## 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。

## 領域横断で進める基本施策

## 基本施策1

## 生活習慣病の予防

市民が、自身の健康を意識し、積極的に健診を受診することで健康を管理し、生活習慣病の発症や重症化を 予防できるよう支援します。

#### 基本施策2

### 健康を支える環境の整備

市民が、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう領域横断的に家庭・学校・地域・事業所・行政等と連携して環境を整備します。

## 領域別施策 食牛活 望ましい食生活を 推進します からだを動かす 習慣づくりを 支援します 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 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 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

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易いよう、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】

#### 糖尿病 慢性閉塞性 肺疾患 その他 1.6%. 1.6% \_20.0% 悪性新生物 大動脈瘤 26. 7% 及び解離 1.5% 肝疾患 1.3% 腎不全 2.1% 自殺\_ 心疾患 1.5% 不慮の事故」 3.9% 肺炎 脳血管疾患 7.5% 7. 4% 10. 7%

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)】

《男性》(	0% 20% 40%	6 60% 80% 100%	《女性》 0	% 20%	40% 60%	80% 100%
市全体	8. 6////68.	20. 2 2. 8	市全体	8. 6	68. 3	20. 2] 2.
男性全体	4. 3 67. 0	26. 8 1. 8	女性全体	11. 8	69. 1	15. 6 3.
20歳代	20. 0///6	20. 0	20歳代	11.1	70. 4	14. 8 3.
30歳代	74. 4	25. 6	30歳代	13. 6	78.8	4. 5 3.
40歳代	64. 1	35. 9	40歳代	8. 3///	73. 3	15. 0 3.
50歳代	3. 1///66. 2	27. 7 3. 1	50歳代	9. 7///	62. 4	23. 7 4.
60歳代	2. 9//62. 3	31. 9 2. 9	60歳代	13. 5	62. 9	20. 2] 3.
70歳代以上	7. 3/////75	14.6	70歳代以上	13. 3	75. 6	11. 1

□ やせ (18.5未満) ☑ ふつう (18.5以上25.0未満) □ 肥満 (25.0以上) □ 無回答 資料: 沼津市民の健康に関するアンケート(令和元年)

[20. 2∏ 2. 8

15. 6 3. 6

14.8 3.7

15.0 3.3

23. 7: 4. 3

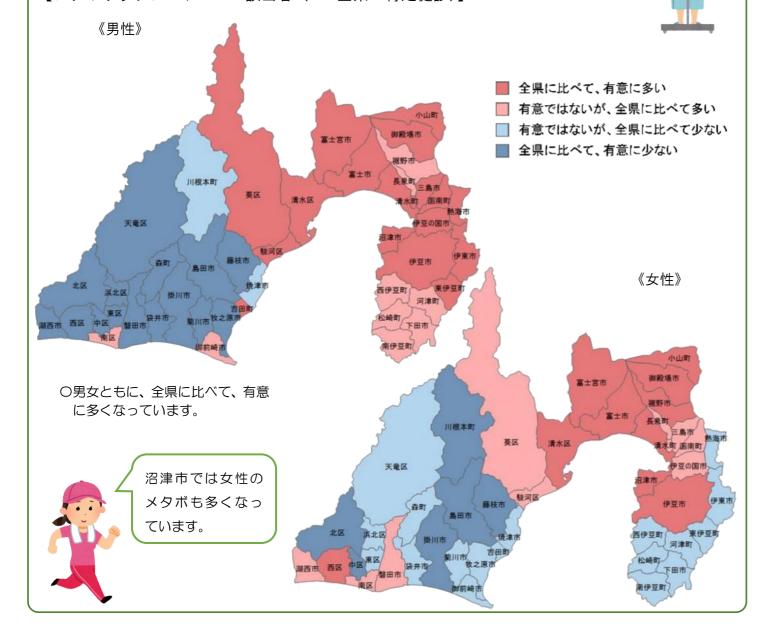
20. 2 3. 4

4. 5 3. 0

〇「肥満(25.0以上)」が20.2%となっています。 男件は、40~60歳代、女件は、50~60歳代で「肥満」の割合が 多くなっています。 ââ

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)】



## 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】

0% 20% 40% 60% 80% 100% 68. 8 6. 1 22. 2 3. 0

■ もっている ② もっていない □ どちらともいえない □ 無回答 資料:沼津市民の健康に関するアンケート(令和元年)

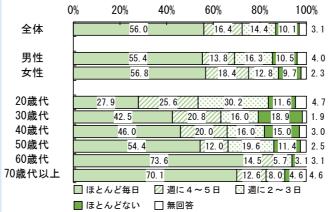
〇「もっている」68.8%が最も多くなっています

## 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)

〇「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

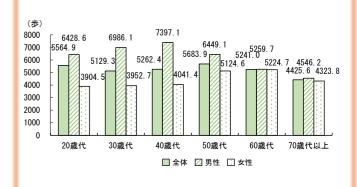
## ⑤歯と口腔の健康 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを 推進します

- ・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)

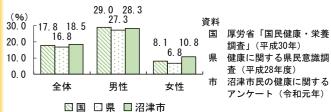
○40歳代女性では、1日の平均歩数が5,000歩未満 の人の割合が7割と顕著に多くなっています。

## 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】



〇男女を合わせた全体は国と県より多くなっています。