

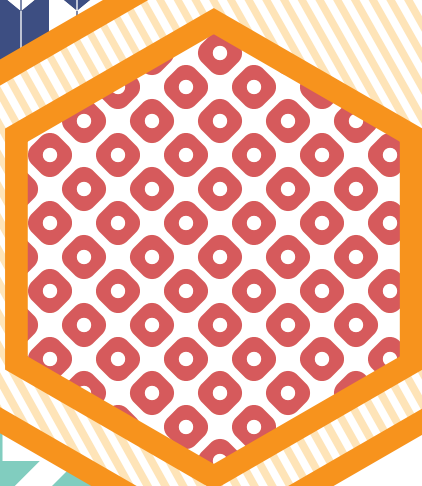
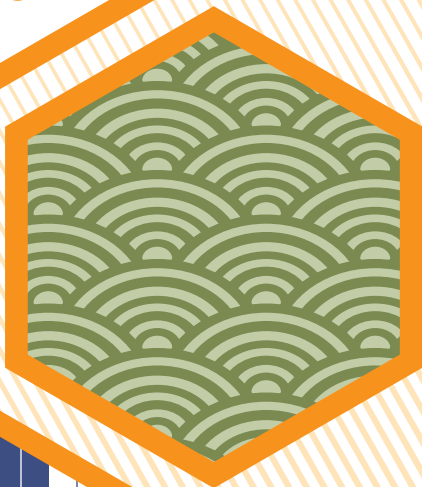
い  
ま  
い  
ま

# 健康 & 歯つぴー

## ライフ☆ふじみ

富士見市健康増進計画・食育推進計画、富士見市歯科口腔保健推進計画 後期計画

(令和3年度、令和7年度)



令和3年4月  
富士見市



# M e s s a g e



現在、我が国では、少子・超高齢社会や社会保障費の増大など、社会情勢は大きく変化しております。また、国においても「健康寿命延伸プラン」を策定し、これまでの取組をさらに推進するとともに、「健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進」、「地域・保険者間の格差の解消」に向け、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」などの新たな手法を活用した取組がなされております。

このような社会情勢の中、本市でも平成27年3月に「富士見市歯科口腔保健推進計画～歯っぴーライフ☆ふじみ～」、平成28年3月に「健康ライフ☆ふじみ（富士見市健康増進計画・食育推進計画）」を策定し、誰もが健康で明るく元気に過ごせるまちの実現に向け、市民の皆様の歯と口腔の健康づくり及び健康づくりと食育を推進してまいりました。

そして、令和2年度が両計画の中間評価年度となるため、これまでの取組について分析・評価を行うとともに、新たな健康課題や社会情勢などを踏まえ、総合的に健康づくりを進めるため、「健康増進計画・食育推進計画」と「歯科口腔保健推進計画」を一体化した後期計画として、「いきいき健康&歯っぴーライフ☆ふじみ」を策定いたしました。

前期計画から引き続き、乳幼児から高齢者までのすべての市民が主役となる健康づくりを推進するとともに、「人生100年時代」の到来を見据え、フレイルチェック事業などの取組を推進し、更なる健康寿命の延伸に努めてまいります。また、本計画の基本理念である「みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見」を目指し、市としての取組はもとより、家庭・地域や職場・関係機関と協働し、市全体で健康づくりに取り組んでいくことが重要となります。皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、計画策定に貴重なご意見を賜りました富士見市健康づくり審議会委員の皆様をはじめ、ヒアリングやアンケート、パブリックコメントにご協力いただいた皆様に心から御礼を申し上げます。

令和3年4月

富士見市長 星野光弘



# 〈 目 次 〉

<b>第1章 計画策定にあたって</b> .....	<b>1</b>
第1節 計画策定の趣旨 .....	2
第2節 根拠法令等 .....	4
第3節 計画の性格と位置づけ .....	4
第4節 計画期間と計画の見直し .....	5
第5節 2つの計画の中間評価 .....	6
第6節 後期計画の策定へ向けて .....	17
<b>第2章 富士見市の現状と課題</b> .....	<b>19</b>
第1節 統計データ等からみる現状 .....	20
第2節 アンケート調査結果の概要 .....	27
<b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....	<b>31</b>
第1節 計画の基本理念 .....	32
第2節 計画の基本目標 .....	33
第3節 分野別の基本方針と施策の体系 .....	34
<b>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</b> .....	<b>37</b>
第1節 栄養・食生活 .....	38
第2節 身体活動・運動 .....	52
第3節 健康管理 .....	60
第4節 こころの健康 .....	70
第5節 歯と口腔の健康 .....	75
<b>第5章 計画の推進</b> .....	<b>113</b>
第1節 健康を支える環境整備（各主体の役割） .....	114
第2節 計画の進行管理 .....	116
第3節 計画の評価 .....	117
<b>資料編</b> .....	<b>125</b>
第1節 計画策定体制 .....	126
第2節 計画策定経過 .....	132
第3節 関連事業一覧 .....	139
第4節 市の条例 .....	163

## 健康ライフ☆のたね

いろいろな「こ食」があります .....	40
1日に摂取する野菜の量は1日5皿（350g）が目安です .....	43
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？ .....	51
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～ .....	55
がん検診を受診しましょう .....	61
たばこは周囲の人の健康を奪います .....	64
子ども未来応援センターをご存知ですか？ .....	73
「こころの体温計」を試してみませんか？ .....	74
オーラルフレイルとは？ .....	104
東入間地区在宅歯科医療支援窓口のご案内 .....	112
ヒアリング調査にご協力いただいた団体の紹介 .....	138