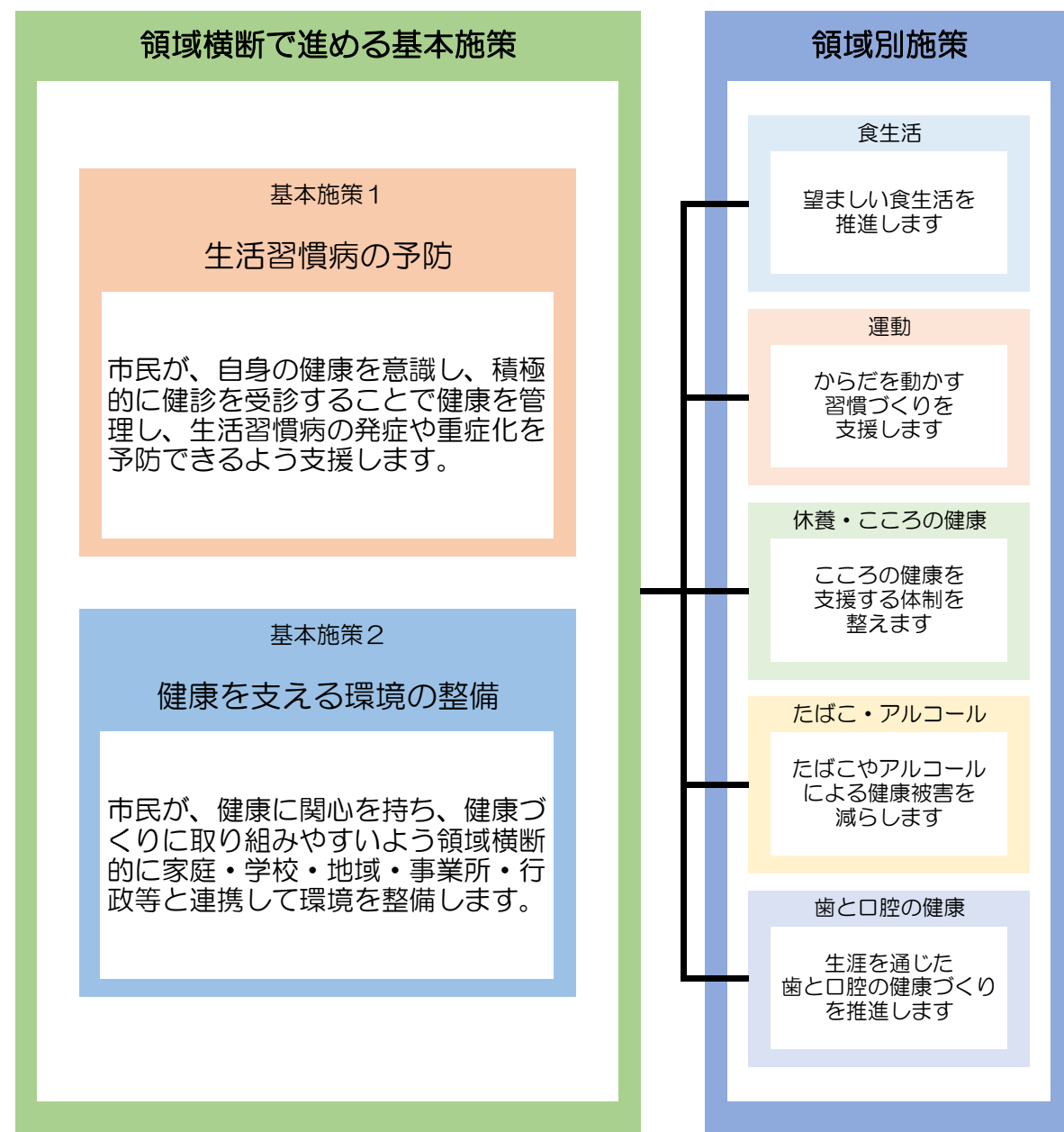


計画の体系図

基本理念 生涯健康！笑顔で心豊かに暮らせるまち ぬまづ

基本方針 ～健康寿命の延伸を目指す健康づくり～

本市は、生活習慣病の有病率が高く、メタボ該当者や肥満の人が多い状態です。
健康寿命の延伸のため、肥満の改善を重点とした健康づくりの施策を領域横断で進めます。



発行 沼津市健康づくり課（沼津市保健センター）

〒410-0881 沼津市八幡町97

TEL : 055-951-3480

FAX : 055-951-5444

Email : kenkou@city.numazu.lg.jp

第2次沼津市健康増進計画 概要版

令和3年度～令和7年度



生涯健康！笑顔で心豊かに暮らせるまち ぬまづ

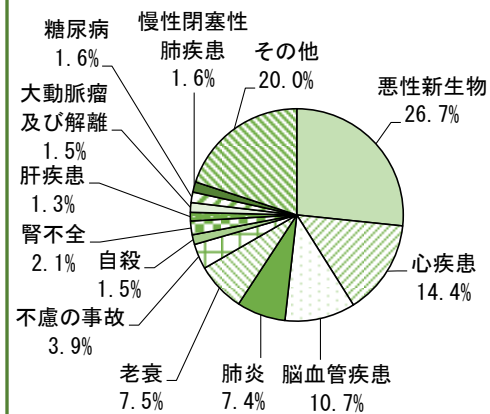
「健康寿命の延伸を目指す健康づくり」を基本方針として、

- 生活習慣病の発症や重症化予防の取組をすすめます。
- 健康づくりに取り組みやすいよう、地域性を踏まえた健康を支える環境の整備をすすめます。
- 生活習慣と関わりの深い食生活、運動、休養・こころの健康、たばこ・アルコール、歯と口腔の健康の5つの領域で、肥満の改善を重点とした健康づくりの施策を領域横断ですすめます。

令和3年3月
沼津市

健康増進に関する本市の現状

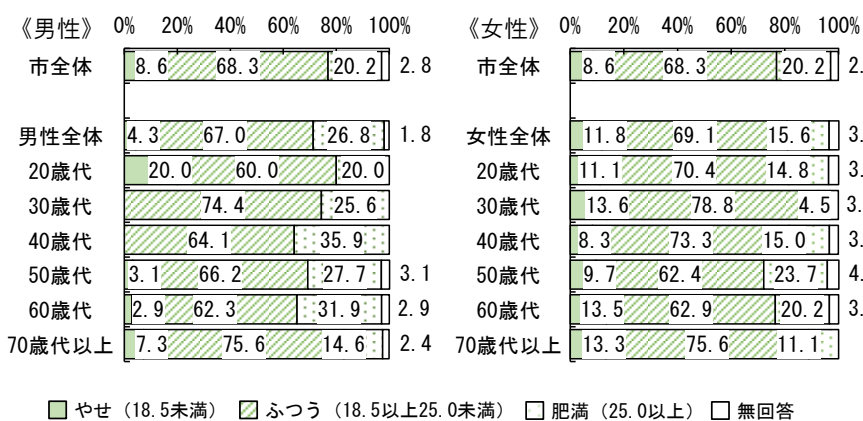
【死因別死亡割合】



資料：静岡県人口動態統計（平成30年度）

○「悪性新生物」26.7%が最も多く、「心疾患」14.4%、「脳血管疾患」10.7%と生活習慣病が死因の5割以上を占め、いずれも県より多くなっています。

【BMI（体格指数）】



資料：沼津市民の健康に関するアンケート（令和元年）

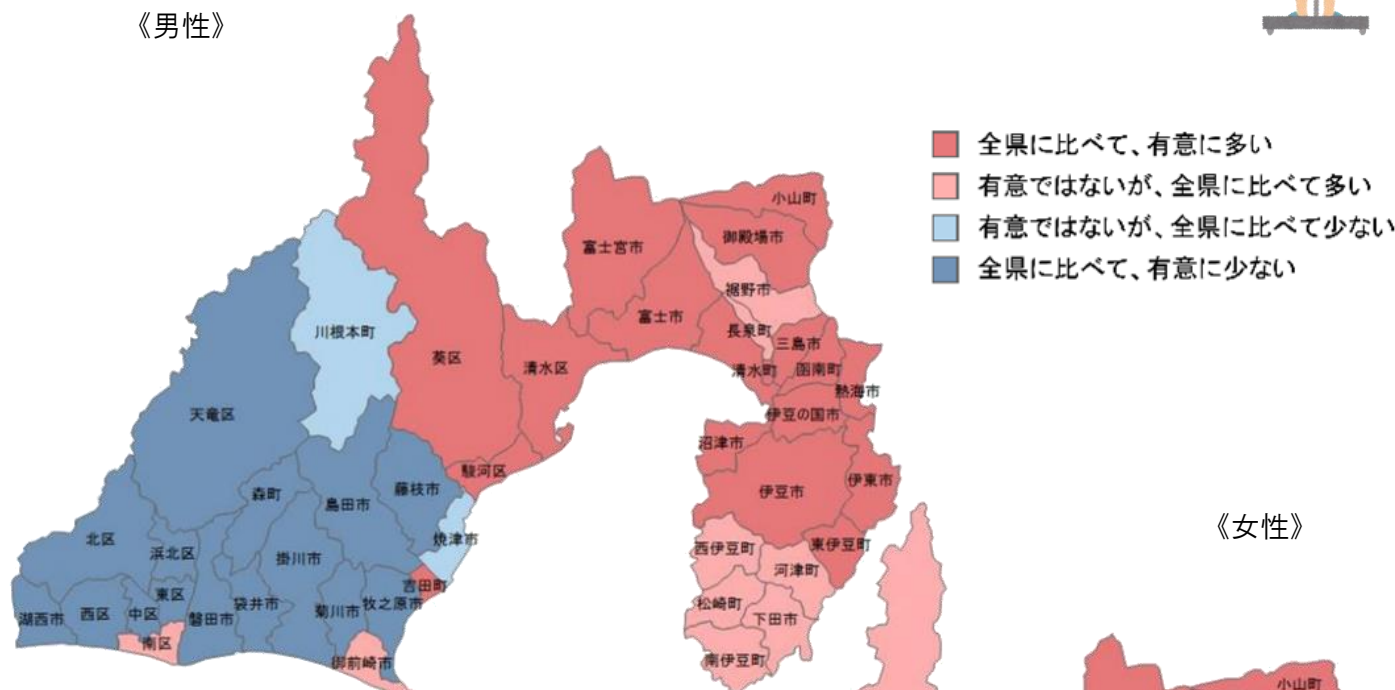
○「肥満（25.0以上）」が20.2%となっています。男性は、40～60歳代、女性は、50～60歳代で「肥満」の割合が多くなっています。

運動したり食事の工夫をしよう！



【メタボリックシンドローム該当者（H30全県 特定健診）】

《男性》



《女性》

○男女ともに、全県に比べて、有意に多くなっています。

沼津市では女性のメタボも多くなっています。



基本施策

（１）生活習慣病の予防

- ・健康づくりに関する知識の普及・啓発
- ・健（検）診を受診しやすい体制の整備
- ・生活習慣病の発症予防・早期発見の推進及び重症化予防の徹底

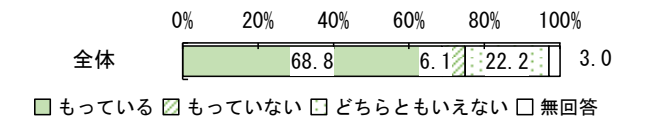
生活習慣病の早期発見・早期治療を図るため、特定健診・がん検診を受けましょう。



（２）健康を支える環境の整備

- ・家庭・学校・地域・事業所・行政等が連携した生涯を通じた健康づくりの推進
- ・地域ごとの課題に対応した健康づくりの推進
- ・健康づくりのきっかけの提供

【健康づくりへの関心の有無】



資料：沼津市民の健康に関するアンケート（令和元年）

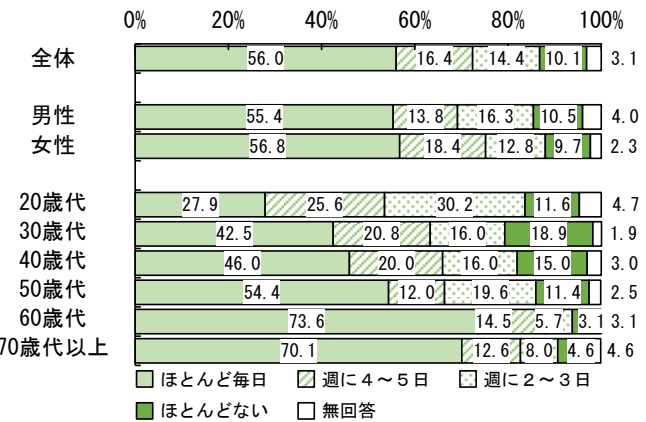
○「もっている」68.8%が最も多くなっています。

各領域のとりくみ

①食生活 望ましい食生活を推進します

- ・適正体重を維持するための食生活の推進
- ・朝食の重要性の普及・啓発
- ・家庭や地域における共食の推進

【主食・主菜・副菜を3つそろえた食事の日数】



資料：沼津市民の健康に関するアンケート（令和元年）

○「ほとんど毎日」が56.0%であり、大きな男女差はないものの、若い世代では「ほとんどない」「週に2～3日」が多くなっています。

③休養・こころの健康

こころの健康を支援する体制を整えます

- ・こころの相談・支援体制の充実
- ・相談業務担当者の資質の向上
- ・こころの健康づくりに関する知識の普及・啓発

⑤歯と口腔の健康

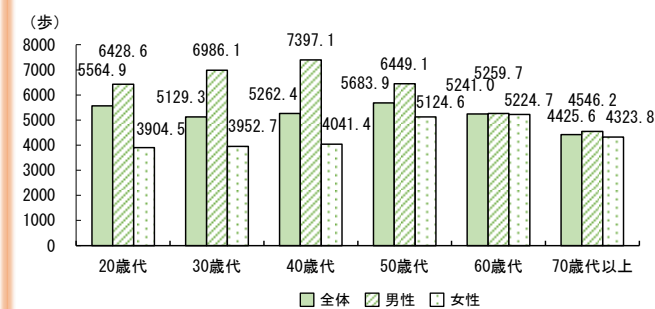
生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを推進します

- ・歯科疾患の予防
- ・口腔機能の獲得・維持・向上の推進

②運動 からだを動かす習慣づくりを支援します

- ・運動に関する情報の発信と知識の普及・啓発
- ・運動のきっかけづくりの提供
- ・運動継続のための支援

【1日の平均歩数の状況】



資料：沼津市民の健康に関するアンケート（令和元年）

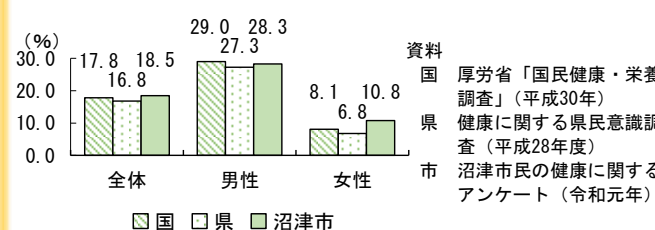
○40歳代女性では、1日の平均歩数が5,000歩未満の人の割合が7割と顕著に多くなっています。

④たばこ・アルコール

たばこやアルコールによる健康被害を減らします

- ・禁煙に向けた相談支援
- ・受動喫煙防止対策の推進
- ・たばこやアルコールがもたらす健康被害を減らすための普及・啓発・啓発

【喫煙習慣のある人の割合】



資料：厚生省「国民健康・栄養調査」（平成30年）健康に関する県民意識調査（平成28年度）沼津市民の健康に関するアンケート（令和元年）

○男女を合わせた全体は国と県より多くなっています。