

# 第3次 沼津市健康増進計画

令和8年度～令和12年度

概要版



## 生涯健康！笑顔で心豊かに暮らせるまち めまづ

本計画では、「第5次沼津市総合計画」のまちづくりの柱「笑顔があふれ健康で心豊かに暮らせるまち」に掲げる「健康長寿の推進」を図ります。

すべての市民が生涯を通じて身体的・精神的・社会的に幸せで、尊厳の確保された生活を営むことができる社会を目指し、ライフコースアプローチの視点を取り入れながら、基本目標の達成に向けて、本市の健康課題である生活習慣病の予防に取り組みます。

基本目標

健康寿命の延伸を目指す健康づくり

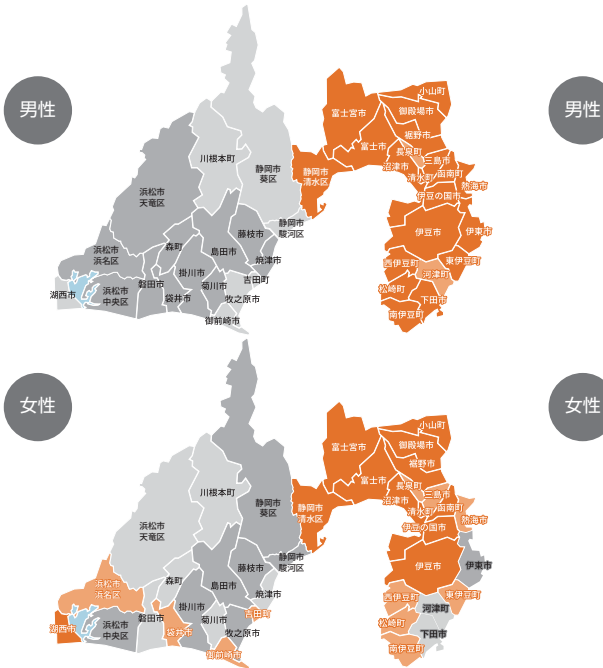
令和8年3月  
沼津市

# 健康増進に関する本市の現状

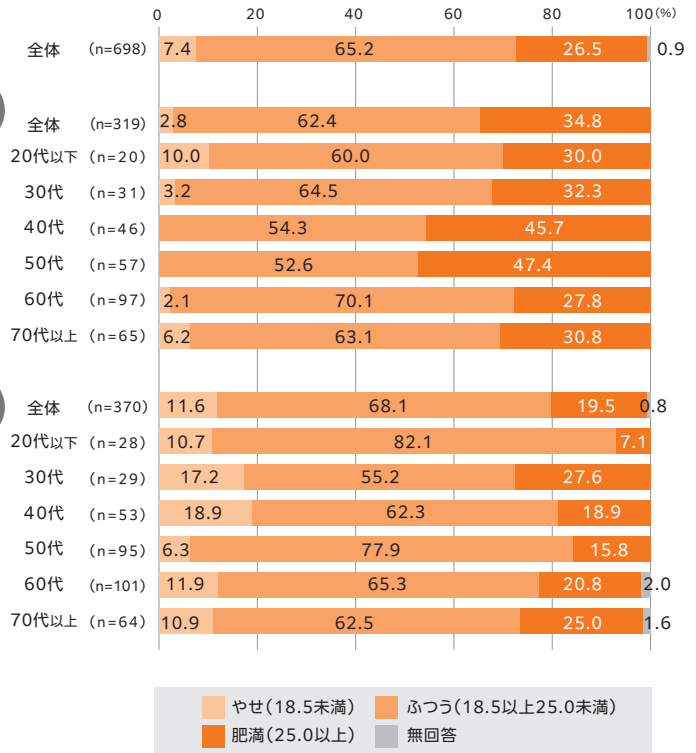
## 1 肥満状況

- 特定健康診査の結果では、「肥満者」や「メタボリックシンドローム該当者」、「高血圧症有病者」等は、県に比べて、男女とも統計的に有意に高い数値となっています。
- 成人のBMI(体格指数)では、「肥満(25.0以上)」が26.5%となっています。  
男性では、40～50代、女性は、30代と60代以上で「肥満」の割合が高い状況です。

【特定健診(全県)肥満者】



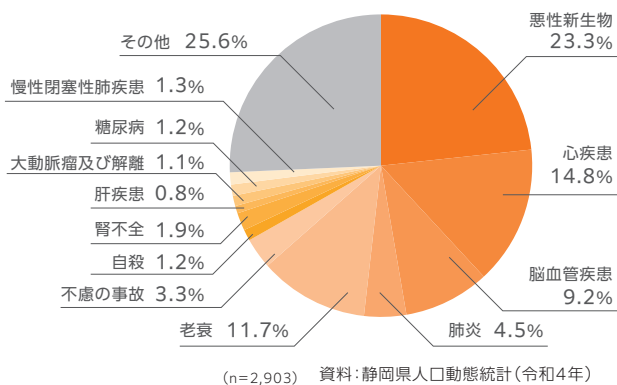
【成人のBMI(体格指数)】



## 2 死亡及び死因

- 死因別死亡割合では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が全体の約半数を占めています。
- 本市は脳血管疾患や心疾患、肺炎や慢性閉塞性肺疾患(COPD)が県と比べて高くなっています。

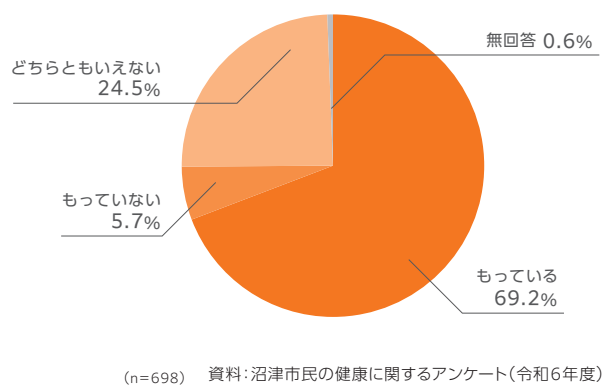
【死因別死亡割合】



## 3 健康づくりへの関心

- 健康づくりへの関心を「もっている」が69.2%となっています。
- 健康づくりへの関心を「もっていない」と回答したのは若年層で高い割合となりました。

【健康づくりへの関心】



## 【健康増進をめぐる今後の課題】

- ✓ 肥満予防
- ✓ 生活習慣病予防
- ✓ 情報提供体制の強化

# 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

## 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
- 健康増進の基盤の整備

## 3 ライフコースアプローチ\*を踏まえた健康づくり

- こどもの健康づくり
- 高齢者の健康づくり
- 女性の健康づくり

\*胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと



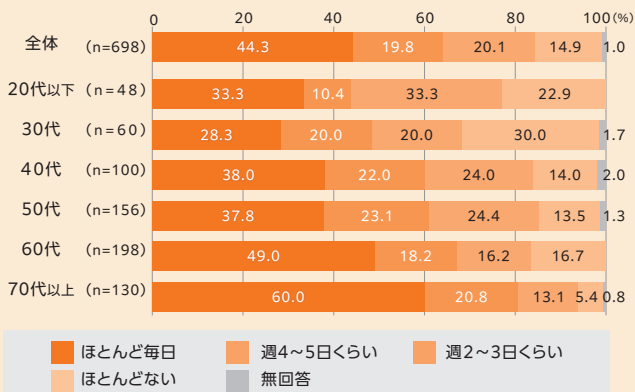
# 領域別施策

## 1 食生活

望ましい食習慣を実践できるよう推進します

- 望ましい食習慣の形成
- 生活習慣病予防につながる食生活の推進
- 低栄養予防と健康寿命の延伸

【週に1日2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度】



- 「ほとんど毎日」が44.3%です。若い世代では「週2~3日くらい」「ほとんどない」が高くなっています。

## 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

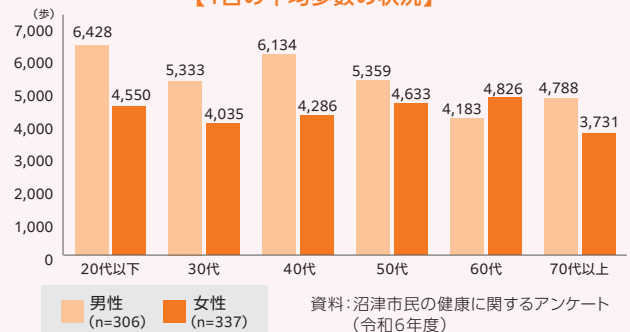
- 歯科疾患の予防
- 口腔機能の獲得・維持向上の推進

## 2 身体活動・運動

身体活動量を増やすことを推進します

- 身体活動量を増やすための普及啓発
- 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】



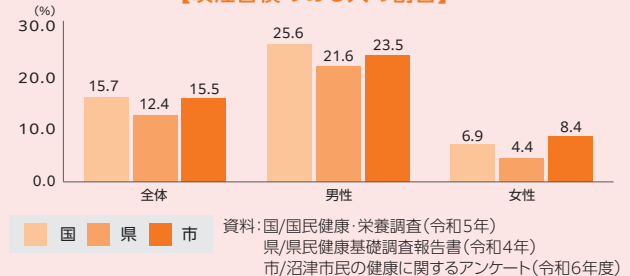
- 女性では、すべての年代で1日の平均歩数が5,000歩未満となっています。

## 4 たばこ・アルコール

喫煙や飲酒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
- 喫煙や飲酒の健康影響に関する啓発

【喫煙習慣のある人の割合】



- 男女ともに県より高くなっています。

# 施策体系

本市の特徴的な生活習慣病である、肥満、メタボリックシンドローム、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などに関する知識の普及啓発と疾病の発症予防・重症化予防に領域横断で取り組みます。あわせて、健康を支える環境の整備やライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進することで、健康寿命の延伸を目指します。

## 基本理念

生涯健康！笑顔で心豊かに暮らせるまち めまづ

## 基本目標

～健康寿命の延伸を目指す健康づくり～

### 基本施策1

生活習慣病の  
予防



領域  
別  
施策

- 1 食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 休養・こころの健康
- 4 たばこ・アルコール
- 5 歯と口腔の健康

生活習慣の改善

生活習慣病の  
発症予防・重症化予防

肥満  
メタボリックシンドローム  
脳血管疾患  
慢性閉塞性肺疾患  
(COPD)  
など

生活機能の維持・向上

### 基本施策2

健康を支える  
環境の整備

連携・協働

課題対応

きっかけ  
づくり

基盤整備

### 基本施策3

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり