

基本政策 1 人生 100 年時代を見据えた健康づくり

【基本政策の方向性】

健康ライフ☆ふじみにおいて、健康づくりの柱と捉えている食生活・運動・健康管理・こころ・口腔について、人生 100 年時代を見据え、ライフステージに応じた支援の充実を図り、望ましい生活習慣の定着を促すことで、市民が心身ともに満たされた状態で過ごせるよう、健康づくりを推進します。

5 年後の目指す姿

「健康だと感じる人の割合の増加」

市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組み、自ら健康だと感じる人の増加を目指します。

【数値目標】	現状値	目標値
健康だと感じる人の割合（富士見市健康増進計画策定のためのアンケート調査）	84.7%（R2）	⇒ 88.5%（R7）

基本施策

1－1 健康的な食生活の推進

年齢に応じた食育や望ましい食習慣についての普及啓発を行い、栄養バランスのとれた健康的な食生活を推進します。

【KPI】	現状値	目標値
バランスのよい食生活をしている人の割合（富士見市健康増進計画策定のためのアンケート調査）	56.7%（R2）	⇒ 70.0%（R7）

【主な取組】 地域における食育活動の推進

地域団体と協働し、身近な場所で健康的な食生活についての普及啓発を進めるなど、地域における食育活動の推進に取り組みます。

【KSF】	現状値	目標値
地域における食育活動の支援回数	57 回/年（R1）	⇒ 67 回/年（R7）

1-2 運動習慣の推進

自分の健康状態や体力に応じた運動・身体活動に取り組めるよう、運動習慣づくりを推進します。

【KPI】	現状値	目標値
運動習慣がある人の割合（富士見市健康増進計画策定のためのアンケート調査）	20～64 歳男性 36.3%	43%
	20～64 歳女性 30.8%	38%
	65 歳以上男性 49.3% ⇒	67%
	65 歳以上女性 42.7%	71%
	(R2)	(R7)

【主な取組】 運動機会の提供

運動習慣のない人が運動を始め、また、運動を継続できるよう、健康マイレージを広く周知するなど、楽しく運動する機会を提供します。

【KSF】	現状値	目標値
健康マイレージ ¹ の参加者数	1,663 人 (R1) ⇒	3,700 人 (R7)

1-3 健康の自己管理の推進

かかりつけ医を持ち、定期的に健（検）診を受けられることができる環境を整え、自らの健康管理ができるようになることを目指します。

【KPI】	現状値	目標値
かかりつけ医を持っている人の割合（富士見市健康増進計画策定のためのアンケート調査）	61.4% (R2) ⇒	71.1% (R7)

【主な取組】 かかりつけ医に関する普及啓発

健康の自己管理を進めるため、かかりつけ医の必要性について、健康教育や健康相談等の様々な場面を通じて周知します。

【KSF】	現状値	目標値
普及啓発回数	2 回/年 (R1) ⇒	10 回/年 (R7)

¹ 通信機能付き歩数計やウェアラブル活動量計、スマートフォンアプリを使って手軽に健康づくりが実践できる事業

1-4 こころの健康の向上

様々なこころの健康問題について、正しい知識を得て、適切に相談や受診ができるよう、こころの健康に関する普及啓発や情報提供に努め、こころの健康の向上を目指します。

【KPI】	現状値	目標値
相談できる人や場所がない人の割合（富士見市健康増進計画策定のためのアンケート調査）	29.5%（R2）⇒	16.0%（R7）

【主な取組】 自殺予防対策

自殺は、その多くが、様々な社会的要因によって心理的に追い込まれた末の死であることから、地域において、ゲートキーパー²の育成や相談ができる居場所づくりの環境整備など自殺予防対策に取り組めます。

【KSF】	現状値	目標値
自殺者数	19 人（H27）⇒	13 人以下（R7） （平成 27 年比 30%減少）

1-5 歯と口の健康づくり

多くの市民が、歯と口の健康づくりについての知識を身につけ、自ら正しい口腔ケアを実践できることを目指します。

【KPI】	現状値	目標値
何でも噛んで食べることができる人の割合（富士見市健康増進計画策定のためのアンケート調査）	77.0%（R2）⇒	82.8%（R7）

【主な取組】 年齢に応じた口腔ケアの普及啓発

年齢に応じた口腔ケアについて、関係機関との連携、協働により歯科口腔保健の知識を普及します。

【KSF】	現状値	目標値
歯科口腔教室の実施回数	40 回/年（R1）⇒	45 回/年（R7）

² 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人

1-6 健康を支える環境整備

医師会や町会等の地域団体との連携を強化し、健康に関する情報の提供に努め、地域で健康を支える環境を整備します。

【KPI】	現状値	目標値
医療施設の情報が少ないと感じる人の割合（富士見市健康増進計画策定のためのアンケート調査）	16.5%（R2）	⇒ 12.4%（R7）

【主な取組】医師会等職能団体との連携強化

働き盛り世代や子育て世代にはホームページや「子育て応援情報モバイルサイト スマイルなび³」等を活用し、医療情報へアクセスしやすい環境を整えていきます。また、高齢者には広報富士見や健康講座等を通じて、医療情報を積極的に提供するなど、医師会・歯科医師会等との連携を強化します。

【KSF】	現状値	目標値
医療情報の提供機会の充実	実施（R2）	⇒ 継続（R7）

関連する SDGs ゴール



すべての人々が健康的な生活を送れるように、市民一人ひとりの健康づくりを支援します。
関連ターゲット（3-4、3-5、3-8、3-a、3-d）



様々な地域資源とともに、効果的な事業を展開します。
関連ターゲット（17-17）

関連計画等

健康ライフ☆ふじみ（富士見市健康増進計画・食育推進計画）（平成 28 年度～令和 7 年度）
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 27 年度～令和 6 年度）
富士見市自殺予防対策計画（平成 31 年度～令和 3 年度）

関連部署

市民生活部 保険年金課
健康福祉部 障がい福祉課、健康増進センター
教育委員会 生涯学習課

³ 妊娠期から子育て期に至るまでの「健康や子育て」について、役立つ情報を発信するサービス