

基本政策 1 人生 100 年時代を見据えた健康長寿を目指す

【基本政策の方向性】

住み慣れた地域で自分らしい自立した在宅生活を送るために、活動的に過ごすことで心身機能の維持・向上に努め、健康長寿を実現する“まち”を目指します。

5 年後の目指す姿

「健康寿命の延伸」

市民が、主体的にフレイル（加齢に伴う心身の活力が低下した状態）の予防や自主的活動に取り組み、健康寿命（元気に自立して日常生活を送ることができる期間）の延伸に努めます。

| 【数値目標】 | 現状値 | 目標値 |
|--------|--------------------------------|---------------------------------|
| 健康寿命 | 男性 17.15 年 女性 19.95 年 (H30) | ⇒ 男性 17.85 年 女性 20.65 年 (R7) |

基本施策

1 - 1 元気なうちからの取組の推進

市民が自らの健康に関心が持てるよう、身近な場所で気軽にフレイルチェックや健康相談、健康講座を受けられる機会を確保し、フレイル予防の啓発に努めるなど元気なうちからの取組を推進します。

| 【KPI】 | 現状値 | 目標値 |
|---|------------|--------------|
| フレイルを知っている割合 (富士見市健康増進計画策定のためのアンケート調査) | 13.0% (R2) | ⇒ 40.0% (R7) |

【主な取組】 チェック体制の強化

フレイルに関する知識の普及啓発を図り、その兆候に早く気づき、最適な介護予防活動に取り組めるよう、フレイルチェックを強化します。

| 【KSF】 | 現状値 | 目標値 |
|----------------|------------|----------------|
| フレイルチェック事業参加者数 | 0 人/年 (R1) | ⇒ 460 人/年 (R7) |

1-2 介護予防の推進

市民が、自ら心身機能の維持・向上に努め、介護予防に取り組めるよう、フレイルに関する情報提供や早期発見と正しい対処について周知啓発を図り、自主的活動の担い手の育成を進めるなど介護予防を推進します。

| 【KPI】 | 現状値 | 目標値 |
|--|--------------|------------|
| 地域での活動に参加していない方の割合 (介護予防・日常生活圏域ニーズ調査) | 21.0% (R1) ⇒ | 18.0% (R7) |

【主な取組】 元気の維持策の充実

個々人の心身機能に合わせ、介護予防を継続できる身近な場所として、ふじみパワーアップ体操クラブ¹の増設や活動を支援するなど、元気の維持策の充実に取り組みます。

| 【KSF】 | 現状値 | 目標値 |
|--------------|---------------|-------------|
| パワーアップ体操クラブ数 | 56 クラブ (R1) ⇒ | 70 クラブ (R7) |

関連する SDG s ゴール



フレイルの予防に取り組むなど、様々な社会資源を活用した元気なうちからの取組を推進し、健康的な生活の継続を目指します。 関連ターゲット (3-8)



仲間とともに活動することで、健康づくりへの意欲喚起を図ることができるため、多くの人の参加のもと健康づくりを進めます。 関連ターゲット (17-17)

関連計画等

富士見市健康増進計画「健康ライフ☆ふじみ」(平成 28 年度～令和 7 年度)

関連部署

健康福祉部 高齢者福祉課、健康増進センター

¹ 高齢者が運動や認知の力を維持することを目指して本市で考案した体操を行うクラブ