して乳幼児健診、がん検診、特定健診や予防接種の協力実施及び受診勧奨をしていきます。（富士見医師会）
- 市や富士見医師会と協力し、薬剤に関する普及啓発をしていきます。
（富士見・三芳薬剤師会）

市の取組

- 妊婦、乳幼児からの健康づくり対策の充実を図ります。
- 生活習慣の改善により、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を予防します。
- 健康づくりに対する市民意識の向上を図り、また、各種検（健）診の充実により、受診率向上につなげていきます。
- 望まない受動喫煙の防止を図るため、環境整備などの対策を関係機関と連携し、講じていきます。
- 適切な時期に対象者が予防接種を受けられるよう、予防接種制度の情報提供や接種勧奨、接種体制の整備に努めます。

●市の主な取組● （★：重点的に取り組むこと）

1. 妊婦から産婦の健康管理の推進

妊娠・出産・育児に関する正しい知識や情報について、継続的に周知を図ります。

事業名 (関係課)	内容
【新規】 妊娠届受理時の面談・情報提供 (子ども未来応援センター)	妊婦の生活や健康状態等を把握し、安心・安全な出産ができるよう情報提供及び必要な支援を行います。
パパママ準備教室 (子ども未来応援センター)	妊娠・出産・育児に関する知識や情報を伝え、安心して夫婦2人で子育てできるよう、支援します。また、妊娠をきっかけに家族の歯の健康と食事を見直し、その後の生活に活かせるよう、歯科衛生士と管理栄養士が講話を実施します。
【新規（産婦健診のみ）】妊産婦健康診査の助成 (子ども未来応援センター)	妊婦健診では、母体と胎児の健康を守るため、経済的支援として健診費用の一部を助成します。 産婦健診では産後の心身の不調を早期発見し、必要な支援を早期に開始するため、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援の一環として費用の一部を助成します。

2. 乳幼児の健康管理の推進

関係機関による継続的な子育ての相談体制の充実・連携を図り、乳幼児のいる家庭への地域における支援、見守りを進めます。また、乳幼児の健康状態の確認、疾病の早期発見のため、乳幼児健診の受診を促すとともに、継続的に支援します。

事業名 (関係課)	内容
子どもの育ちの支援 (保育課)	公立保育所において、日常保育の中で児童の健康状態等を把握するとともに、定期的に内科健診や歯科検診などを行うほか、課業や遊びを通じて、児童の成長や発達に応じた身体づくりを行います。また、家庭や関係機関と連携し、児童の成長や発達に応じた支援を行います。

事業名 (関係課)	内容
新生児・乳児訪問 (子ども未来応援センター)	赤ちゃんと出産後の保護者の身体や生活についての不安や悩み等の相談を受け、必要な情報提供を行い、支援につなげます。
乳幼児健康診査 (子ども未来応援センター) [再掲]	乳幼児の発育・発達、育児環境、保護者の育児不安を確認し、疾病を早期に発見します。また、発育や栄養状態の確認を行った上で、月齢に応じた食生活指導を行います。
乳幼児相談 (子ども未来応援センター)	保護者の育児に関する不安を軽減し、乳幼児の心身の発育・発達を支援します。

3. 児童生徒の健康管理の推進

定期及び臨時の健診、就学時の健診等を円滑に実施していきます。

事業名 (関係課)	内容
定期・臨時健康診断 (学校教育課)	児童生徒等が自分の健康状態を認識するとともに、教職員がこれを把握して適切な学習指導等を行うことにより児童生徒等の健康の保持増進を図ります。
喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室 (学校教育課)	薬物の怖さ、喫煙・飲酒の危険性について教えるために、市内全校で、薬物乱用防止教室を計画的に実施し、小・中学生の発達段階に応じた指導を実施します。

4. 成人・高齢者の健康管理の推進

(1) 健康づくりの推進

市の広報やホームページ等を活用し、健康づくりや食に関する情報の発信を行います。また、市民それぞれの健康状態や生活習慣に合わせた健康教育や健康相談を充実します。

がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）³⁵の予防、望まない受動喫煙の防止を図るため、喫煙の害や適正飲酒に関する知識の普及啓発を図ります。

事業名 (関係課)	内容
広報、ホームページによる周知（健康づくり等に関すること） (健康増進センター)	健康づくりや食に関する情報を広く周知するため、広報やホームページで情報の発信をします。
★健康相談（成人） (健康増進センター)	生活習慣病予防や食に関する健康相談を実施します。

³⁵ 有害物質（主にたばこの煙）を長期間吸ったために、肺に炎症が起きる進行性の病気。運動時の呼吸困難や、慢性の咳・痰等の症状がみられることが多い。

事業名 (関係課)	内容
【新規】 ★受動喫煙防止対策 (健康増進センター)	望まない受動喫煙の防止を図るため、ホームページに、禁煙外来実施の医療機関一覧を掲載し、世界禁煙デーや禁煙週間の時期に合わせて広報に禁煙啓発記事を掲載します。さらに、禁煙のための取組を進めます。
集中型介護予防教室 (健康増進センター) [再掲]	体力や身体機能の維持向上を目的に、作業療法士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職による教室を行います。
【新規】 フレイルチェック 事業 (健康増進センター) [再掲]	フレイル状態にある高齢者を把握し、早期に介入することで要介護状態になることを防ぎます。また、高齢者がフレイルサポーターとして活躍することで、助け合いや支え合いによる健康づくりができるまちをめざします。
★健康教育(高齢者) (健康増進センター)	継続した健康管理のために、かかりつけ医を持つよう健康教育などの場で普及啓発を図ります。

(2) 生活習慣病の予防

バランスのとれた食事についての知識の普及や調理実習、運動に関する健康教室・講座を実施するなど、健やかな暮らしのに向けた支援を行います。

事業名 (関係課)	内容
生活習慣病予防講座 (食講座、運動講座) (健康増進センター) [再掲]	生活習慣病予防を目的とし、継続可能な食生活をテーマに講座・調理実習を開催します。(食講座) 運動の楽しさや体を動かす気持ちよさを体感してもらうことをテーマとし、生活習慣病予防を目的とした運動初心者向けの講座を実施します。(運動講座)
健康づくり料理講習会 (健康増進センター) [再掲]	栄養バランスのよい食事の普及啓発を目的とし、食生活改善推進員協議会に委託して、市内公民館等で実施します。

(3) 各種健診(検診)の実施

健診及びがん検診の受診率向上に向けて、受診の機会を提供します。また、各種健診(検診)や健康教室など様々な機会を通じ、がん検診の受診方法やがんの予防について、知識の普及啓発を図ります。

事業名 (関係課)	内容
特定健康診査・特定保健指導 (保険年金課・健康増進センター)	富士見市国民健康保険加入者の生活習慣病を予防するため特定健康診査・特定保健指導を実施します。

事業名 (関係課)	内容
【新規】 被保護者健康管理支援事業 (福祉政策課・健康増進センター)	生活保護受給者の生活習慣病等の予防・改善を目的に、健診についての普及啓発を行います。
★がん検診 (健康増進センター)	がんの早期発見のため、がん検診を実施します。

※その他の取組は、「資料編 第3節関連事業一覧」を参照

数値目標 (◎：新たに取り組む指標)

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
妊婦健康診査助成券利用者数	のべ受診者数	19,095人 (令和元年度)	継続	母子保健医療推進事業報告書 (令和元年度)
4か月児健康診査	受診率	95.1% (令和元年度)	99.0%	
肺がん検診	受診率	32.4% (平成30年度)	50.0%	がん検診結果統一集計結果報告書 (令和元年度)
大腸がん検診	受診率	28.0% (平成30年度)	50.0%	
胃がん検診	受診率	2.7% (平成30年度)	13.3%	
乳がん検診*	受診率	11.2% (平成30年度)	20.0%	
子宮頸がん検診*	受診率	16.3% (平成30年度)	17.7%	
特定健康診査	受診率	43.5% (令和元年度)	60.0%	特定健康診査等の実施状況に関する結果報告(法定報告)
妊娠中の喫煙の割合	妊娠中の喫煙者の割合	3.1%	0%	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)
妊娠中の飲酒の割合	妊娠中の飲酒者の割合	1.4%	0%	
◎かかりつけ医を持つ者の割合	成人	59.6%	69.7%	
◎成人の喫煙率の減少	成人	15.8%	12.0%	

*乳がん検診・子宮頸がん検診受診率算出方法

受診率 = (「前年度の受診者数」+「当該年度の受診者数」-「前年度及び当該年度における2年連続受診者数」) / 「当該年度の対象者数」×100

第4節 こころの健康

めざすべき姿

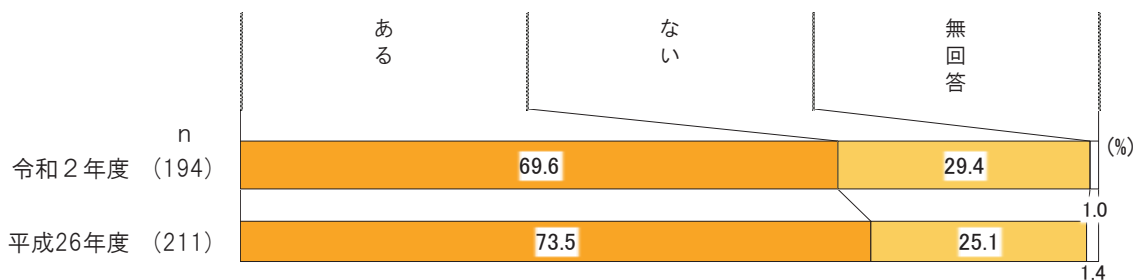
- 質・量ともによい睡眠による休養をとろう。
- ストレスと上手に付き合い、悩みの相談先をつくろう。

現状と課題

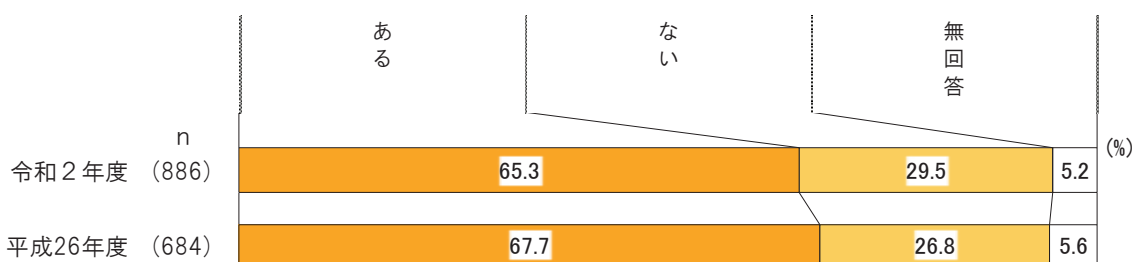
【ストレス等について相談できる先の有無】

○ストレス等について相談できる先がない割合が中学生、成人で増加しており、家庭や学校などで身近に相談できる体制づくりの支援や周知を行っていくことが必要です。

<ストレス等について相談できる先の有無（中学生）>



<ストレス等について相談できる先の有無（成人）>

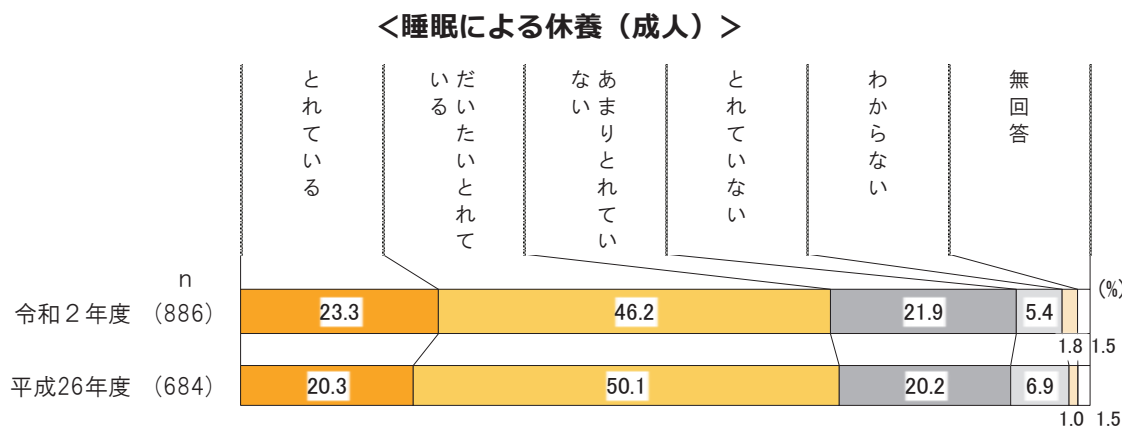


出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

本調査は、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が行われている時期に実施したものです。
 (詳しくは27ページ「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言時の調査について」を参照)

【睡眠による休養】

○ストレスの有無がある割合は、どの世代においても減少していますが、睡眠による休養が十分にとれていない割合が減少していないため、引き続き健やかな睡眠と休養を勧めていく必要があります。



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

取組

市民の取組

ライフステージ	内容
児童生徒期	○悩みごとは、家族や友人、学校に相談しましょう。 ○睡眠・休養を適切にとるよう心がけましょう。
成人期・高齢期 (妊産婦含む)	○自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 ○睡眠・休養を適切にとるよう心がけましょう。 ○趣味の活動や地域活動などを通じて、仲間をつくりましょう。 ○悩みごとは、家族や友人、相談機関等へ相談しましょう。
市民全体	○こころの健康づくりやうつ病など、こころの病気についての正しい情報を取り入れましょう。

関係機関の取組

○成人・高齢者の健康づくりにつながるよう、子育てサロンや高齢者サロンなどを通じて交流や生きがいづくりを支援します。（富士見市社会福祉協議会）

○安心して育児ができるよう、子育てに関する情報提供と保護者の話を傾聴し、支援につなぎます。また、保護者同士の仲間づくりの場を提供し孤立予防に努めます。

（富士見市母子保健推進員³⁶連絡協議会）

³⁶ 町会長の推薦により、市長から委嘱された地域に住む先輩お母さん。生後2～3か月の赤ちゃんがいるすべての家庭を訪問し、安心して育児ができるよう、子育て支援に関する情報提供を行う。また支援が必要な家庭に対しては、適切なサービスが受けられるよう行政につなぐ。

市の取組

○ストレス、うつ病など個々の問題への理解を広げるとともに、生きがいや楽しみなどの生活の質を高めることや、若い世代からの働き方や睡眠のとり方を含めた生活全体の見直しを働きかけていきます。

●市の主な取組● (★：重点的に取り組むこと)

1. こころの健康についての理解促進

こころの健康について、広報やホームページを通じた普及啓発や情報提供を行います。

事業名 (関係課)	内容
こころの健康相談 (障がい福祉課)	こころの健康問題を感じている方が、医療機関を受診する前に相談できることにより、疾病のみたてや対応を知る機会を提供します。

2. 児童生徒のこころの悩みや不安に対する相談の充実

児童生徒のこころの健康づくりに向け、家庭や地域と連携し、教育、相談、普及啓発、などの取組を推進します。

事業名 (関係課)	内容
教育相談事業 (教育相談室)	市内在住の幼児・児童生徒及びその保護者並びに市内小・中・特別支援学校教職員を対象に、教育上の諸問題に関する教育相談活動（教育相談・講演研修・調査研究）を行い、教育の充実と振興を図ります。

3. 成人・高齢者の相談及び支援の充実

相談支援体制の充実とともに、相談窓口の周知を図ります。

事業名 (関係課)	内容
【新規】 ★産前・産後サポート事業 (子ども未来応援センター)	妊娠中から産後期までの母子を対象に、不安や悩みを傾聴し、相談できる機会を作ります。また、母親同士が気軽に集える場を作り、孤立防止を図ります。
【新規(産婦健診のみ)】 ★妊産婦健康診査の助成 (子ども未来応援センター) [再掲]	妊婦健診では、母体と胎児の健康を守るため、経済的支援として健診費用の一部を助成します。 産婦健診では産後の心身の不調を早期発見し、必要な支援を早期に開始するため、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援の一環として費用の一部を助成します。

事業名 (関係課)	内容
高齢者あんしん相談センターの活動を通じた情報提供 (高齢者福祉課)	訪問や講座等で高齢者に接する機会が多い高齢者あんしん相談センターが、介護予防や通いの場、ボランティア活動等の情報を高齢者に提供することで、孤立を防ぎ、生き生きとした生活につながるよう支援します。
高齢者サロンの支援 (各公民館)	ひとり暮らしの高齢者の方を対象に、同じ立場の方たちとの交流を通じて自ら生きがいを見つけ、生き生きと暮らしていけるようなサロン運営を市民とともにを行います。
高齢者学級の支援 (各公民館)	高齢期を生き生きと暮らすための学習・仲間づくりの一助として実施します。

※その他の取組は、「資料編 第3節関連事業一覧」を参照

数値目標

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
ストレス等の相談先の状況 (相談できる人や場所がないと答えた割合)	小学生(5年生)	15.0%	12.0%	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)
	中学生(2年生)	29.4%	20.0%	
	成人	29.5%	21.0%	
睡眠と休養の状況 (睡眠による休養を「あまりとれていない」、「とれていない」と答えた割合)	成人	27.3%	22.0%	

健康ライフ☆のたね

■子ども未来応援センターをご存知ですか？

子ども未来応援センターは、妊娠期から子育て期に至るまでの切れ目のない支援体制を実現し、すべての子どもが『夢に向かってチャレンジ』できるよう、市民の皆さんの子育てを応援します。

センターは主に、子どもに関する総合相談窓口、子育て世代包括支援センター、子どもの貧困対策整備計画推進などの機能を持っています。

子ども未来応援センター

電話番号 049-252-3773

FAX 049-252-3772



健康ライフ☆のたね

■「こころの体温計」を試してみませんか？

「こころの体温計」（メンタルヘルスチェックシステム）は心の健康状態が簡単にチェックできるものです。ご自身だけでなく、大切なご家族のこころの健康を守るためにぜひご利用ください。

市のホームページなどを利用して携帯やスマートフォンからもご利用できます。

▼パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/fujimi/>

▼携帯・スマホはこちらからご利用いただけます。



※システム利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。また、結果に関わらず心配事や心身の不調が続くようでしたら医療機関等専門家に相談することをお勧めします。

■厚生労働省SNS相談（受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html



■ひとりで悩まないで～気になるときは早めに相談しよう～

眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか？そのようなときは、ひとりだけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにはいるたくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。

【こころの相談窓口一覧】

※相談機関等は変更となる場合があります。

	開設時間	電話番号
救急時相談 埼玉県精神科救急情報センター	平日（月～金）17：00～翌8：30 休日及び年末年始8：30～翌8：30	048-723-8699
埼玉県こころの電話	平日9：00～17：00	048-723-1447
埼玉いのちの電話	24時間365日対応	048-645-4343
埼玉いのちの電話 こどもライン	18歳以下の相談電話金・土曜日のみ 15：00～21：00	048-640-6400
自殺予防 いのちの電話	毎月10日午前8：00～翌8：00	0120-783-556
こころの健康相談統一ダイヤル	毎日24時間対応	0570-064-556
自殺予防 NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク	「いのちと暮らしの相談ナビ」 http://lifelink-db.org/	

参考：富士見市「こころ、元気ですか？」



第5節 歯と口腔の健康

1. 妊婦・胎児

めざすべき姿 歯科健診を受け、妊娠中の正しい口腔ケア³⁷習慣・食習慣を身につけて、赤ちゃんの丈夫な歯を育もう。

特徴

- 妊娠中は、ホルモンバランスや体調の変化などから、むし歯や、歯周病³⁸が進みやすくなります。
- 歯周病は、低出生体重児³⁹や早産のリスクを高める可能性があると言われています。そのため、歯科健診を受診し、妊娠中の変化に応じた口腔ケア習慣を身につけましょう。
- 胎児の歯は妊娠7週目頃からつくられます。母体の健康を保ちながら、胎児への栄養補給として、バランスのとれた食生活を送ることが大切です。

現状と課題

【妊婦の歯科健診受診状況】

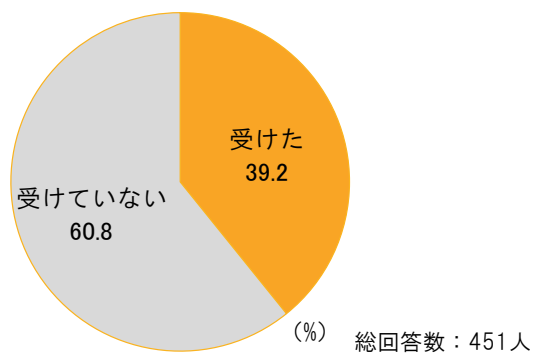
- 「妊娠中に歯科健診を受けた」と回答した割合は39.2%でした。一方、「妊娠中に歯科健診も治療も受けていない」と回答した割合は60.8%でした。
妊娠中に歯科健診を受けなかった人が60%程度であったことを踏まえ、妊産婦歯科健診の周知や、妊娠期の歯科健診の重要性について、普及啓発していく必要があります。
- 平成27年度より、妊産婦歯科健診が開始され、毎年100名前後の市民が利用しています。

³⁷ 歯、舌、粘膜、入れ歯などを清掃し清潔に保つためのケアや、機能を維持・向上・回復させるためのケアなど口の中の手入れの総称。

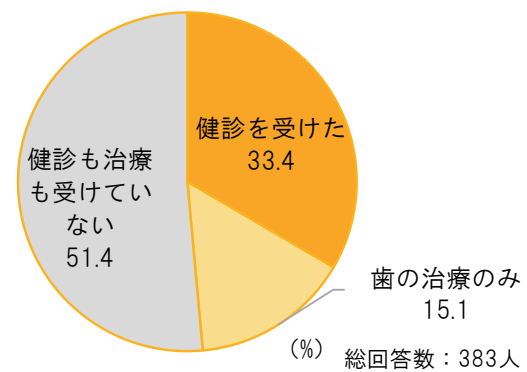
³⁸ 歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気。歯ぐき（歯肉）の内側は、歯の根の表面にあるセメント質と骨（歯槽骨）との間に歯の根の膜（歯根膜）という線維が繋がっていて、歯が骨から抜け落ちないようにしっかりと支えている。むし歯は歯そのものが壊されていく病気だが、歯周病はこれらの組織が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気。

³⁹ 生まれた時の体重が2,500グラム未満の新生児のこと。

<妊婦の歯科健診受診状況（令和元年）>



<妊婦の歯科健診受診状況（平成26年）>



※選択肢が異なるため参考
出典：4か月児健康診査時における、保健師による聞き取り調査

<妊産婦歯科健診受診状況>

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
妊産婦歯科健診	139人	98人	94人	96人	123人
妊娠届出数	989人	966人	922人	853人	849人

出典：妊産婦歯科健診

取組

市民の取組

- 妊娠中に歯科健診を受け、むし歯・歯周病の予防、早期発見・治療に努めましょう。
- バランスのとれた食生活を心がけ、胎児の丈夫な歯を育みましょう。
- 妊娠中のお口の中の変化についての知識を身につけ、正しい歯みがき習慣などを身につけましょう。

関係機関の取組

- 妊娠中の歯科健診の必要性を啓発します。
- 妊産婦歯科健診を実施します。
- 歯と口の健康フェアや健康まつり等で、歯と口の健康に関する普及啓発を実施します。
(富士見医師会・富士見市歯科医師会・埼玉県歯科衛生士会)

市の取組

○妊産婦のむし歯や歯周病の早期発見・重症化予防のため、妊産婦歯科健診について周知・啓発します。

●市の主な取組● (★：重点的に取り組むこと)

事業名 (関係課)	内容
母子健康手帳の交付 (子ども未来応援センター)	母子健康手帳交付時に、妊娠中の「口腔衛生 ⁴⁰ 」・「栄養管理」についてパンフレットによる普及啓発を実施します。
パパママ準備教室 (子ども未来応援センター) [再掲]	妊娠・出産・育児に関する知識や情報を伝え、安心して夫婦2人で子育てができるよう、支援します。また、妊娠をきっかけに家族の歯の健康と食事を見直し、その後の生活に活かせるよう、歯科衛生士と管理栄養士が講話を実施します。
【新規】 ★妊産婦歯科健診 (健康増進センター)	妊娠中または産後1年未満の市民を対象に、歯科健診の費用を助成します。

数値目標

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
妊娠中に歯科健診を受診する妊婦の割合	妊婦の受診率	39.2% (令和元年度)	50.0%	4か月健康診査時における、保健師による聞き取り調査

⁴⁰ 歯と口腔に関連のある疾患と異常を予防して、その正常な発育を促し、歯と口腔の健康を保持すること。

2. 乳幼児

めざすべき姿

正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけ、むし歯のない丈夫な歯をつくり、何でもよく噛んで食べよう。

特徴

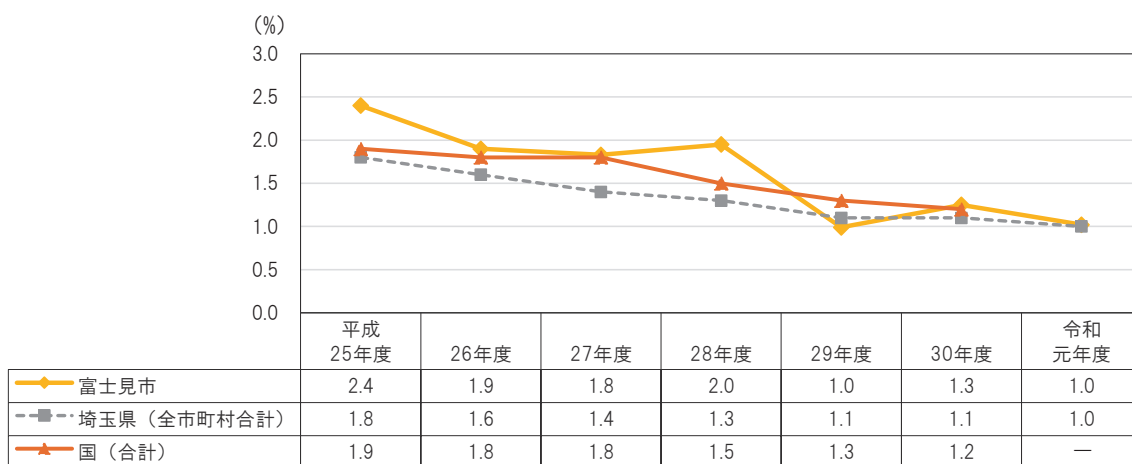
- 乳幼児期は、乳歯が生え、乳歯の歯並びが完成し、永久歯が生え始めるまでのお口の中の変化が著しい時期です。
- 乳歯はむし歯になりやすいため、保護者の仕上げみがきや定期的な予防処置が大切です。
- 幼児期(後半)は、徐々に歯みがきや食習慣などの基本的な生活習慣が身につくよう保護者の働きかけが大切です。この時期に身につけた習慣は、生涯の健康づくりの基礎になります。

現状と課題

【幼児のむし歯有病率⁴¹の状況】

○1歳6か月児のむし歯有病率は、平成25年度の2.4%から令和元年度の1.0%と低下傾向にあります。また、国・埼玉県と比較しても、ほぼ同様に推移しています。

<1歳6か月児のむし歯有病率の年次推移（富士見市・埼玉県・国）>

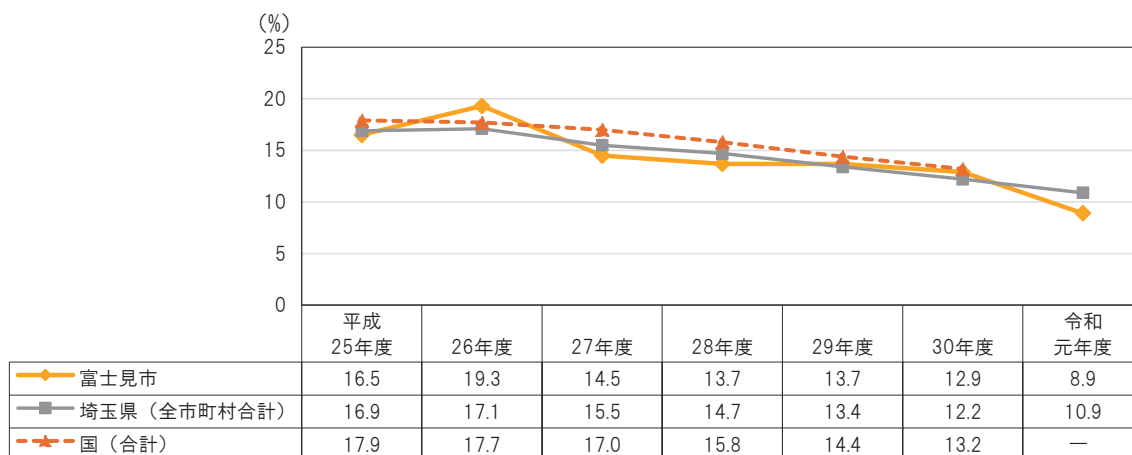


出典： 地域保健・健康増進事業報告、埼玉県の母子保健

⁴¹ むし歯（治療していないむし歯だけでなく、治療が終わっている歯、むし歯により失った歯も含みます）のある人の割合のこと。

- 3歳児のむし歯有病率は、平成25年度の16.5%から令和元年度の8.9%と低下傾向にあります。また、国・埼玉県と比較しても、ほぼ同様に推移しています。

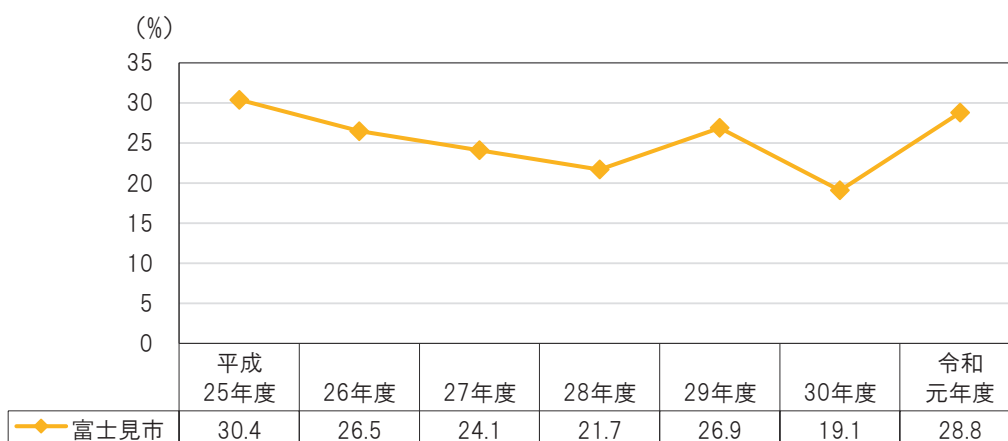
＜3歳児のむし歯有病率の年次推移（富士見市・埼玉県・国）＞



出典： 地域保健・健康増進事業報告、埼玉県の母子保健

- 5歳児のむし歯有病率は、平成25年から平成30年度までは、30.4%から19.1%まで減少しましたが、令和元年度では28.8%に増加しています。

＜5歳児のむし歯有病率の年次推移＞

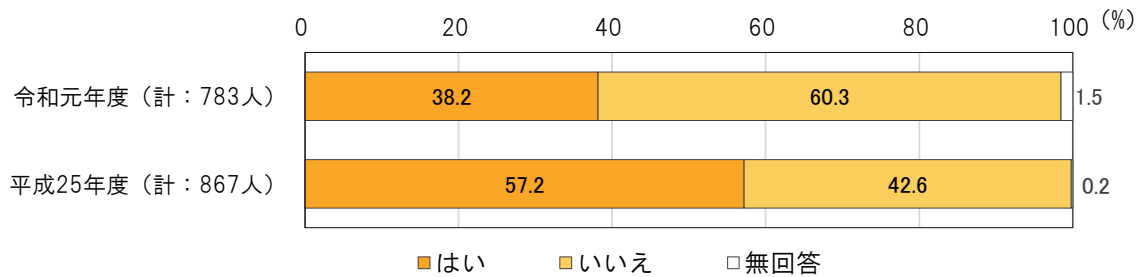


出典：就学時健康診断におけるむし歯のある児状況調査

【幼児の歯と口腔の健康管理状況】

- 1歳6か月児健診の調査における「甘いお菓子をほぼ毎日食べていますか」という問に対する回答結果と前回調査と比較すると、「はい」は、19.0ポイント減少しています。「甘いお菓子をほぼ毎日食べている」と回答した38.1%のうち、1日3回以上甘いお菓子を食べている割合は、2.3%でした。

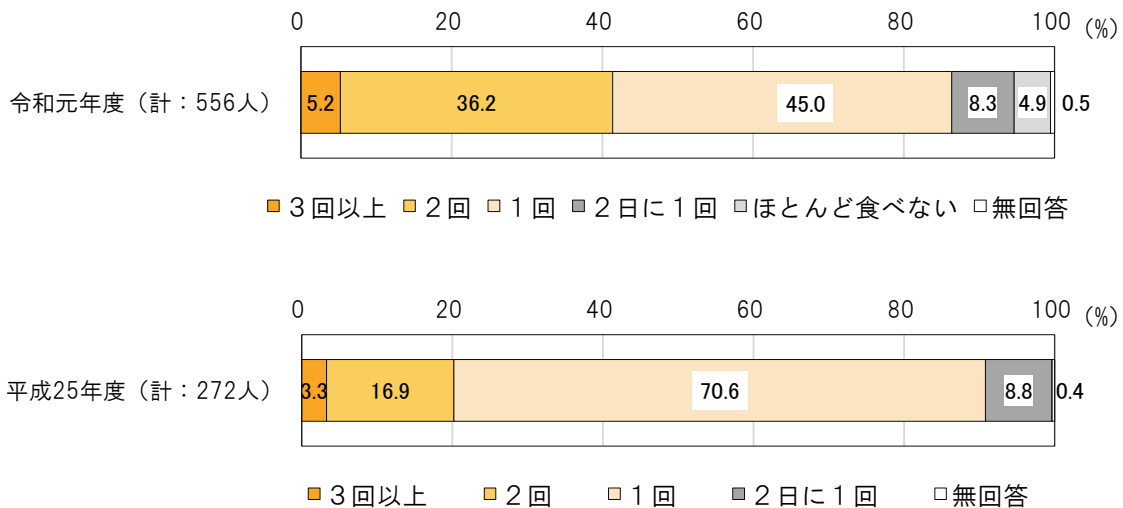
＜「甘いお菓子をほぼ毎日食べていますか」（1歳6か月児）＞



出典：1歳6か月児健康診査問診項目集計

- 3歳児をもつ保護者に実施した調査における「甘いお菓子を1日何回くらい食べていますか」という問に対する回答結果は、「1日1回」が45.0%と最も多く、次いで「1日2回」が36.2%でした。1日2回以上食べている割合が41.4%でした。

＜「甘いお菓子を1日何回くらい食べていますか」（3歳児）＞



※令和元年度は「ほとんどない」という選択肢を新設

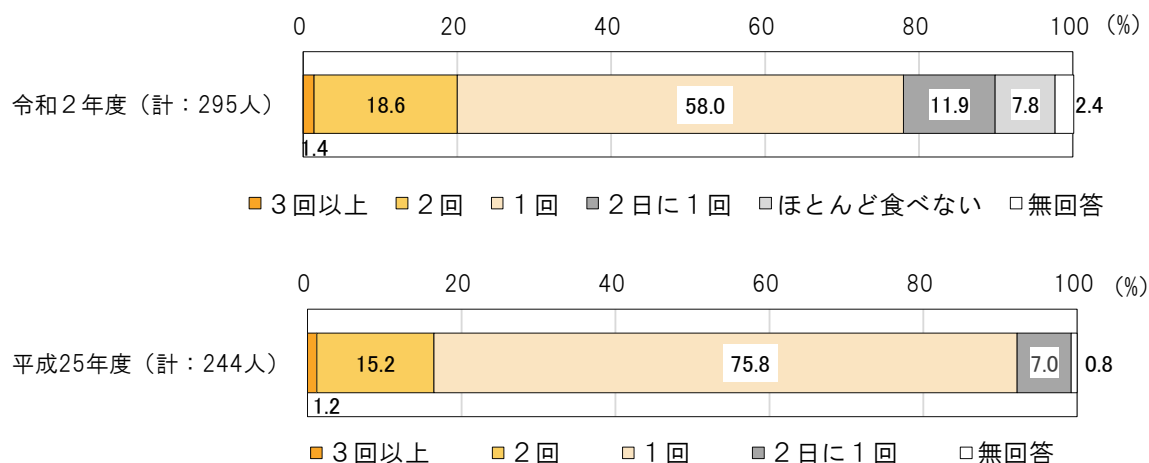
※平成25年度は甘いお菓子を「食べている」と答えた方にたずねている設問

「食べていない」と答えた人数は116人

出典：3歳児健康診査歯科保健追加問診票（令和元年度）富士見市歯科保健アンケート（平成25年度）

- 5歳児をもつ保護者に実施した調査における「甘いお菓子を1日何回くらい食べていますか」という問に対する回答結果は、「1日1回」が58.0%と最も多く、次いで「1日2回」が18.6%でした。1日2回以上食べている割合が、20.0%이었습니다。

＜「甘いお菓子を1日何回くらい食べていますか」（5歳児）＞



※令和2年度「ほとんど食べない」という選択肢を新設

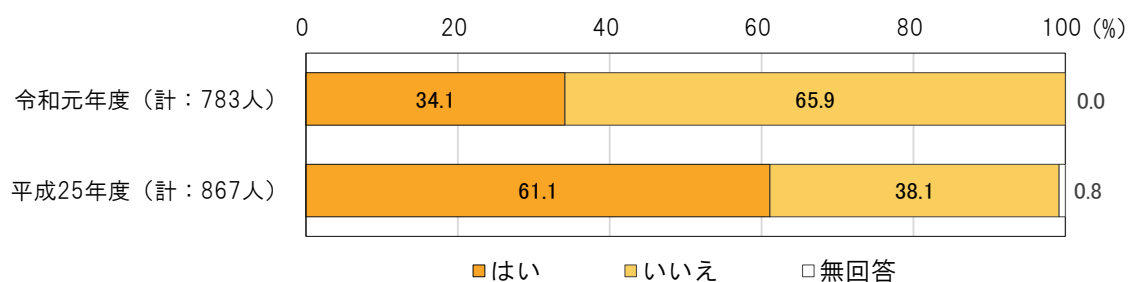
※平成25年度は甘いお菓子を「ほぼ毎日食べている」と答えた方にたずねている設問

「食べていない」と答えた人数は117人

出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度） 富士見市歯科保健アンケート（平成25年度）

- 1歳6か月児健診の調査における「甘い飲み物をほぼ毎日飲んでいきますか」という問に対する回答結果は、前回調査と比較をすると、「はい」は、27.0ポイント減少しています。

＜「甘い飲み物をほぼ毎日飲んでいきますか」（1歳6か月児）＞

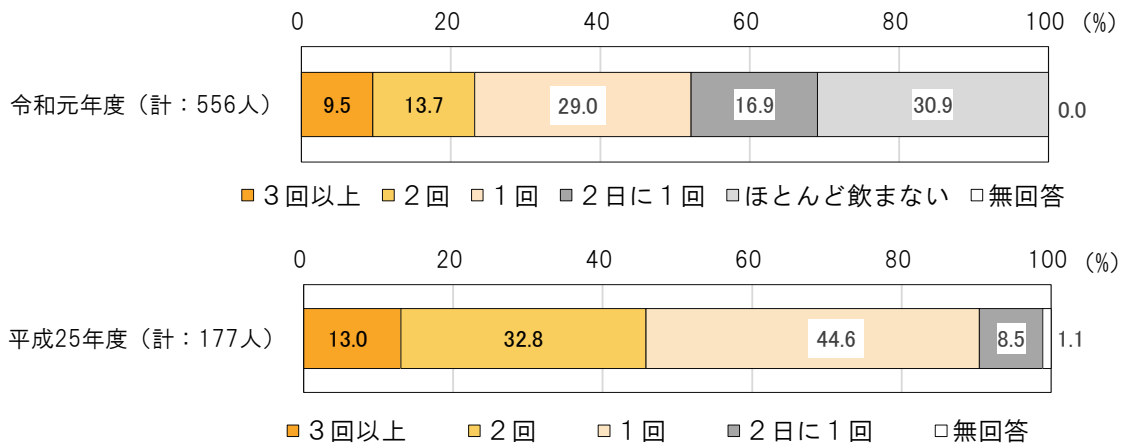


出典：1歳6か月児健康診査問診項目集計

第4章 健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

○3歳児をもつ保護者に実施した調査における「甘い飲み物を1日何回くらい飲んでいきますか」という問に対する回答結果では、「ほとんど飲まない」が、30.9%と最も多く、次いで「1日1回」が29.0%でした。1日2回以上飲んでいる割合は23.2%でした。

＜「甘い飲み物を1日何回くらい飲んでいきますか」（3歳児）＞

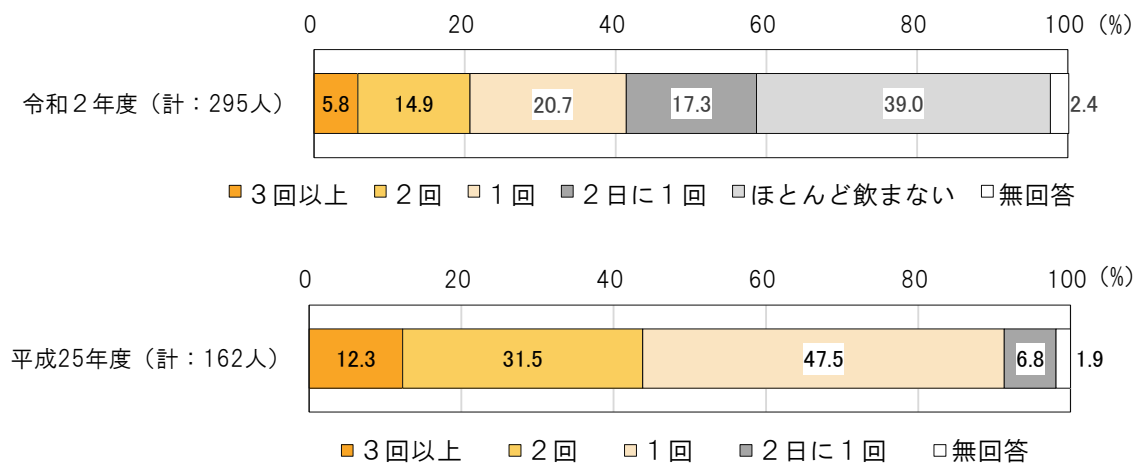


※令和元年度「ほとんど飲まない」という選択肢を新設
 ※平成25年度は甘い飲み物を「ほぼ毎日飲んでいる」と答えた方にたずねている設問「飲んでいない」と答えた人数は211人

出典：3歳児健康診査歯科保健追加問診票（令和元年度） 富士見市歯科保健アンケート（平成25年度）

○5歳児をもつ保護者に実施した調査における「甘い飲み物を1日何回くらい飲んでいきますか」という問に対する回答結果では、「ほとんど飲まない」が、39.0%と最も多く、次いで「1日1回」が20.7%でした。1日2回以上飲んでいる割合についても20.7%でした。

＜「甘い飲み物を1日何回くらい飲んでいきますか」（5歳児）＞

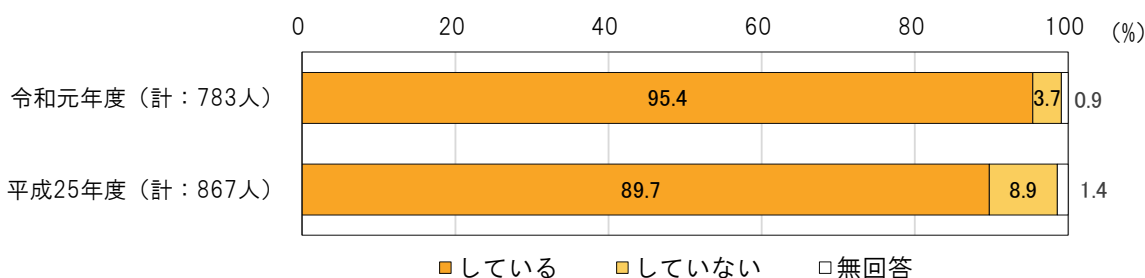


※今回「ほとんど飲まない」という選択肢を新設
 ※平成25年度は甘い飲み物を「ほぼ毎日飲んでいる」と答えた方にたずねている設問「飲んでいない」と答えた人数は199人

出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度） 富士見市歯科保健アンケート（平成25年度）

- 1歳6か月児健診の調査における「お子さんの仕上げ歯みがきをしていますか」という問に対する回答結果と前回調査と比較をすると、「している」は、5.7ポイント増加しました。

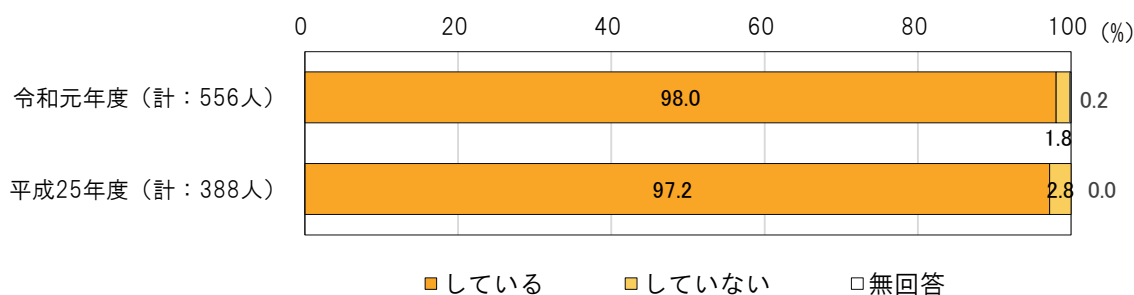
＜「お子さんの仕上げ歯みがきをしていますか」（1歳6か月児）＞



資料：1歳6か月児健康診査問診項目集計

- 3歳児をもつ保護者に実施した調査における「お子さんの仕上げ歯みがきをしていますか」という問に対する回答結果と前回調査と比較をすると、「している」は、0.8ポイント増加しました。

＜「お子さんの仕上げ歯みがきをしていますか」（3歳児）＞



出典：3歳児健康診査歯科保健追加問診票（令和元年度） 富士見市歯科保健アンケート（平成25年度）

- 5歳児をもつ保護者に実施した調査における「お子さんの仕上げ歯みがきをしていますか」という問に対する回答結果と前回調査と比較をすると、「している」は、2.8ポイント減少しました。「時々している」が16.3%でした。

＜「お子さんの仕上げ歯みがきをしていますか」（5歳児）＞



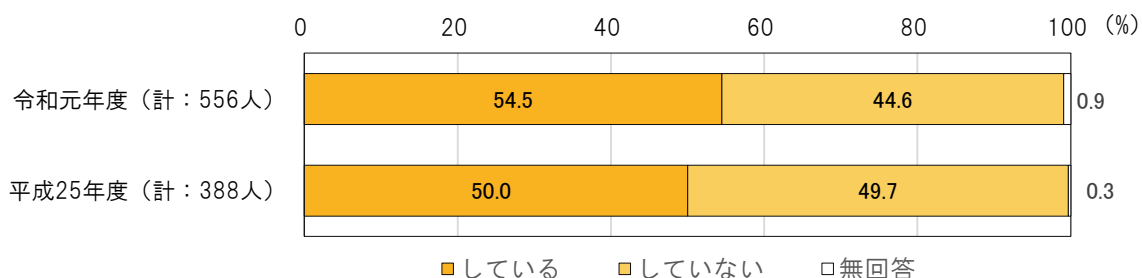
※今回「時々している」という選択肢を新設

出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度） 富士見市歯科保健アンケート（平成25年度）

第4章 健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

- 3歳児をもつ保護者に実施した調査における「定期的にフッ化物歯面塗布⁴²（フッ素塗布）をしていますか」という問に対する回答結果と前回調査と比較をすると、「している」は、4.5ポイント増加しました。

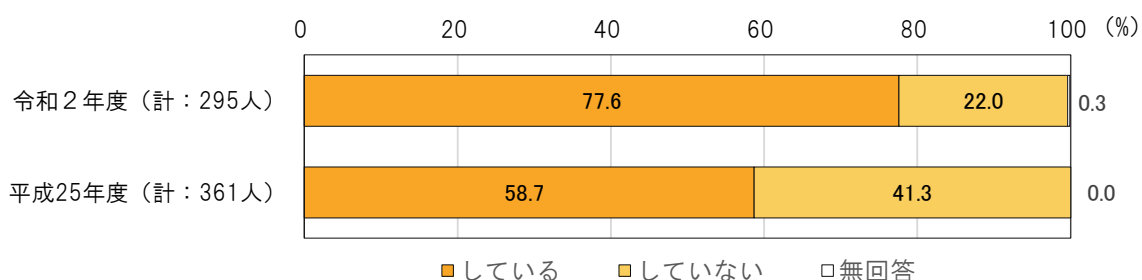
<「定期的にフッ化物歯面塗布（フッ素塗布）をしていますか」（3歳児）>



出典：3歳児健康診査歯科保健追加問診票（令和元年度） 富士見市歯科保健アンケート（平成25年度）

- 5歳児をもつ保護者に実施した調査における「定期的にフッ化物歯面塗布（フッ素塗布）をしていますか」という問に対する回答結果と前回調査と比較をすると、「している」は、18.9ポイント増加しました。

<「定期的にフッ化物歯面塗布（フッ素塗布）をしていますか」（5歳児）>



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度） 富士見市歯科保健アンケート（平成25年度）

⁴² 歯の表面にフッ化物を含む薬剤を塗る方法で、むし歯予防法の1つ。歯科医師の判断により、歯科医師または歯科衛生士により行われる。

取組

市民の取組

- 乳幼児のお口の発達についての知識を身につけ、正しい歯みがきと仕上げみがきの習慣を身につけましょう。
- おやつは選び方を工夫し、時間と量を決めて、規則正しく食べる習慣を身につけましょう。
- かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診やフッ化物歯面塗布を行いましょ。
- 様々な食品をよく噛んで、食べる習慣を身につけましょう。

関係機関の取組

- 定期的な歯科健診と保健指導を行います。
- 保護者による適切な歯みがきや仕上げみがきができるよう情報提供を行います。
- フッ化物の安全性やフッ化物歯面塗布などの実施方法について情報提供を行います。
- 歯科医院は受診しやすい環境づくりを行います。
- 歯と口の健康フェアや健康まつり等で、歯と口の健康に関する普及啓発を実施します。
(富士見市歯科医師会・埼玉県歯科衛生士会)

市の取組

- 乳歯のむし歯と永久歯のむし歯には強い関連が認められるため、家庭での口腔ケア習慣や食習慣（間食のとり方やよく噛んで食べるなど）について、正しい情報の普及啓発と歯科保健指導を行います。

●市の主な取組● (★：重点的に取り組むこと)

事業名 (関係課)	内容
歯科健診 (保育課)	公立保育所において、入所児童を対象に、歯と口腔の健康を保つため、歯科健診を実施します。
★歯科保健指導 (保育課)	公立保育所において、入所児童を対象に、歯みがきや間食のとり方など正しい生活習慣を身につけられるよう、保健師・看護師による歯科保健指導を実施します。
食を通じた普及啓発 (保育課)	公立保育所において、よく噛んで食べる事と成長の関わりについて理解できるよう、給食やおたより等で口腔衛生と食についての普及啓発を実施します。

第4章 健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

事業名 (関係課)	内容
★乳幼児健康診査 (子ども未来応援センター)	歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士による各月齢に応じた、歯科健診 歯科保健指導、離乳食による講話等を実施します。3歳児健診につい ては、フッ素塗布を実施します。
乳児相談・教室 (子ども未来応援センター)	助産師、管理栄養士による授乳・離乳食についての講話・個別栄養相 談等を実施します。
就学時健康診断 (学校教育課)	歯科健診と要治療者に対する治療勧奨を実施します。

※その他の取組は、「資料編 第3節関連事業一覧」を参照

数値目標 (◎：新たに取り組む指標)

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
むし歯のない幼児の割合	1歳6か月児	99.0% (令和元年度)	99.5%	母子保健医療推 進事業報告書 (令和元年度)
	3歳児	91.1% (令和元年度)	92.0%	
	5歳児	71.2% (令和元年度)	75.0%	就学時健康診断 におけるむし歯 のある児状況調 査
仕上げみがきをしている保護 者の割合	1歳6か月児	95.4% (令和元年度)	100%	1歳6か月児健康 診査問診項目集 計
	3歳児	98.0% (令和元年度)	100%	3歳児健康診査 歯科保健追加問 診票
	5歳児	82.0%	100%	健康に関する アンケート調査 (令和2年度)
適切な間食回数を超えて甘い お菓子を食べている幼児の減 少	1歳6か月児	2.3% (令和元年度)	1.0%	1歳6か月児健康 診査問診項目集 計
	3歳児	41.4% (令和元年度)	17.6%	3歳児健康診査 歯科保健追加問 診票
	5歳児	20.0%	12.6%	健康に関する アンケート調査 (令和2年度)

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
甘い飲み物をほぼ毎日飲んでいる幼児の減少	1歳6か月児	34.1% (令和元年度)	30.0%	1歳6か月児健康診査問診項目集計
	3歳児	52.2% (令和元年度)	40.0%	3歳児健康診査 歯科保健追加問診票
	5歳児	41.4%	40.0%	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)
定期的にフッ化物を塗布している幼児の増加	3歳児	54.5% (令和元年度)	60.0%	3歳児健康診査 歯科保健追加問診票
	5歳児	77.6%	80.0%	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)



歯と口の健康フェア
歯科衛生士によるブラッシング指導

3. 児童生徒

めざすべき姿

自分の体に興味をもち、むし歯・歯周病予防のための自分にあった正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけよう。

特徴

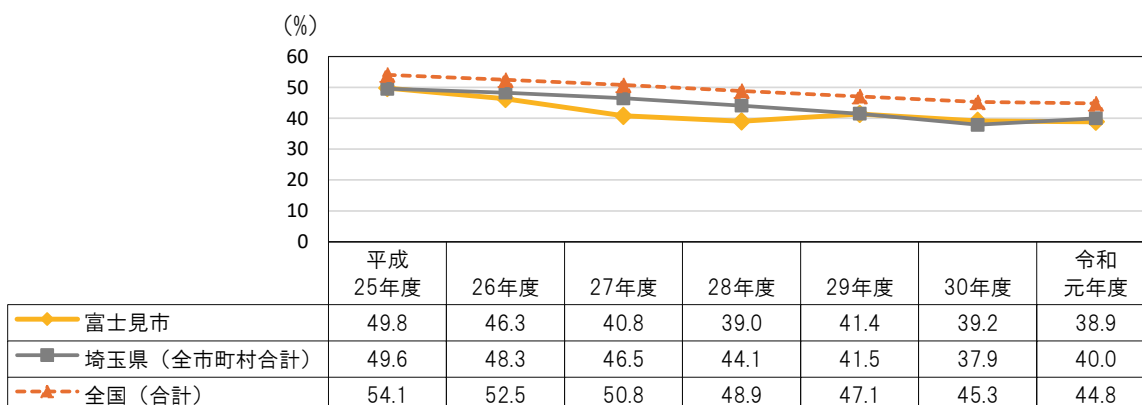
- 小学校期は、乳歯から永久歯への生えかわりの時期です。そのため、歯並びが複雑になり、歯みがきが最も難しくなります。また、生えたばかりの永久歯はむし歯になりやすいため、正しい口腔ケア・食習慣を身につけることが大切です。小学校期までは、保護者の仕上げみがきも大切な習慣です。
- 中学校期は、生活習慣の変化により口腔ケア・食習慣が乱れやすい時期です。正しい口腔ケア習慣の継続や、むし歯ができた際の受診のほか、歯肉炎が増えてくる時期でもあるため、歯周病予防についての知識・ケア方法を身につけることが必要です。

現状と課題

【むし歯の状況】

○平成25年度から令和元年度までの7年間を比較すると、むし歯のある小学生・中学生（処置完了者⁴³・未処置者⁴⁴の合計）の割合は、小学生で49.8%から38.9%へと、年度のばらつきはありますが、低下傾向にあります。中学生では、平成25年度から平成30年度までは、34.8%から25.9%へと低下がみられていましたが、令和元年度については、36.6%に増加しました。

＜むし歯のある者の割合（処置完了者も含む）（小学生）＞

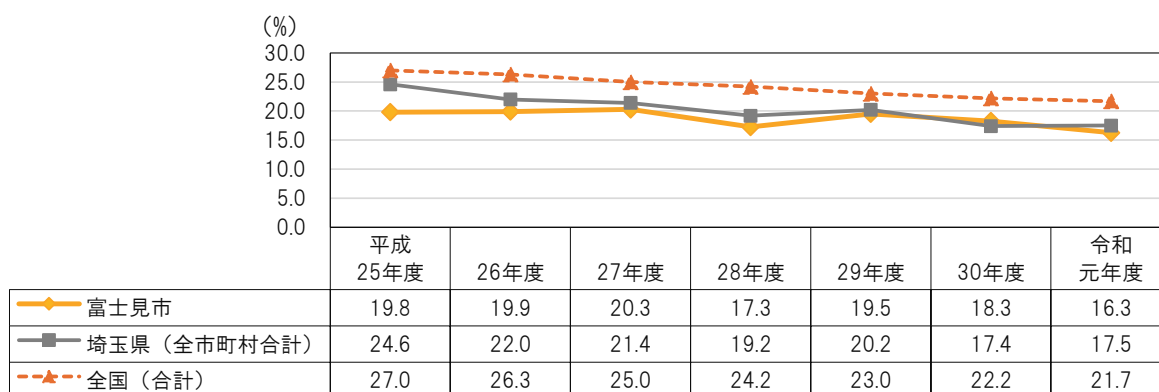


出典：富士見市学校保健統計報告書、文部科学省学校保健統計調査、埼玉県学校保健統計調査

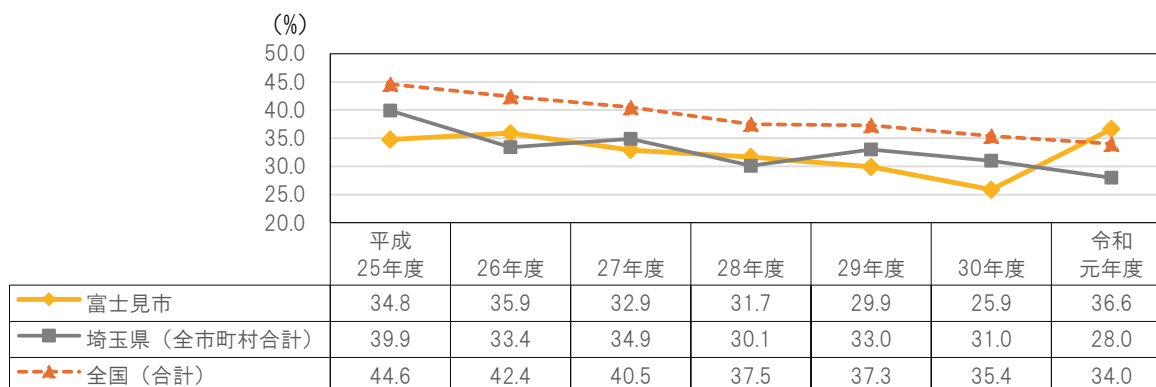
⁴³ むし歯がある人のうち、全てのむし歯の治療が完了している人のこと。

⁴⁴ むし歯がある人のうち、むし歯の処置を完了していない歯が1本以上ある人のこと。

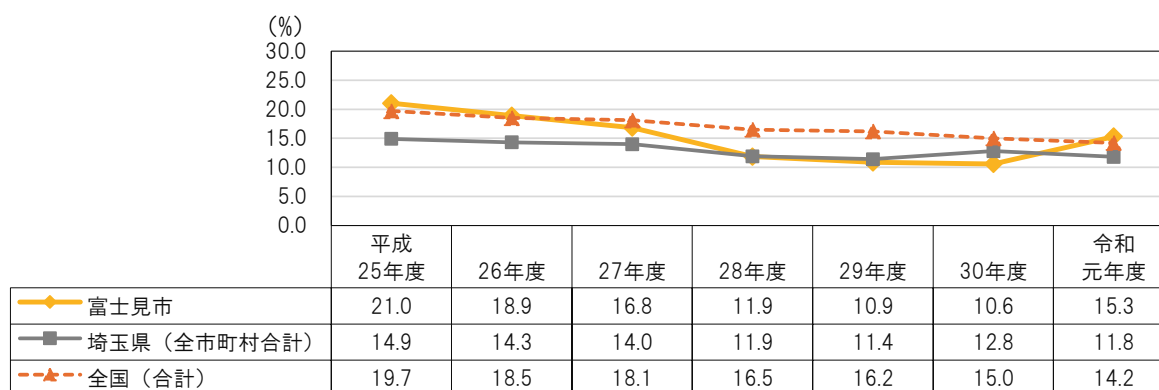
<むし歯を治療していない者の割合（小学生）>



<むし歯のある者の割合（処置完了者も含む）（中学生）>



<むし歯を治療していない者の割合（中学生）>

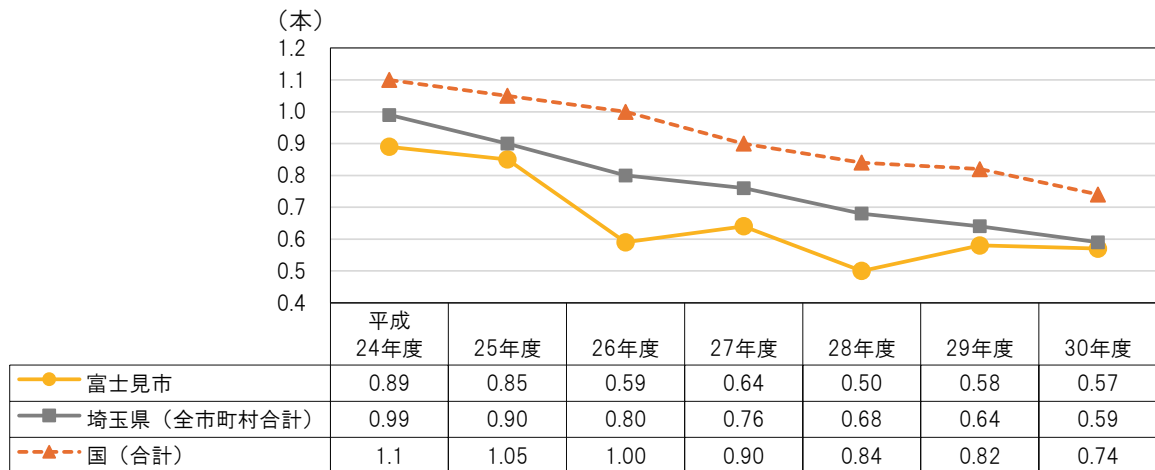


出典：富士見市学校保健統計報告書、文部科学省学校保健統計調査、埼玉県学校保健統計調査

第4章 健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

- 12歳児の永久歯の一人当たり平均むし歯数等は、国・埼玉県と比較すると、平成24年度から平成30年度までは低い状況で推移しています。
- 国で定める健康日本21（第二次）では、「歯・口腔の健康」の分野において、目標項目として令和4年度までに「12歳児の一人平均う歯（むし歯）数が1.0歯（本）未満である都道府県の増加」を掲げています。本市では、平成22年度より1.0歯（本）未満を達成しています。

<12歳児の永久歯の一人当たり平均むし歯数等の年次推移（富士見市・埼玉県・国）>

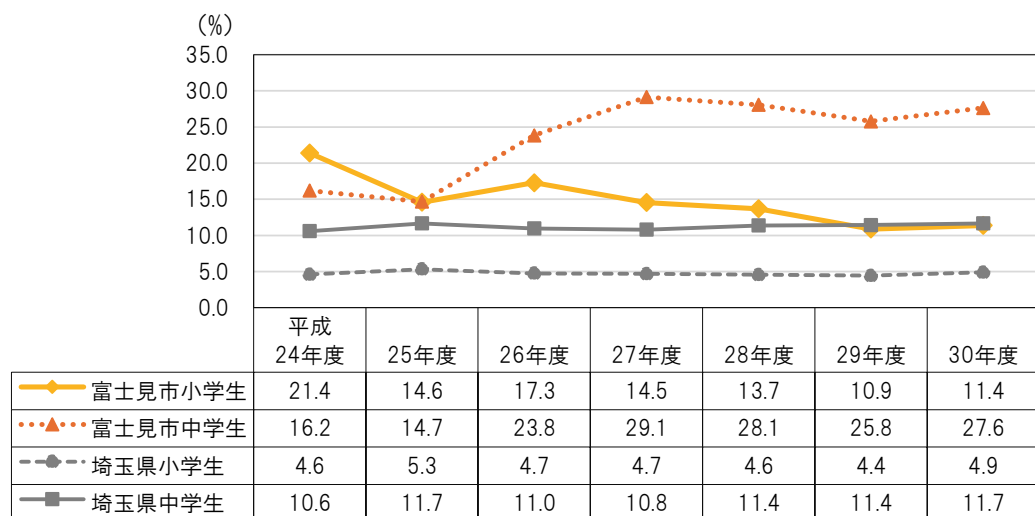


出典：埼玉県歯科保健サービス状況調査、文部科学省学校保健統計調査

【歯肉の状況】

- GO⁴⁵（歯周疾患要観察者）と判定された小学生・中学生の割合を埼玉県と比較すると、本市はGOと判定される小学生・中学生の割合が高い傾向です。軽い歯肉炎は、健康な歯ぐきに戻すことができますが、悪い状態のままだと歯周病になってしまいます。そのため、歯のみがき方などに加え、歯ぐきの健康チェック等の健康管理の習慣が大切になります。

<歯肉に炎症をもつ小学生・中学生の割合の年次推移（富士見市・埼玉県）>



出典：富士見市学校保健状況調査、埼玉県歯科保健サービス状況調査

⁴⁵ 歯周疾患要観察者のことで、歯肉に軽度な炎症が認められるため定期的な観察が必要な人のこと。

取組

市民の取組

- 自分のお口の健康に関心をもち、むし歯や歯周病についての知識を身につけ、毎食後の歯みがきを習慣化しましょう。
- 歯科健診で指摘を受けたら、歯科医院を受診しましょう。
- お菓子や甘味飲料の選び方・とり方についての知識を身につけ実践しましょう。

関係機関の取組

- 学校医や地域の歯科医院が学校と連携をとり、子どもの健全な歯と口腔づくりに取り組みます。
- フッ化物の安全性やフッ化物歯面塗布などの実施方法について情報提供を行います。
- 歯と口の健康フェアや健康まつり等で、歯と口の健康に関する普及啓発を実施します。
(富士見市歯科医師会・埼玉県歯科衛生士会)

市の取組

- 学校における健康教育等の多様な機会を通じて、むし歯予防や望ましい食習慣など、生涯にわたる歯と口腔の健康のための適切な生活習慣の定着に結びつけていきます。

●市の主な取組● (★：重点的に取り組むこと)

事業名 (関係課)	内容
歯科健診 (学校教育課)	小・中学校と特別支援学校で歯科健診を実施します。
★歯科保健指導 (学校教育課)	小・中学校と特別支援学校で学校歯科医・歯科衛生士・養護教諭・担任教諭・保健委員などによる歯科保健指導を実施します。
歯科健診事後指導 (学校教育課)	小・中学校と特別支援学校で要治療者などへの治療勧告を実施します。
給食後の歯みがき (学校教育課)	小・中学校と特別支援学校で給食後の歯みがきを実施します。
歯科保健活動 (学校教育課)	小・中学校と特別支援学校の学校保健委員会、児童・生徒保健委員会で歯科保健活動を実施します。

事業名 (関係課)	内容
フッ化物洗口⁴⁶・歯面塗布 (学校教育課)	小学校(1校)と特別支援学校でフッ化物洗口・歯面と塗布を実施します。
食を通じた普及啓発 (学校教育課・学校給食センター)	小・中学校と特別支援学校で給食へよく噛む献立の取入れや、給食だより等で歯と口腔の健康習慣の普及啓発を実施します。

数値目標 (◎：新たに取り組む指標)

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
むし歯のない児童生徒の割合	小学生(4年生)	54.1% (令和元年度)	60.0%	富士見市学校保健統計報告書
	中学生(1年生)	70.7% (令和元年度)	74.5%	
むし歯を治療していない児童生徒の減少	小学生(4年生)	15.9% (令和元年度)	0%	
	中学生(2年生)	16.8% (令和元年度)	0%	
歯肉に炎症をもつ児童生徒の減少	小学生	6.0% (令和元年度)	3.0%	富士見市学校保健状況調査
	中学生	22.5% (令和元年度)	13.0%	

⁴⁶ 濃度の低いフッ化物の溶液で、洗口(ブクブクうがい)をする方法で、むし歯予防法の1つ。歯科医師の指導の下、家庭や施設などでも行うことができる。

4. 成人

めざすべき姿

定期的に歯科健診を受け、正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけて歯周病を予防しよう。

特徴

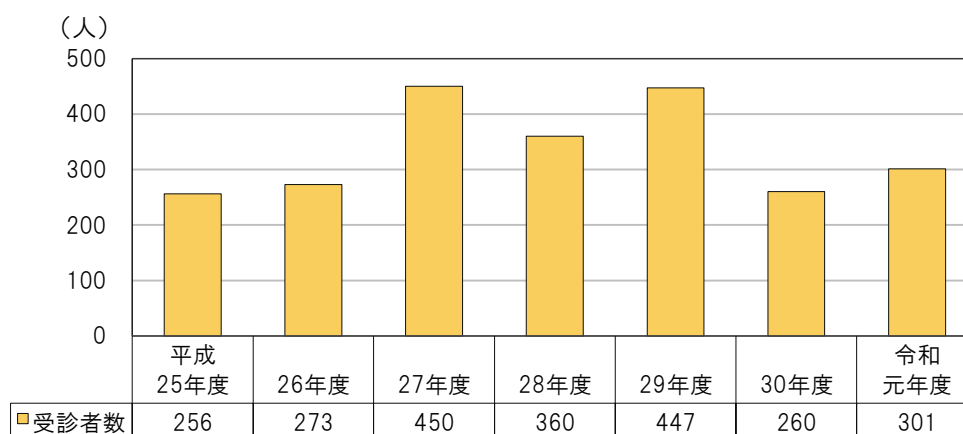
- 成人期は、仕事や家庭に忙しく、歯や歯肉の痛みや不快感がなければお口の状態に関心が向きづらい時期です。そのため、歯の喪失原因となる歯周病が急増する時期でもあります。
- 初期の歯周病には自覚症状がありません。歯周病予防に重点をおいた、正しい口腔ケア習慣・食習慣と、定期的な歯科健診、口腔状態にあわせた歯石⁴⁷除去などを行っていくことが大切です。

現状と課題

【歯と口腔の状況】

- 富士見市成人歯科健診は、平成27年度より対象が30歳以上から20歳以上に拡大され、妊産婦歯科健診も始まりました。平成27年度・平成29年度については、450名以上の受診がありましたが、受診者数は、年度によりばらつきがあります。
- 健康に関するアンケート調査で行った「過去1年間の歯科健診の受診について」は、いずれ年齢層でも、5割台半ばの人が「受診している」でした。歯の喪失を防ぎ、早めの歯科治療を受けるためにも、定期的な歯科健診が大切です。

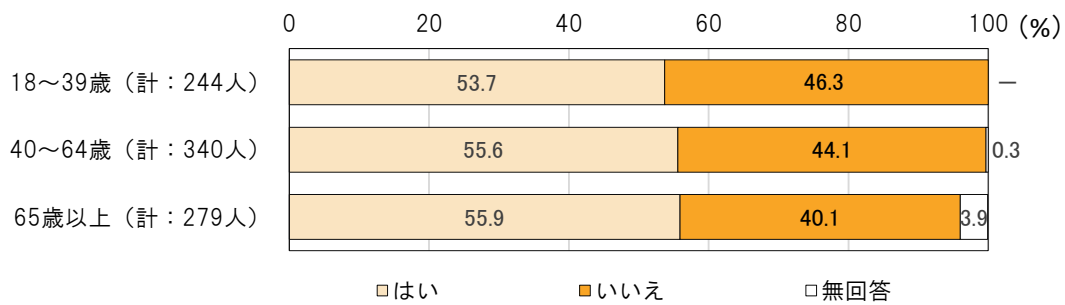
<成人歯科健診 受診者数の年次推移>



出典：成人歯科健診受診者調べ

⁴⁷ 歯の表面に付着した歯垢（歯の表面に付着した食物のかすや細菌）が石灰化したもの。歯石ができると新たな歯垢が付着しやすくなるため、歯周病などの疾患の原因となる。歯みがきでは除去することが難しいので、歯科医院での歯石除去が必要になる。

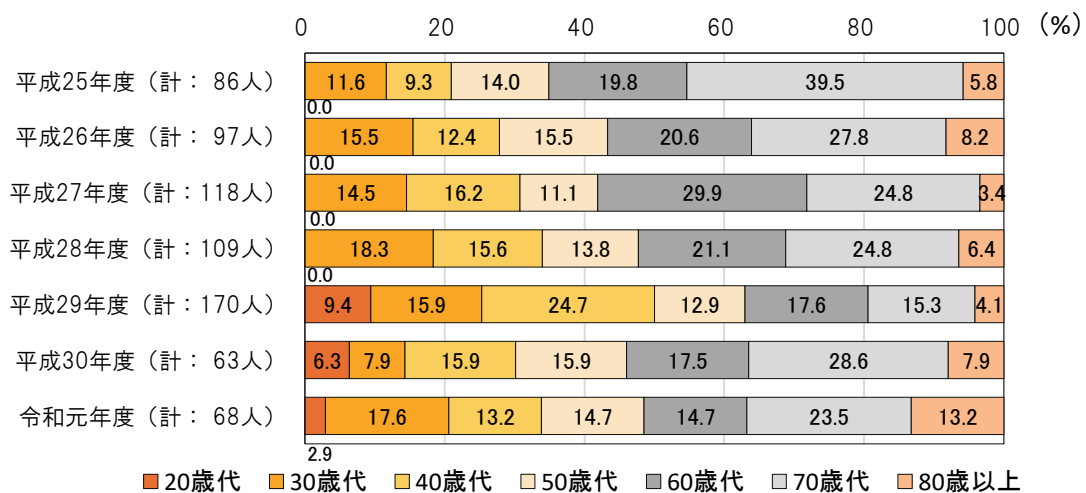
＜過去1年間の歯科健診の受診状況（単数回答）＞



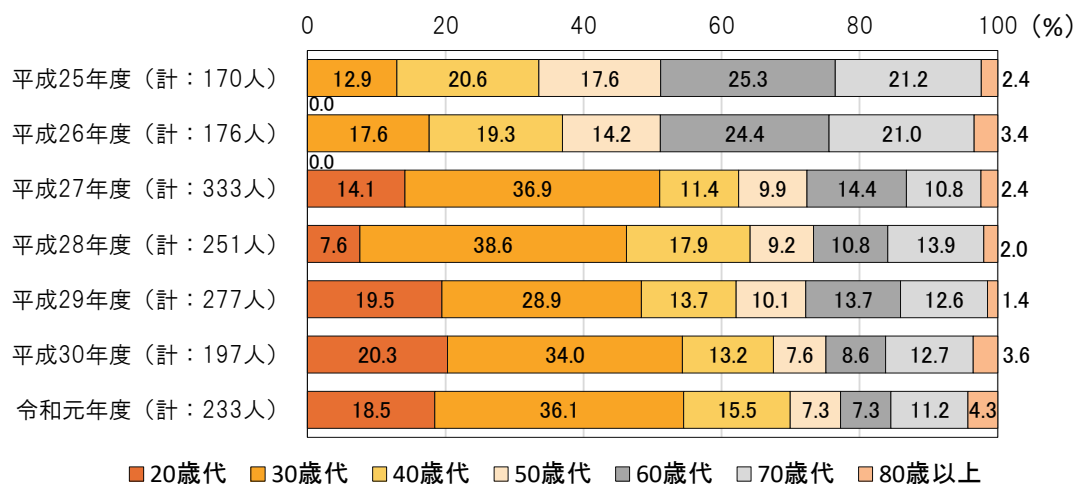
出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

○富士見市成人歯科健診の年代別受診者割合について、男女別にてしてみると、男性では70歳代が多く、女性では30歳代が多い状況です。最も少ないのは20歳代男性でした。

＜成人歯科健診 年代別受診者数割合の年次推移（男性）＞



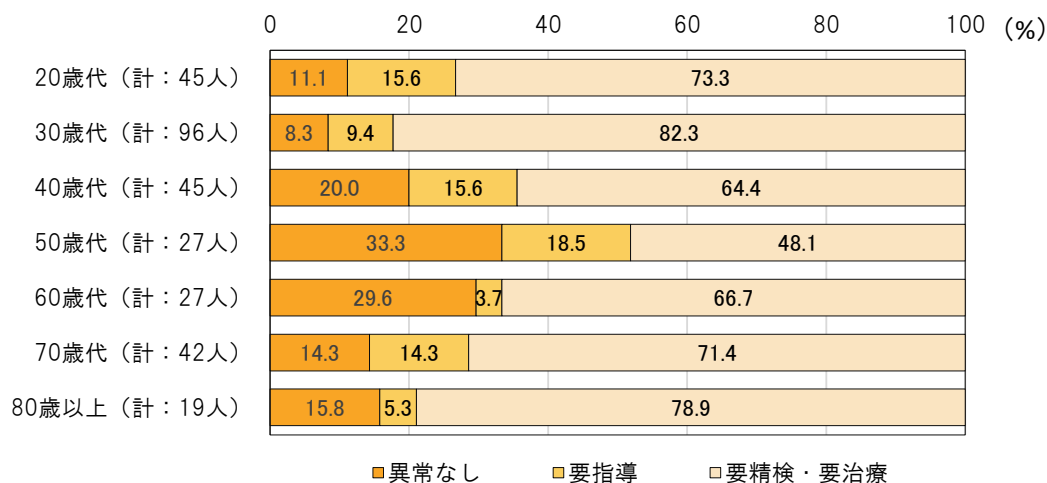
＜成人歯科健診 年代別受診者数割合の年次推移（女性）＞



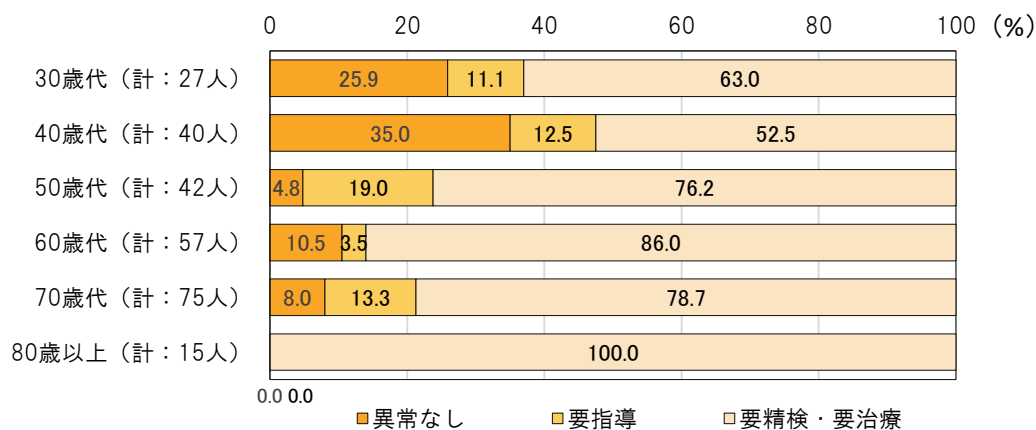
出典：成人歯科健診受診者調べ

○富士見市成人歯科健診受診者の年代別健診結果をみると、受診者数にはばらつきがありますが、20～30歳代では、約7～8割が「要精検・要治療」でした。前回調査との比較をすると、50歳代以降の年代で「異常なし」の割合が増加しました。

<年代別健診結果（令和元年度）>



<年代別健診結果（平成25年度）>

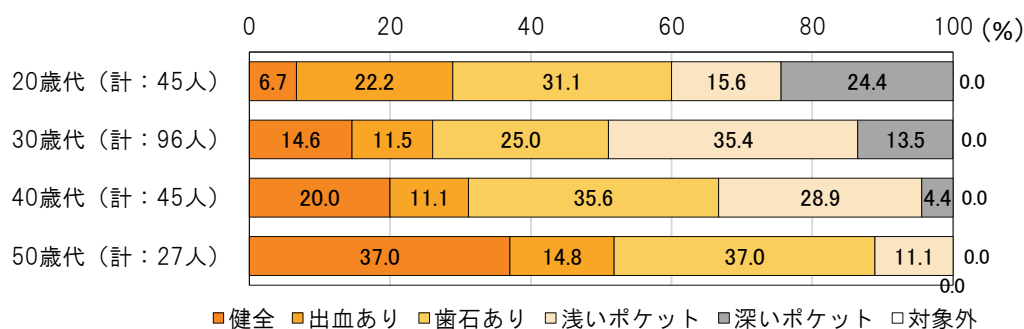


出典：成人歯科健診受診者調べ

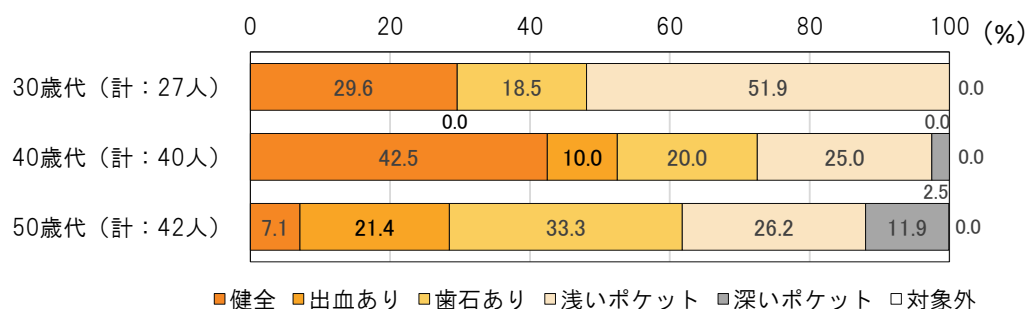
第4章 健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

○富士見市成人歯科健診受診者の歯周組織⁴⁸の状況評価は、歯周病の進行度を総合的に評価しており、歯石・浅いポケット（4～5mm）・深いポケット（6mm以上）のある人を要精検・要治療と判定しています。受診者数にはばらつきがありますが、前回調査との比較をすると、30～40歳代で「深いポケット」のある人の増加がみられました。50歳代では、「健全」と判定された割合が増えました。20歳代では、約9割に出血、歯石や歯周ポケットがみられました。

＜年代別歯周組織の状況評価（令和元年度）＞



＜年代別歯周組織の状況評価（平成25年度）＞



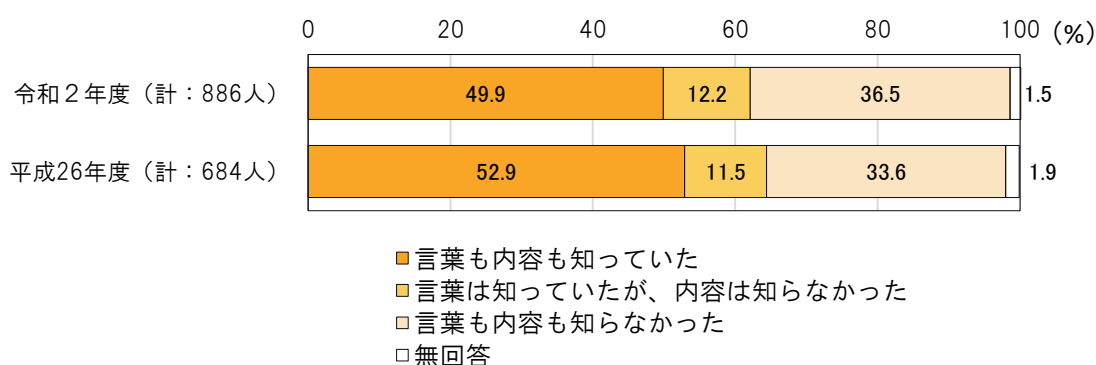
※60歳代以降102ページ「5. 高齢者（年代別歯周組織の状況評価）」に掲載
出典：成人歯科健診受診者調べ

⁴⁸ 歯を取り巻いている組織の総称で、歯ぐき（歯肉）、歯の根の膜（歯根膜）、セメント質、骨（歯槽骨）からなる。

【「8020（ハチマル・ニイマル）運動」の認知状況】

○8020運動についての認知度は、約5割でした。前回調査と大きな変化はありませんでした。引き続き生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動についての周知を図っていく必要があります。

<「8020運動」の認知状況（成人）>

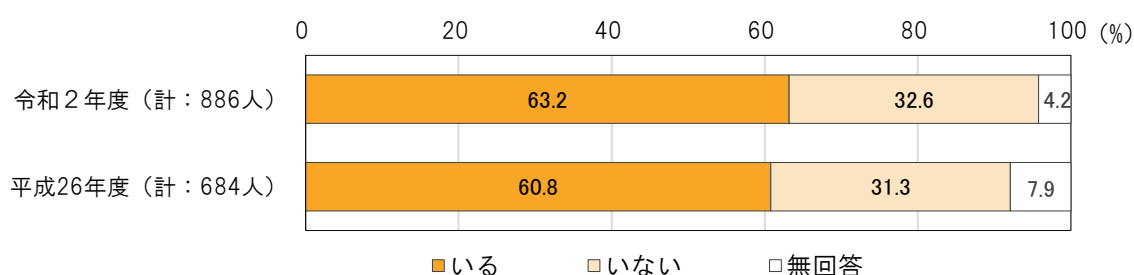


出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

【かかりつけ歯科医の有無】

○かかりつけ歯科医を持つ割合は、63.2%でした。前回調査との比較では大きな変化はみられませんでした。富士見市歯科医師会など関係機関と連携を図りながら、かかりつけ歯科医を持つことの普及と定着を促進していくことが課題です。

<かかりつけ歯科医の有無（成人）>



出典：健康に関するアンケート調査（令和2年度）

取組

市民の取組

- 歯周病やむし歯についての知識を身につけ、歯間ブラシやデンタルフロスを用いた歯みがきを習慣化しましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、歯石除去などの定期管理をしましょう。

関係機関の取組

- 歯科医院は受診しやすい環境づくりを行います。
- 歯科医院は定期的な歯科健診の受診を勧奨し、定期管理の重要性について普及啓発を行います。
- 地域に出向き、歯と口腔の健康づくりについて普及啓発に取り組みます。
- 歯と口の健康フェアや健康まつり等で、行政との協働により歯と口の健康に関する普及啓発を実施します。

(富士見市歯科医師会・埼玉県歯科衛生士会)

市の取組

- 定期的な歯科健診の受診について普及啓発を行い、歯と口の健康週間⁴⁹などの機会を活用し、正しい口腔ケア習慣・食習慣について普及啓発を行います。

●市の主な取組● (★：重点的に取り組むこと)

事業名 (関係課)	内容
★成人歯科健診 (健康増進センター)	20歳以上の市民を対象に歯科健診の公費による助成を実施します。
歯科健康教育 (健康増進センター)	各種健康教室等で歯科衛生士による口腔衛生についての講話を実施します。

⁴⁹ 1958年より厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が実施している週間。歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

数値目標 (◎：新たに取り組む指標)

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
40歳代における進行した歯周炎(4mm以上の深い歯周ポケット)を有する人の減少	40歳代	33.3% (令和元年度)	20.0%	富士見市成人歯科健診受診者調べ
成人歯科健診受診者数	成人	301人 (令和元年度)	530人	
8020運動を知っている人の増加	成人	49.9%	70.0%	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)
◎かかりつけ歯科医を持つ者の割合	成人	63.2%	72.4%	



歯科健康教育

令和2年度
富士見市成人歯科健診

★実施期間
7月1日(水)～令和3年2月28日(日)

★受診料 500円
生活保護の方は費用負担がありません。(受給者証をお持ちください。)

★対象者 20歳以上の方

★実施場所
富士見市内の指定歯科医院

★申込み方法
歯科医院に直接お申込みください
※お申し込みをお待ちください。

妊娠中、産後1年未満の方は、年齢制限なく無料で受診できます。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ
富士見市健康増進センター
保健予防係
☎049-252-3771

成人歯科健診周知ポスター

5. 高齢者

めざすべき姿

定期的に歯科健診を受け、正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけて、いつまでも自分の歯で食事を楽しもう。

特徴

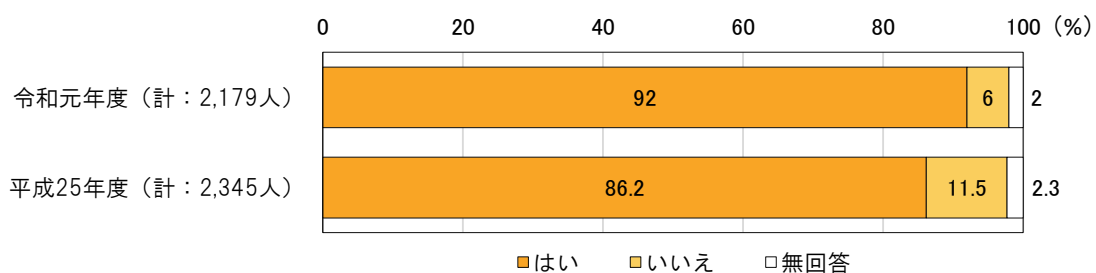
- 高齢者は、加齢や服薬の影響で唾液の分泌が減り、お口の中の自浄作用⁵⁰が低下します。それに伴い歯周病の進行や、歯の根の部分のむし歯ができやすくなり、歯の喪失が急増します。また、歯の喪失に伴い、食べる、飲み込む、会話するなどの生活に不自由が生じるだけでなく、低栄養や誤嚥⁵¹の危険性が高まります。
- 高齢者の肺炎の多くが誤嚥性肺炎⁵²とされているため、この時期は口腔機能⁵³の維持・向上に重点をおいた、正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけることが大切です。

現状と課題

【歯と口腔の状況】

- 富士見市で実施した「高齢者実態調査 日常生活圏域ニーズ調査」における口腔ケア及び口腔内の状況に関する設問項目では、「歯みがき（人にやってもらう場合も含む）を毎日している」と回答した割合が92%、「入れ歯を利用している」と回答した割合が45%、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」と回答した割合が28%でした。前回調査と比較して、毎日の歯みがきが習慣化している人は5.8ポイント増加し、入れ歯を利用している割合は11.7ポイント、固いものが食べにくいという口腔機能の低下を感じている人は6.3ポイント減少しました。

<「歯みがき(人にやってもらう場合も含む)を毎日していますか」>



出典：高齢者等実態調査報告書（令和元年度）

※令和元年度は出典が整数表記のため、図表は小数点第1位以下を表示していない

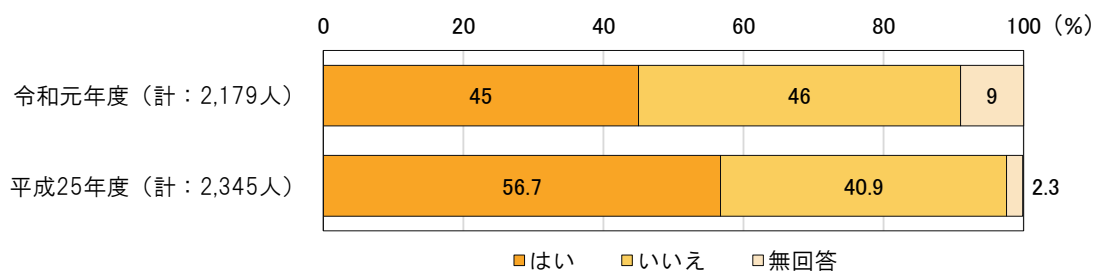
⁵⁰ 自然に生じる洗浄力。

⁵¹ 食べ物や飲み物などが誤って気管に入ってしまうこと。

⁵² 食べ物や飲み物、唾液などが誤って気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖することで起こる肺炎。

⁵³ 噛む、食べる、飲み込む、唾液を分泌する、唇や舌を動かす、発音するなど、口が担う機能の総称。

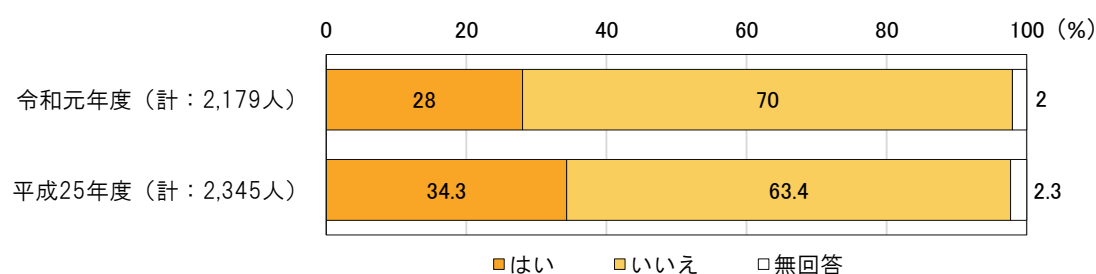
<入れ歯の利用状況>



出典：高齢者等実態調査報告書（令和元年度）

※出典が整数表記のため、図表は小数点第1位以下を表示していない

<「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」>

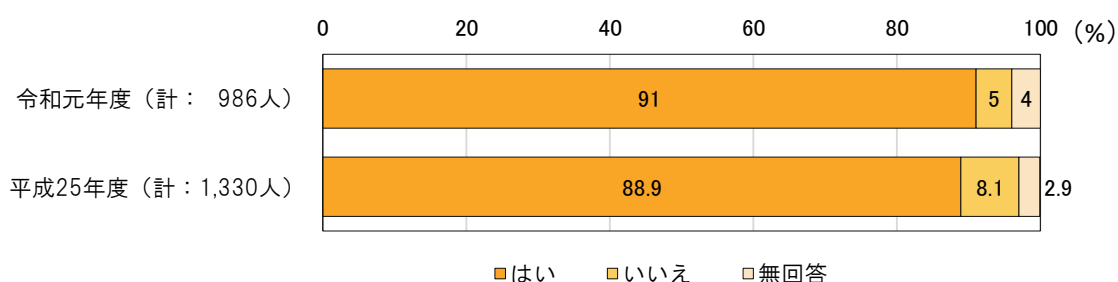


出典：高齢者等実態調査報告書（令和元年度）

※令和元年度は出典が整数表記のため、図表は小数点第1位以下を表示していない

○口腔ケアの状況に関する設問項目では、「入れ歯の手入れをしている」と回答した割合は91%でした。前回調査と比較して2.1ポイント増加しました。入れ歯の手入れは、むし歯や歯周病の予防にもつながるため、毎日行う必要があります。正しい手入れの方法を周知していかなければなりません。

<「毎日入れ歯の手入れをしていますか」>



出典：高齢者等実態調査報告書（令和元年度）

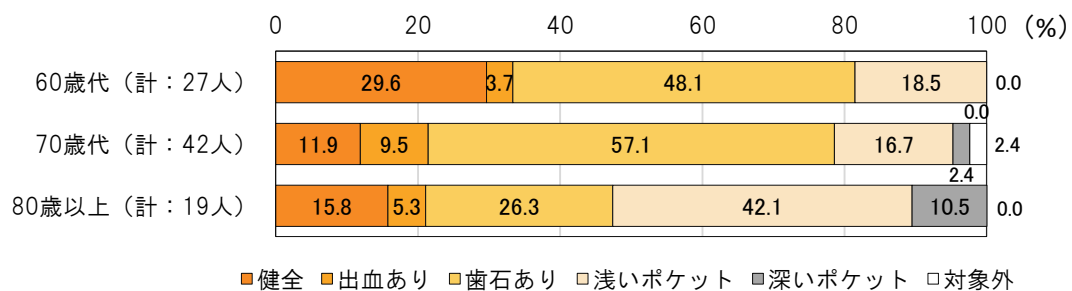
※「高齢者実態調査 日常生活圏域ニーズ調査」における、入れ歯とは、調査回答者による主観的な入れ歯のことで、総入れ歯・部分入れ歯などをさす

※出典が整数表記のため、図表は小数点第1位以下を表示していない

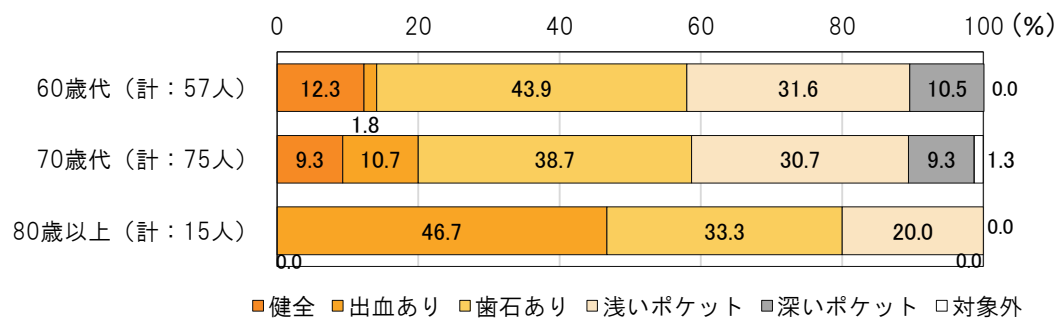
第4章 健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

○富士見市成人歯科健診受診者調べによると、年代別歯周組織の状況評価では、集計対象者数にばらつきがあるものの、浅いポケット（4～5mm）・深いポケット（6mm以上）をもつ人の割合は、60歳代で18.5%と、前回調査の42.1%と比べ、23.6ポイント減少しました。このため、引き続き毎日の歯みがきや定期的な歯科健診を勧めていく必要があります。

<年代別歯周組織の状況評価（令和元年度）>



<年代別歯周組織の状況評価（平成25年度）>



出典：成人歯科健診受診者調べ

取組

市民の取組

○歯周病や歯根⁵⁴むし歯、入れ歯についての知識を身につけ、正しい歯みがきやお手入れを習慣化しましょう。

○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、口腔の定期管理をしましょう。

○高齢者の口腔機能についての知識を身につけ、話す、笑う、歌う、お口の体操を行うなど、よく口を動かす習慣をつくりましょう。

⁵⁴ 歯の根のこと。歯ぐきの下で、骨（歯槽骨）の中に埋まっている。加齢に伴い歯ぐきが下がると、歯根の表面が露出していき、歯根部分にむし歯ができてやすくなる。

関係機関の取組

- 歯科医院は受診しやすい環境づくりを行います。
- 歯科医院は定期的な歯科健診の受診を勧奨し、定期管理の重要性について普及啓発を行います。
- 行政や関係機関との協働により地域に出向き、歯と口腔の健康づくりについて普及啓発に取り組みます。
- 歯と口の健康フェアや健康まつり等で、歯と口の健康に関する普及啓発を実施します。
(富士見市歯科医師会・埼玉県歯科衛生士会)
- 高齢者の口腔ケアなど歯と口腔の健康づくりに関して、関係者と連携し普及啓発に努めます。
(高齢者あんしん相談センター・介護保険事業者)

市の取組

- 定期的な歯科健診について普及啓発を行い、歯と口の健康週間などの機会を活用し、正しい口腔ケア習慣・食習慣について普及啓発を行います。

●市の主な取組● (★：重点的に取り組むこと)

事業名 (関係課)	内容
高齢者あんしん相談センターや介護支援専門員等に対する周知・啓発 (高齢者福祉課)	高齢者あんしん相談センターや介護支援専門員が利用者に対して、口腔機能の維持改善に向けた視点でケアプランを作成できるよう、かかりつけ歯科医師や定期的な歯科健診・口腔ケアの必要性について理解を深めるための支援を実施します。
★成人歯科健診 (健康増進センター) [再掲]	20歳以上の市民を対象に歯科健診の公費による助成を実施します。
集中型介護予防教室「はつらつ教室」 (オーラルフレイル予防コース) (健康増進センター)	高齢者を対象に、介護予防教室内で歯科医師による講話、歯科衛生士による歯科健康相談、口腔体操などの専門的口腔ケア指導を実施します。
集中型介護予防教室「はつらつ教室」 (フレイル予防コース) (健康増進センター)	フレイルの兆候がある虚弱な高齢者を対象に、通所型介護予防事業において歯科医師による歯科健診、歯科衛生士による歯科健康相談、口腔体操などの専門的口腔ケア指導を実施します。

※その他の取組は、「資料編 第3節関連事業一覧」を参照

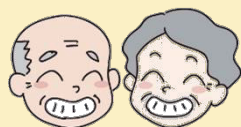
数値目標 (◎：新たに取り組む指標)

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
成人歯科健診受診者数 [再掲]	成人	301人 (令和元年度)	530人	富士見市成人歯科健診受診者調べ
60歳代における進行した歯周炎(4mm以上の深い歯周ポケット)を有する人の減少	60歳代	18.5% (令和元年度)	18.5%	
毎日歯みがきをしていない人の減少	65歳以上	6.0% (令和元年度)	0%	高齢者等実態調査報告書 (令和元年度)
毎日入れ歯の手入れをしていない人の減少 (入れ歯使用者のみ)	65歳以上	5.0% (令和元年度)	0%	
固いものの食べにくさを感じない人の増加	65歳以上	70.0% (令和元年度)	75.5%	
8020運動を知っている人の増加 [再掲]	成人	49.9%	70.0%	健康に関するアンケート調査 (令和2年度)
◎かかりつけ歯科医を持つ者の割合 [再掲]	成人	63.2%	72.4%	

健康ライフ☆のたね

■オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、口腔機能の低下のことです。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まり、見逃しやすく、気がつきにくい特徴があります。このオーラルフレイルは、心身の機能低下までつながるため、早めに気づき対応することが大切です。定期的に歯科健診を受診しましょう。



参考：日本歯科医師会ホームページ

6. 障がい者・要介護者

めざすべき姿

定期的に受診できる“かかりつけ歯科医”をもち、歯と口についての心配事を気軽に相談しよう。

特徴

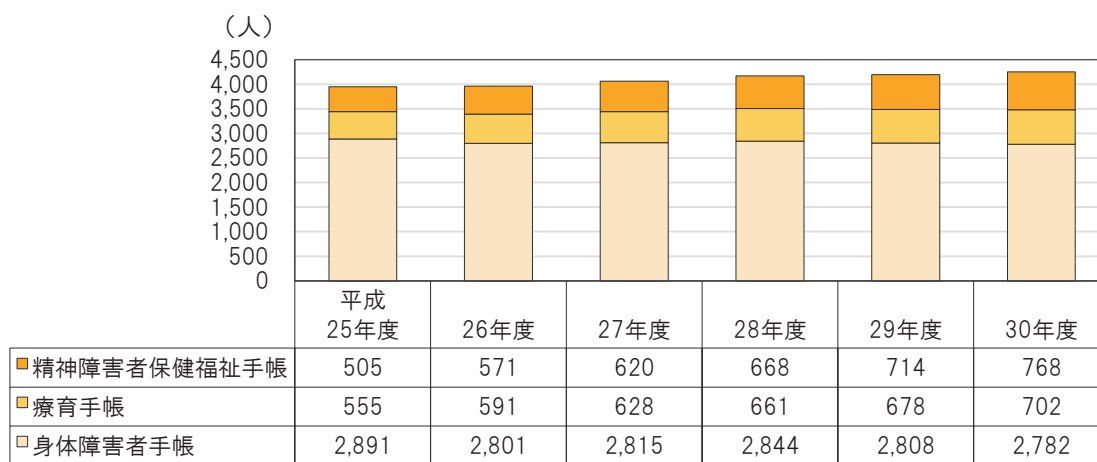
- 障がい者・要介護者は、治療の必要性があっても、歯科受診が困難な場合があり、お口の中の状態が悪化し、重症化しやすい状況にあります。それに伴い、栄養状態の悪化や誤嚥性肺炎を生じる危険性があります。
- 食事・口腔ケアについても、自立して行うことが困難である場合があり、家族や介護者・支援者それぞれが、知識や技術を身につけることが大切です。

現状と課題

【障がい者の状況】

- 障害者手帳所持者数の推移をみると、平成25年度以降増加傾向にあり、平成30年度末には、4,252人となっています。

＜障害者手帳所持者数の年次推移＞

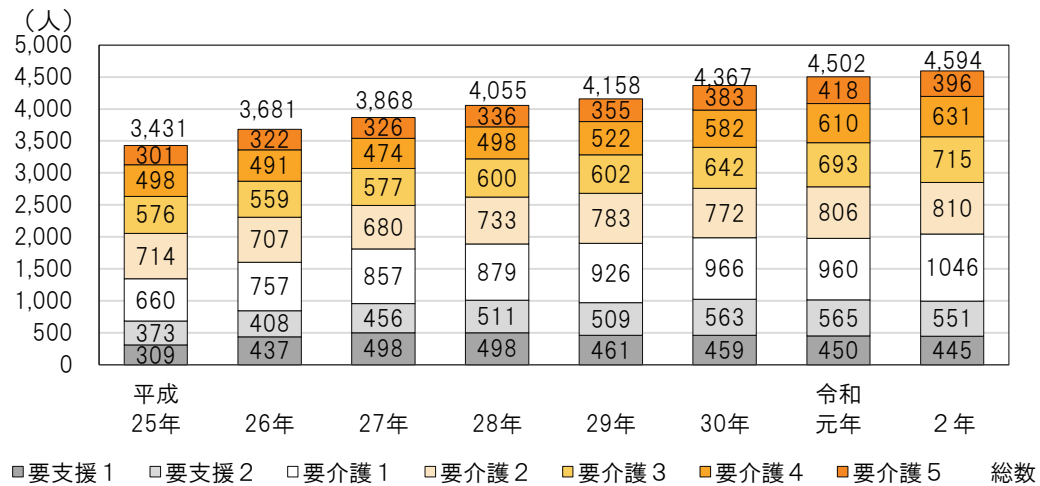


出典：統計ふじみ（令和元年版）

【要支援・要介護者認定者の状況】

○要支援・要介護認定者数は年々増加しており、令和2年に4,594人となっています。介護度別でみると、平成30年から、要介護3、要介護4の伸びが大きくなっています。

＜要介護（要支援）認定者数の年次推移＞

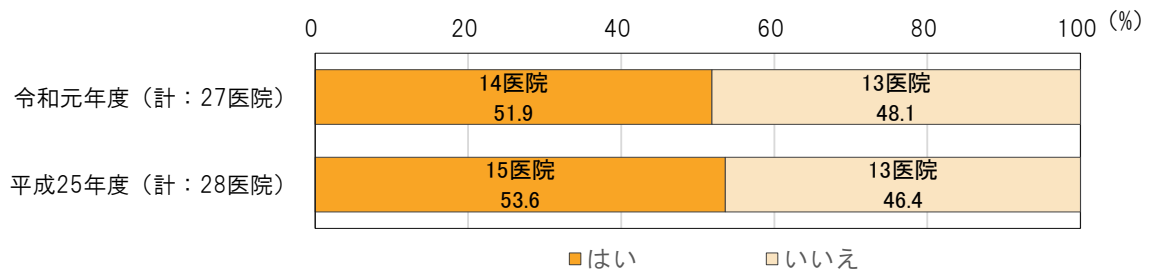


出典：介護保険事業状況報告（各9月末現在）

【在宅歯科医療の状況】

○令和元年度において、在宅歯科医療を実施している歯科医院は、27医院中14医院で51.9%でした。前回調査と比較して、在宅歯科医療を実施している医院は、1医院減少しましたが、約半数の歯科医院が在宅歯科医療を実施しています。平成29年度に開設された、東入間在宅歯科医療支援窓口の周知を行い、歯科診療を必要としながらも通院が困難な方が歯科診療を受けられるように支援していく必要があります。

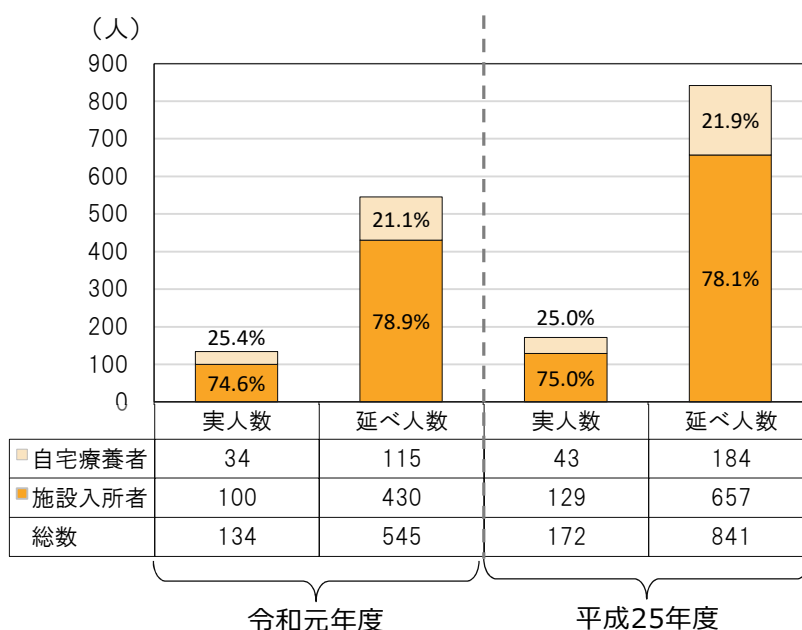
＜在宅歯科医療の実施医院数・割合＞



出典：平成26年・令和2年 在宅歯科医療調査

○在宅歯科医療を実施した患者の実人数は、自宅療養者34人で25.4%を占めており、施設入所者の実人数は、100人で74.6%を占めていました。前回調査と比較して、総数は減少しましたが、割合はほぼ変化がありません。引き続き、適切な時期に歯科受診・相談ができるように、歯科医院、施設などと連携を図りながら、環境整備を行い、かかりつけ歯科医をもてるよう普及啓発を行っていく必要があります。

<在宅歯科医療実施患者数・割合（実人数・延べ人数）>

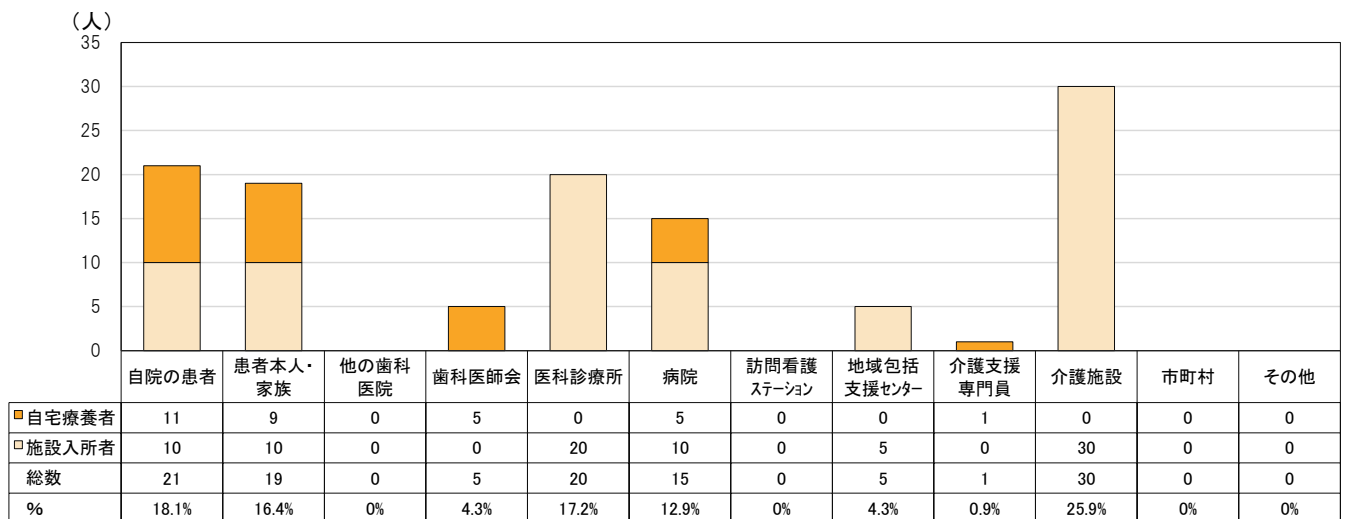


出典：平成26年・令和2年 在宅歯科医療調査

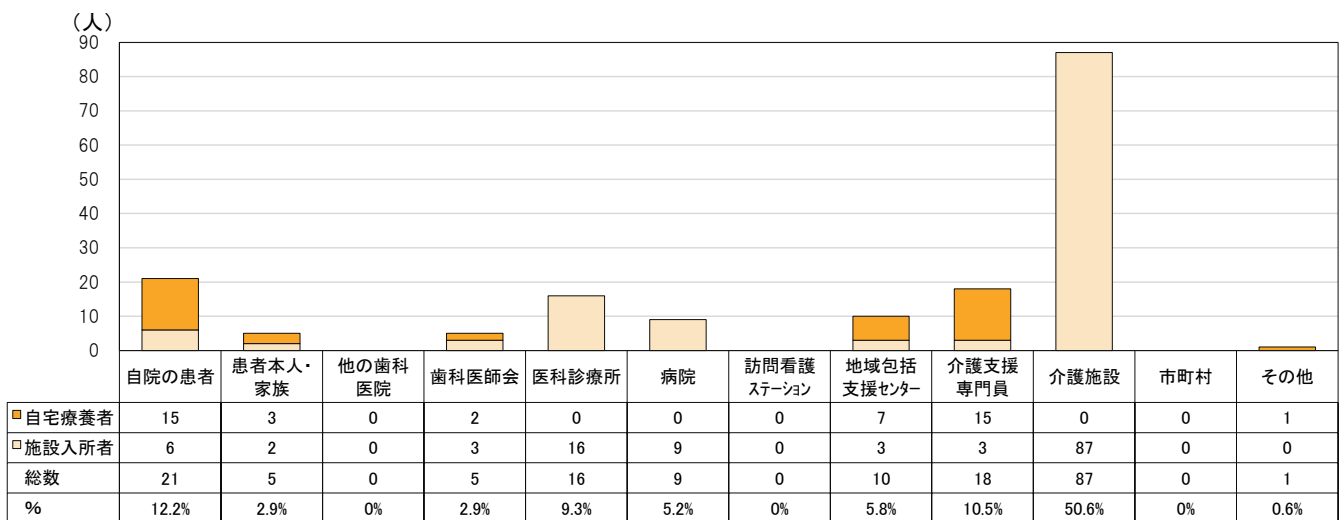
第4章 健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

○在宅歯科医療の実施に至る紹介元として最も割合が高いのが介護施設で25.9%でした。次いで自院の患者18.1%、医科診療所17.2%という状況でした。前回調査と比較して、介護支援専門員からの紹介が減少し、患者本人・家族からが増加しました。このことは、在宅歯科医療の認知度が向上したことが一因として考えられます。

＜在宅歯科医療実施患者の紹介元別人数・割合（令和元年度）＞



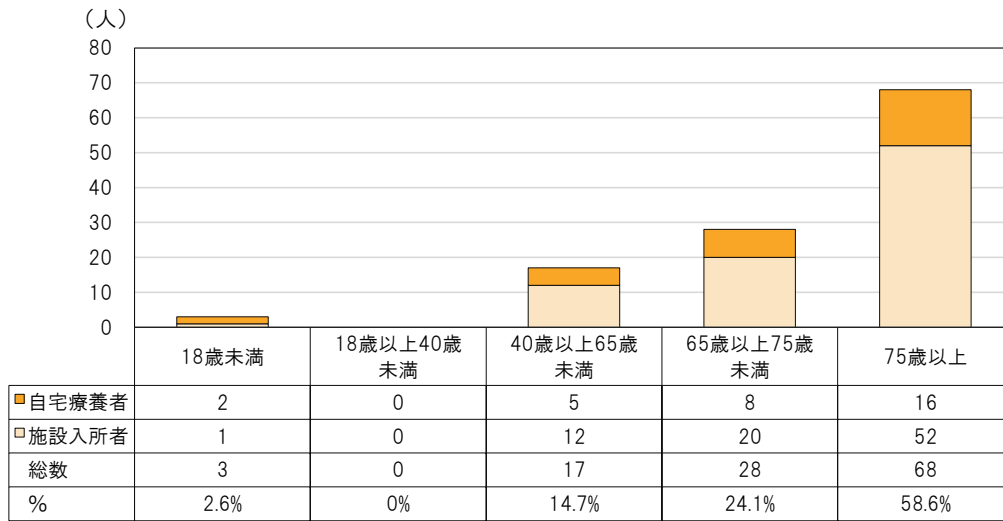
＜在宅歯科医療実施患者の紹介元別人数・割合（平成25年度）＞



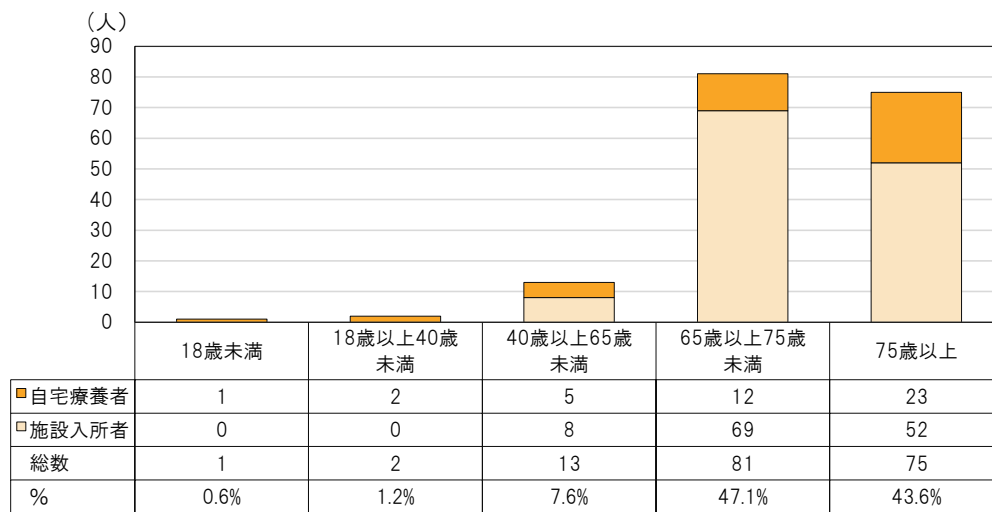
出典：平成26年・令和2年 在宅歯科医療調査

○在宅歯科医療を実施した患者のうち、約83%が65歳以上でした。前回調査と比較して、割合はほぼ変化がありません。

＜在宅歯科医療実施患者数の年齢別人数・割合（令和元年度）＞



＜在宅歯科医療実施患者数の年齢別人数・割合（平成25年度）＞

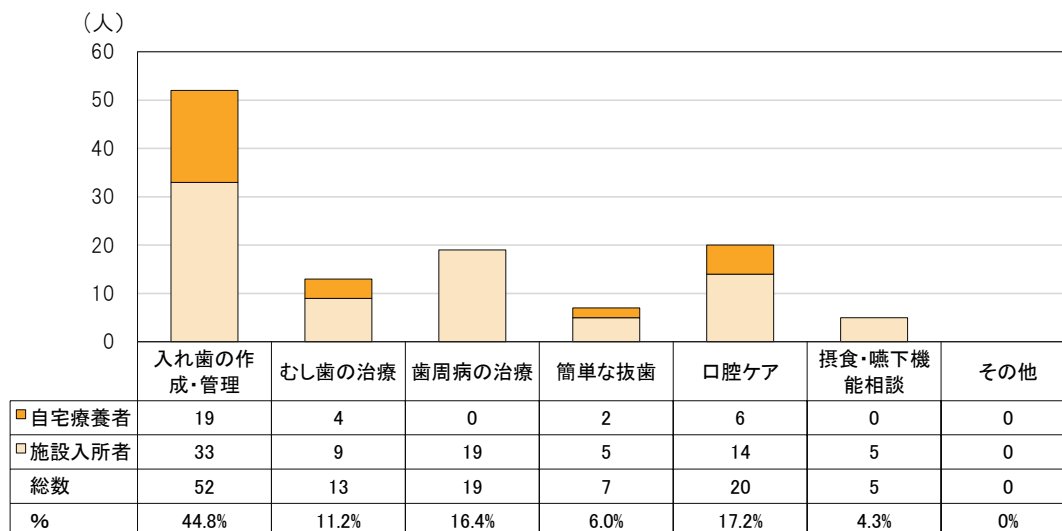


出典：平成26年・令和2年 在宅歯科医療調査

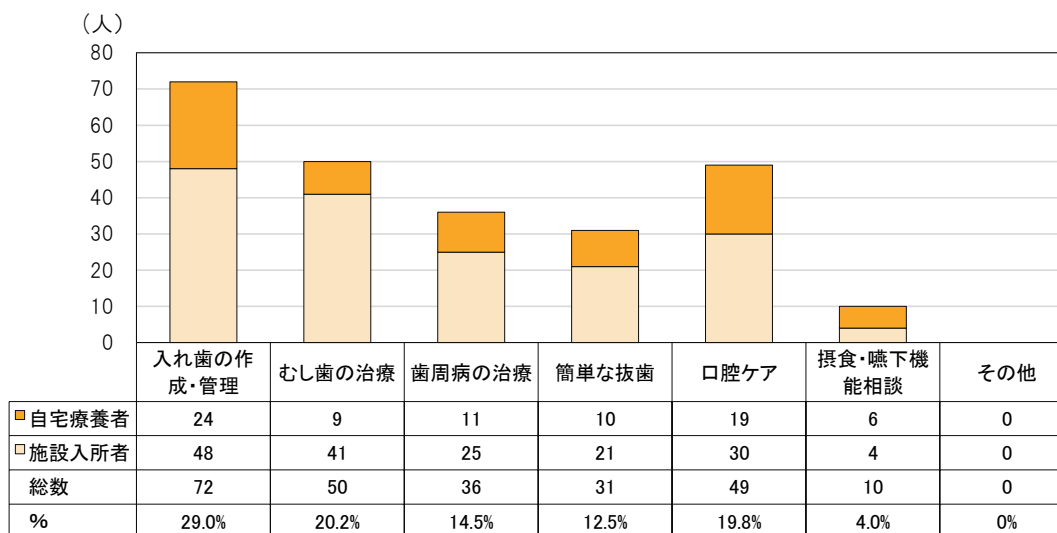
第4章 健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

○在宅歯科医療実施患者の主な治療内容は、入れ歯の作成・管理が最も多く約45%を占めています。次いで、口腔ケア、歯周病の治療の順に高い状況でした。前回調査と比較して、歯周病の治療がやや増加しました。

<在宅歯科医療実施患者の主な治療内容（複数回答）（令和元年度）>



<在宅歯科医療実施患者の主な治療内容（複数回答）（平成25年度）>



出典：平成26年・令和2年 在宅歯科医療調査

取組

市民の取組

- お口の状態や機能に応じた口腔ケアについての知識を身につけ取り組みましょう。
- かかりつけ歯科医をもちましょう。
- 話す、笑う、歌う、お口の体操を行うなど、よく口を動かす習慣をつくりましょう。

関係機関の取組

- 歯科医院は受診・相談しやすい環境づくりを行います。
- 障がい者施設・介護施設等の事業者は、関係機関や行政と連携を取りながら、入所者が定期的な歯科健診や歯科医療が受けられるよう環境を整備します。
- 障がい者施設・介護施設等の職員は、口腔機能に関する知識を習得し、適切な口腔ケアや食事についての支援を実施します。

(富士見市歯科医師会・富士見市歯科衛生士会・障がい者施設・介護施設)

市の取組

- 適切な時期に歯科治療や相談が受けられるよう、相談窓口の周知を行い、かかりつけ歯科医をもてるよう支援します。

●市の主な取組●

事業名 (関係課)	内容
歯科健診・保健指導 (みずほ学園)	障がい児通園施設(みずほ学園)に通園している子どもを対象に歯科健診・保健指導を実施します。
【新規】 歯科診療情報の普及・啓発 (高齢者福祉課・障がい福祉課・健康増進センター)	障がいのある人や要介護者が適切な時期に歯科治療や相談が受けられるよう、東入間在宅歯科医療支援窓口の周知など、情報提供に努めます。
食を通じた普及啓発 (学校教育課)	特別支援学校で児童生徒の口腔状態に応じた献立を提供します。

数値目標 (◎：新たに取り組む指標)

指標		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	出典
在宅歯科医療を利用する自宅療養者の増加	障がい者・要介護者	34人 (令和元年度)	65人	在宅歯科医療調査 (令和2年)

<参考>

在宅歯科医療を利用する施設入所者数 100人 (令和元年度)

出典：在宅歯科医療調査 (令和2年)

健康ライフ☆のたね

■ 東入間地区在宅歯科医療支援窓口のご案内

在宅や施設にて療養中の方のために、歯科衛生士が口腔ケアや訪問歯科診療の相談・紹介を行う窓口です。

例えば…

- ・病気で自宅から歯科診療室に通えなくなった方の訪問診療を希望する場合
- ・口腔内の問題が生じ、歯科衛生士の訪問指導（口腔ケア）を希望する場合
- ・病気で入院して、退院後歯科医療にかかわる必要があるか知りたい…など

まずはお電話でご連絡ください。

東入間在宅歯科医療支援窓口

☎ 090-4752-8020

Fax 049-265-6331

月～金曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始除く)

〒356-0006 ふじみ野市霞ヶ丘 1-5-1

ふじみ野市立介護予防センター内

詳しくは、富士見市のホームページをご覧ください。

富士見市 歯と口の健康づくりをしよう!



※利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。

