

## 具体的な取組施策と重点施策

本計画では、基本方針に基づき4つの基本施策を展開していきます。特に本市の健康課題の解決に大きく寄与する可能性が高い取組を「重点施策」と定め集中的に推進していくとともに、地区単位での健康づくり活動(=地区活動)を強化し、市民の生活圏に即した取組施策を推進していきます。

### 基本施策

1

## 予防・検診・受診・共生までの一貫したがん対策の充実

がんによる早世を予防するため、がんの予防から検診の受診、重症化を予防するための医療機関への早期受診を促す対策等を推進していきます。また、がん患者が地域で安心して生活できるための支援や地域理解の向上を図ります。

取組施策		重点施策
1	喫煙対策等がん予防のための啓発活動の推進	
2	がん検診受診勧奨の強化と受診環境の整備	●
3	がん検診精密検査受診向上のための体制整備	●
4	がん患者への支援の充実と共に生きる地域づくりの醸成	

### 1. 喫煙対策等がん予防のための啓発活動の推進

No.	取組事業	健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
		健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	喫煙の健康リスクや受動喫煙防止に関する啓発の推進				●	●		健康政策課 地域保健課	
	内容 喫煙及び受動喫煙のリスクや新型たばこに関する正しい情報を伝えるなど、禁煙及び受動喫煙の防止に関する啓発を推進します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		連携課 国保年金課
2	母子保健事業を通じたたばこ対策の推進				●			地域保健課	
	内容 母子手帳交付、乳幼児訪問や健診等の母子保健事業で、喫煙リスクや受動喫煙の影響等の啓発や、喫煙者に対し禁煙を促す指導を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		● 連携課 こども家庭課

No.	取組事業	健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
		健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
3	乳がん自己チェック法の普及	●						●	地域保健課 健康政策課
	内容 地域や職域における保健活動やイベント、検診等の機会を活用し、乳がんを早期に自己発見できるチェック方法について啓発し、市民に実施を促します。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
			実施	実施	実施	実施	実施		
4	<b>新規</b> がん予防講演会の開催	●	●	●	●				健康政策課
	内容 関係機関と連携し、がんに関する正しい知識の普及を図ることを目的とした一般市民向けの講演会を開催します。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
			検討	実施	実施	実施	実施		

## 2. がん検診受診勧奨の強化と受診環境の整備 重点施策

No.	取組事業	健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
		健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	効果的ながん検診受診勧奨活動の推進	●							健康政策課
	内容 個別の再勧奨通知、ポスターやちらし、SNS等の様々な啓発媒体を活用し、行動経済学「ナッジ理論(P43参照)」に基づく効果的な受診勧奨を行います。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
			実施	実施	実施	実施	実施		
2	大腸がん検診等各種がん検診の一声活動等受診勧奨活動の推進	●						●	地域保健課
	内容 健康推進員と協働した地区組織や身近な住民への一声活動や、事業所従業員に対するがん検診の受診勧奨を推進します。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
			実施	実施	実施	実施	実施		
3	<b>新規</b> がん検診の受診機会の拡充と受診体制の整備	●							健康政策課
	内容 各種がん検診の同時実施や特定健診と同時に受診できる機会の拡充を図ります。また、アクセスしやすい検診会場の設定や会場型検診の実施など、市民の利便性を考慮した検診体制の整備を行います。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
			実施	実施	実施	実施	実施		

### 3. がん検診精密検査受診向上のための体制整備

重点施策

No.	取組事業		健康づくり推奨行動					地区活動	担当課
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口		
1	がん検診精密検査未受診者対策の推進		●						健康政策課
	内容	がん検診実施機関と連携し、精密検査受診率向上を目指す体制の構築を図ります。また、精密検査未受診者に対する受診勧奨を強化します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施	
2	肝炎ウイルス検診陽性者へのフォロー体制の強化		●						健康政策課
	内容	肝炎ウイルス検診陽性者の精密検査費用助成を行う静岡県と協働し、陽性者に対し受診勧奨を行うなど、フォローアップ体制の強化を図ります。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施	

### 4. がん患者への支援の充実と共に生きる地域づくりの醸成

No.	取組事業		健康づくり推奨行動					地区活動	担当課
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口		
1	若年がん患者等支援事業の実施		●						健康政策課
	内容	若年がんの患者が希望をもってがん治療に取り組むことができるよう、生殖機能を温存する治療や在宅療養生活費用の助成を行います。また、がん患者の医療用補整具購入の一部補助など生活のサポートを行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施	
2	出張がんよろず相談の開催協力と事業周知		●						健康政策課
	内容	がん患者やその家族の不安や悩みなどに対応する、静岡がんセンター主催の「出張がんよろず相談」事業の実施協力と事業周知を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施	
3	がん共生セミナーの開催		●						地域保健課 連携課 健康政策課
	内容	がん医療と緩和ケア、治療と仕事の両立などについて、職場や地域における理解を深めるため、がん共生セミナーを開催します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施	

## ライフステージに応じた生活習慣病予防と重症化予防の強化

妊産婦から次世代、働き盛り世代、シニア世代とライフステージの特徴と課題に応じた生活習慣病予防対策を推進し、肥満の予防や改善、脳血管疾患や糖尿病、慢性腎臓病等の発症や重症化を防ぐ体制の整備を図ります。また、生活習慣病と関連の深い歯周病やオーラルフレイル対策などの歯と口腔の健康づくりを推進します。

取組施策		重点施策
1	子どもの健やかな成長を育む生活習慣の形成	
2	肥満予防のための食生活や身体づくりの推進	●
3	脳血管疾患や糖尿病、慢性腎臓病等の発症や重症化を防ぐ体制の整備	●
4	生活習慣病予防を見据えた歯周病対策とオーラルフレイル対策の推進	

### 1. 子どもの健やかな成長を育む生活習慣の形成

No.	取組事業	健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
		健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	母子保健事業における生活習慣形成の啓発		●	●		●	●		地域保健課
	内容 離乳食講習会や幼児健康診査などの母子保健事業において、望ましい食習慣や生活リズムなどに関する保健指導や啓発を実施します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
2	高校生の健康づくり支援事業	●		●					地域保健課
	内容 高校生と保護者を対象に、望ましい食習慣について文化祭等イベントでの普及啓発と食生活講座を開催します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		

## 2. 肥満予防のための食生活や身体づくりの推進

重点施策

No.	取組事業	健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
		健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	新規 20時までに食べよう夜ごはん運動の推進	●		●				●	健康政策課 地域保健課
	内容 夜間飲食は肥満につながりやすいことから、肥満予防につながる夕食の摂取方法等に関する啓発活動を行います。特に、事業所等で働く壮中年層や夜間に活動する団体等に重点的に働きかけます。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
2	バランスの良い食習慣の確立を目指した普及啓発	●		●		●		●	地域保健課 健康政策課
	内容 バランスの良い食習慣の確立を目指し、一般市民を対象にした適性体重や減塩、不足しがちな野菜摂取を意識した普及啓発を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
3	新規 座位行動時間短縮や階段利用促進に関する啓発の推進	●	●						健康政策課
	内容 市民の身体活動の向上を図るため、座位行動時間の短縮や階段利用の促進などの啓発や環境整備を、関係機関や事業所等と連携を図りながら推進します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
4	ふじ健康ポイント事業の実施	●	●					●	健康政策課 地域保健課
	内容 健康への関心が薄い壮中年層を主対象に、スマートフォンアプリを活用した、歩数カウントによるインセンティブ付与を行う健康づくりポイント事業を実施し、市民の身体活動の向上を図ります。また、民間企業や団体と協働したウォーキングイベントの開催等を通じ活用を促します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施 見直し	R8 実施 見直し		
5	体組成測定の実施	●	●	●				●	地域保健課
	内容 一般市民を対象に生活習慣病予防に繋げるため体組成測定を、富士市まちの保健室、地区の講座、事業所、フィランセで行い、生活習慣や食生活に関する個別相談を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		

### 3. 脳血管疾患や糖尿病、慢性腎臓病等の発症や重症化を防ぐ体制の整備

重点施策

No.	取組事業		健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	メタボ解消運動講座の開催		●	●	●				健康政策課 連携課 地域保健課	
	内容	特定健診結果でメタボ判定を受けた等生活習慣の改善が必要とされる人に対し、望ましい運動習慣が持てるよう、体力測定や健康運動指導士による運動実技を取り入れた運動講座を開催します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
2	糖尿病予防教室の開催		●	●	●	●	●		健康政策課 連携課 地域保健課	
	内容	血糖値が高めなど糖尿病の発症リスクが高い市民やその家族を対象に、運動の実技など、糖尿病の予防のための食事や運動について実践的に学べる健康講座を開催します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
3	肥満者に対する保健指導の実施		●	●	●		●		健康政策課 連携課 国保年金課	
	内容	国民健康保険特定健診の集団健診会場にて肥満基準に該当する人に対し、保健師や管理栄養士が生活習慣の改善を促すための保健指導を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
4	市民栄養相談・市民健康相談の実施		●	●	●	●	●	●	健康政策課 地域保健課	
	内容	生活習慣病予防及び重症化予防のため、管理栄養士や保健師が健康づくりや食生活に関する個別相談に応じます。治療中の市民などを対象に、必要に応じて主治医と連携した病態別の栄養相談を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
5	ハイリスク産婦への保健指導の実施		●	●	●	●		●	地域保健課 連携課 こども家庭課	
	内容	妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病等の既往や異常があった産婦に対し、赤ちゃん訪問や乳幼児健診の機会を通じて、出産後の体調確認や受診勧奨など必要な保健指導を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
6	CKD ネットワークや糖尿病ネットワークにおける啓発活動の推進		●						健康政策課 連携課 地域保健課	
	内容	CKD（慢性腎臓病）や糖尿病の発症予防または重症化の予防について市民の理解を深められるよう、市民を対象とした講演会を開催するなど関係機関が参画する各ネットワークを通じた啓発活動を推進します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		

No.	取組事業		健康づくり推奨行動					地区活動	担当課
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口		
7	CKD ネットワークや糖尿病ネットワークを通じた保健指導体制の強化		●	●	●	●			健康政策課 地域保健課  連携課 国保年金課
	内容	特定健診受診の結果、腎不全や糖尿病の発症リスクが高いと思われる国民健康保険加入者に対し、保健師や管理栄養士が受診の勧奨や生活習慣の改善を促す保健指導を行います。また、スタッフ研修の実施など資質の向上を図ります。さらに、相互連携が円滑になるよう、関係機関とともにネットワーク体制を整えていきます。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施	

#### 4. 生活習慣病予防を見据えた歯周病対策とオーラルフレイル対策の推進

No.	取組事業		健康づくり推奨行動					地区活動	担当課
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口		
1	歯周病検診の実施と体制の充実		●				●		健康政策課
	内容	生涯を通じた歯科疾患の予防等による口腔機能の保持等を目的に、口腔ケアの教育も含めた歯周病検診を実施します。また、医療、労働衛生その他関係者との相互連携を図り、歯周病検診の個別検診体制を構築し受診率の向上を図ります。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施	
2	<b>新規</b> 関係機関と連携したオーラルフレイルチェックの推進		●				●		健康政策課 地域保健課  連携課 高齢者支援課
	内容	薬局など市民に身近な機関と連携し、オーラルフレイルのチェックを行いながら口腔機能の維持増進の重要性を啓発するとともに、歯科受診の必要性が高い市民に対する受診勧奨を行います。また、ご近所さんの運動教室等の高齢者の通いの場で、オーラルフレイルについて啓発を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施	
3	住民歯科会議の開催		●				●		健康政策課 地域保健課  連携課 保育幼稚園課 高齢者支援課
	内容	保健、医療、教育、労働等の幅広い関係機関や学識経験者、一般市民を構成員とする協議体の設置により歯科保健推進体制を整備し、歯科保健対策の充実を図ります。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施	

## 市民の生活圏に即した健康づくり活動の推進

市民が、地域や職場など身近な生活圏において健康づくりの情報や機会が得られ、地域や職場全体の健康度が向上するよう、支援活動や環境整備を行います。

取組施策		重点施策
1	地域に軸足を置いた健康づくりの推進とフレイル予防のための啓発・環境整備	
2	事業所への健康づくり支援の充実	
3	安心して生み育てることができる地域づくりの推進	

### 1. 地域に軸足を置いた健康づくりの推進とフレイル予防のための啓発・環境整備

No.	取組事業	健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
		健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	お出かけ健康相談の拡充	●	●	●	●	●	●	●	地域保健課
	内容 市民の健康意識の向上を図るため、保健師等が地域の商業施設やイベント等に出向き簡易健康チェックや健康相談等を実施する「お出かけ健康相談」を拡充します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
2	富士市まちの保健室の開設	●	●	●	●	●	●	●	地域保健課
	内容 地区住民が居住地区で気軽に健康相談等を受けることができるよう、保健師がまちづくりセンターなどの地域へ出向く「富士市まちの保健室」を開設します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
3	骨の健康相談	●	●	●				●	地域保健課
	内容 骨粗鬆症やロコモティブシンドロームの予防のため、まちづくりセンターやフィランセにおいて、推定骨量の測定や骨の健康づくりに関するアドバイス等を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		



No.	取組事業		健康づくり推奨行動					地区活動	担当課	
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
4	フレイル予防に関する啓発とフレイルチェックの実施			●	●		●	●	●	地域保健課
	内容	健康寿命の延伸のため、ご近所さんの運動教室等の高齢者の通いの場でフレイルチェックを行い、フレイル予防の啓発を行います。また、地方紙等でフレイル予防についての情報提供や、健康推進員、食生活推進員に対して、フレイル予防の教育を行います。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		連携課 高齢者支援課 健康政策課
実施			実施	実施	実施	実施	実施			
5	フレイル予防を推進する町内単位の通いの場の拡充と活動支援		●		●		●		●	地域保健課
	内容	ご近所さんの運動教室や料理教室に加え、いきいきサロンや悠容クラブなども含めた町内単位での通いの場の設置を目指し、関係機関と連携して計画的に拡大します。また、各教室において、継続して健康管理が実施できるよう支援します。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		連携課 高齢者支援課 健康政策課
実施			実施	実施	実施	実施	実施			

## 2. 事業所への健康づくり支援の充実

No.	取組事業		健康づくり推奨行動					地区活動	担当課	
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	ふじ職域健康リーダーの設置推進		●						●	地域保健課
	内容	地方紙等で、事業所に対して実施している健康支援事業「ふじ職域健康リーダー」の活動内容を紹介し、事業所へ「ふじ職域健康リーダー」の設置を促します。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
実施			実施	実施	実施	実施	実施			
2	事業所での健康講座・相談		●	●	●	●	●	●	●	地域保健課 健康政策課
	内容	健康経営の一助となるよう、勤労者への健康づくりを支援するため、県や職域関係機関等と連携して、保健師・栄養士等による健康講座や健康相談、健康チェックなどの利用を進めます。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
実施			実施	実施	実施	実施	実施			

### 3. 安心して生み育てることができる地域づくりの推進

No.	取組事業		健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	未来のパパママ支援								●	地域保健課
	内容	妊婦及びその配偶者が安心して地域で生み育てることができるよう、身近に住する先輩パパママ等とのつながりや、子育て支援センター等の社会資源とのつながりを図る交流事業を開催します。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
			実施	実施	実施	実施	実施	実施		
2	子育て支援啓発事業の推進								●	地域保健課
	内容	市民が子育てしている家庭に関心を持ち、温かいまなざしが向けられるように、子育てを取り巻く現状と課題を伝えて子育て支援の重要性を啓発します。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
			実施	実施	実施	実施	実施	実施		
3	主任児童委員等の見守り支援								●	地域保健課 連携課 福祉総務課
	内容	育児不安が強い、身近に育児相談者がいないなど、地域のサポートが必要な家庭に主任児童委員、民生委員・児童委員等が見守り訪問等支援を行います。	計画期間	R4	R5	R6	R7	R8		
			実施	実施	実施	実施	実施	実施		

## 健康づくりを拡げる人材の養成と活用

健康づくりの輪を拡げるため、地域や職場において健康づくりを啓発する人材を広く養成します。また、健康づくりを協働で取り組む団体や民間企業等と連携した健康づくりを推進します。

取組施策		重点施策
1	健康づくりを自ら実践し地域に推奨する人材の養成	
2	既存団体や民間企業等の人材への健康教育と連携した健康づくり活動の推進	

### 1. 健康づくりを自ら実践し地域に推奨する人材の養成

No.	取組事業		健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	健康推進員の養成と活動支援		●	●	●	●	●	●	地域保健課 協力課 健康政策課	
	内容	地域で健康づくり活動を推進する健康推進員に対し、健康づくりに関する知識や技術の向上を図る養成研修を行います。また、地域での健康づくり活動に対する支援を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
2	健康広げ隊の活動支援		●	●	●	●	●	●	地域保健課	
	内容	主体的に健康づくり活動を行う健康推進員 OB からなる「健康広げ隊」に対し、円滑に活動が実施できるよう、活動支援や研修等を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
3	食生活推進員の養成と活動支援		●		●		●		地域保健課 協力課 社会教育課	
	内容	地域において主に食に関する健康づくり活動を推進する食生活推進員に対し、食に関する知識や技術の向上を図る養成研修を行います。また、地域での活動に対する支援を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
4	介護予防サポーターの養成と活動支援		●	●	●		●	●	地域保健課	
	内容	ご近所さんの運動教室等、地域の通いの場で活動する介護予防サポーターの養成を行います。また、現任の介護予防サポーターに対し、研修や交流会等を実施し活動を支援します。理学療法士や栄養士、歯科衛生士等健康づくりの専門職を派遣し、活動をサポートしていきます。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		

## 2. 既存団体や民間企業等の人材への健康教育と連携した健康づくり活動の推進

No.	取組事業		健康づくり推奨行動						地区活動	担当課
			健康管理	運動	食生活	たばこ	歯口	休養 こころ		
1	ふじ職域健康リーダーの活動支援		●	●	●	●	●	●	地域保健課	
	内容	ふじ職域健康リーダーに対し、勤労者の健康づくり活動を支援するために、健康情報の提供をします。また県と連携して研修会を開催します。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		
2	新規 既存団体や民間企業等の人材に対する健康教育の実施		●	●	●	●	●	●	健康政策課	
	内容	健康づくりを協働で推進する関係団体や民間企業等の人材に対し、健康ふじ21計画への理解向上を図るため、健康教育を行います。	計画期間	R4 実施	R5 実施	R6 実施	R7 実施	R8 実施		

### ※ こころの健康づくりに関する取組について

こころの健康づくりに関する取組は、平成31年3月策定の「富士市自殺対策計画」において推進しています。

今後は自殺対策計画に基づき積極的に推進する分野と位置づけ、取組の進捗管理を行っていきます。