

市民の取組

一人ひとりがこころと身体に関心を持ち、健康リテラシーを高め、生涯を通じて健康増進に努められるよう、取り組むことが望ましい内容を取りまとめました。

- がんの早期発見のため、各種がん検診を定期的に受けましょう。
精密検査が必要な場合は、速やかに検査を受け早期発見、早期治療に努めましょう。
- 毎日朝食を摂り、1日3食 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事、減塩を実践しましょう。
- 日頃から体重を測定し、適正体重を心がけましょう。
- 今より+10分の活動量を日常生活に取り入れましょう。
- 【高齢者】積極的に外出する機会をつくりましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。おとなは6～9時間、60歳以上は6～8時間
- 生活習慣病のリスクを高める過度な飲酒は控えましょう。
- 禁煙相談や禁煙外来を受診して禁煙にチャレンジしましょう。
- 20歳未満の人（子ども）や妊婦、患者など特に配慮が必要な人がいるところでは、喫煙しないように努めましょう。
- セルフケアと歯科医による定期的なプロケア（歯科検診・指導・予防処置等）により、歯と口腔の健康・噛む力を維持しましょう。
- 【高齢者】誤嚥性肺炎や低栄養を防ぐために、飲み込みづらさを感じたら早めに受診しましょう。
- 心の健康づくりやフレイル予防のため、就労や地域活動など自分にあった方法で社会とつながるよう心がけましょう。

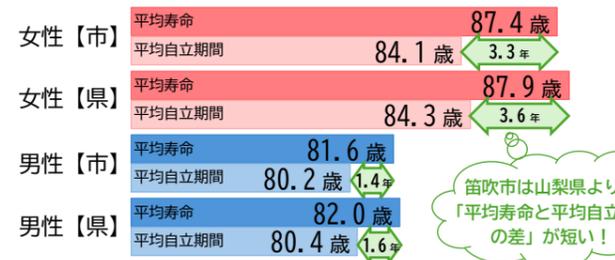


笛吹市の現状

◆ 平均寿命と平均自立期間 [令和5年度]

出典：国保データベース（KDB）システム

平均自立期間は、要介護2以上になるまでの期間を「日常生活動作が自立している期間」としてその平均を算出したもので、健康寿命の指標の一つです。
男女ともに平均自立期間は延伸しており、「平均寿命と平均自立期間の差」は、山梨県よりも短い状況です。



◆ 介護が必要となった主な原因 [令和4年度]

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」より作成

介護が必要となった主な要因について、「関節疾患」「骨折・転倒」が多くなっており、健康寿命の延伸に向けては、これらの予防が重要となります。

	現在の要介護度			
	要支援者		要介護者	
1位	関節疾患	19.3%	認知症	23.6%
2位	高齢による衰弱	17.4%	脳血管疾患（脳卒中）	19.0%
3位	骨折・転倒	16.1%	骨折・転倒	13.0%

筋力低下・骨折予防が重要！

◆ 年代別の死亡原因 [令和元年～令和5年合計] 出典：笛吹市死亡統計

年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代以上
1位	自殺	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	老衰
2位	不慮の事故	不慮の事故	自殺	脳血管疾患	心疾患	心疾患	老衰	心疾患
3位	悪性新生物	心疾患	不慮の事故	自殺	不慮の事故	肺炎	心疾患	肺炎
4位		脳血管疾患	肺炎	不慮の事故	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎	悪性新生物
5位		悪性新生物	脳血管疾患	肝疾患	自殺	不慮の事故	脳血管疾患	脳血管疾患

がん（悪性新生物）は、笛吹市の死亡原因の1位で、総死亡の約30%を占めています。
年代別の死亡原因をみると、40歳代～80歳代の1位が「がん（悪性新生物）」となっており、20歳代でも3位、90歳以上でも4位、30歳代でも5位といずれも多い状況にあります。

死亡要因の1位はがん（悪性新生物）
早期発見・早期治療が重要！

ふえふき笑顔ヘルスプラン （第3次笛吹市健康増進計画）

概要版

計画策定の背景と趣旨

少子高齢化や疾病構造の変化、医療費の増加が進むなかで、生活習慣の改善や社会環境の向上を通じ、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりや健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現が求められています。

今後も市民の健康づくりを推進していくために『第3次笛吹市健康増進計画』を策定しました。計画期間は、令和7年度から令和18年度までの12か年です。

基本理念と基本方針

市民一人ひとりが 健やかで こころ豊かに暮らせる まち ～ 健康寿命の延伸を目指して ～

基本方針1：個人の行動と健康状態の改善

市民一人ひとりがこころと身体に関心を持ち、生涯にわたり健康の増進に努められるよう支援します。また、こころの健康を守るための環境づくりを進めます。

基本方針2：ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

高齢期に至るまで健康を保持するには、若い世代から継続した取組が重要です。特に、プレフレイル（フレイル予備軍）防止の観点からも、40歳代、50歳代の働き世代からの予防を進めます。

基本方針3：社会全体の連携による健康づくりの実践

健康づくりの推進に向けて、多様な関係団体と連携し社会全体で取組を進めます。

計画の推進に向けて

計画の
進捗管理

様々な担い手との
有機的な連携

情報発信
の充実

ふえふき笑顔ヘルスプラン（第3次笛吹市健康増進計画）概要版

発行年月／令和7年3月

発行／笛吹市 保健福祉部 健康づくり課

〒406-0031 笛吹市石和町市部 800 電話 055-261-5062

取り組みの概要

■がんの早期発見・早期治療

受診率 60.0%を目指す

- ▶胃がん検診 (40~69歳) 40.4%
- ▶子宮頸がん検診 (20~69歳) 42.7%
- ▶肺がん検診 (40~69歳) 42.0%
- ▶乳がん検診 (40~69歳) 55.8%
- ▶大腸がん検診 (40~69歳) 40.1%

精密検査受診率 90.0%を目指す (大腸がんは 78.0%)

- ▶胃がん検診 精密検査 (40歳以上) 85.1%
- ▶子宮頸がん検診 精密検査 (20歳以上) 100.0%
- ▶肺がん検診 精密検査 (40歳以上) 83.7%
- ▶乳がん検診 精密検査 (40歳以上) 91.3%
- ▶大腸がん検診 精密検査 (40歳以上) 73.1%

がんの早期発見・早期治療

治療効果が高い早期がんを発見して治療に結び付けることにより、がんの死亡率を減少させる取組を推進します。がん予防の正しい知識の普及啓発、がん検診受診率の向上に取り組みます。

■生活習慣病の対策

- ▶特定健診 受診率を上げる (40~74歳) 47.4% ➔ 60.0%へ
- ▶血糖コントロール不良者 (HbA1c NGSP値 8.0%以上) の割合を減らす 1.1% ➔ 1.0%へ
- ▶糖尿病性腎症による新規透析者数を減らす 7人 ➔ 減少

生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣予防の発症リスクを早期に発見し、健康寿命の延伸につなげる取組を推進します。正しい知識の普及啓発、特定健診・健康診査受診率の向上に取り組みます。特に、若い世代の取組が重要であり、検診結果をセルフケアに活かせるよう積極的に推進します。

- ▶BMI 18.5以上~25未満 (20歳~64歳) 63.7% ➔ 66.0%へ
- ▶BMI 20以上~25未満 (65歳以上) 57.5% ➔ 62.5%へ
- ▶メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) 該当者・予備軍の割合を減らす 29.0% ➔ 19.7%へ
- ▶収縮期血圧の平均値を下げる (40歳以上、内服治療者も含む)
 - 男性 132.7mmHg ➔ 130.0mmHg へ
 - 女性 131.4mmHg ➔ 128.7mmHg へ
- ▶LDL コレステロール 160mg/dl 以上者の割合 (40歳以上、内服治療者も含む) を下げる
 - 男性 6.2% ➔ 4.0% へ
 - 女性 9.0% ➔ 6.8% へ

■筋力低下・骨折予防対策

- ▶骨粗しょう症検診受診率を増やす 20.3% ➔ 増加へ
- ▶BMI 20以上~25未満 (65歳以上) の割合を増やす 57.5% ➔ 62.5%へ

筋力低下・骨折予防対策

高齢となっても自立した生活を継続できるよう、筋力低下・骨折予防の取組に努めます。健康づくりのための身体活動の普及啓発、適正体重や必要な食事量についての健康教育や情報提供を行います。骨粗しょう症検診の啓発を強化し、受診率の向上に努めます。

■こころの健康

- ▶地域の人々とのつながりが強いと思う市民の割合を増やす 28.0% ➔ 45.0%へ
- ▶心理的苦痛を感じている市民の割合を減らす 13.7% ➔ 9.4%へ
- ▶社会活動を行っている市民の割合を増やす 74.6% ➔ 79.6%へ
- ▶自殺死亡率を下げる 18.7 ➔ 13.0 以下へ (人口10万人対)

こころの健康の維持・向上

十分な睡眠や休養、ストレスと上手につきあうことも心の健康に欠かせない要素です。正しい知識のもと、一人ひとりがセルフケアを行うことが重要であり、適切な情報発信に努めます。こころの健康相談をはじめ、多様な市民の相談に応えられる体制を充実します。

社会とのつながりの支援

地域での見守りや地域の人々との緩やかなつながりが持てる環境づくりに努めます。

■生活習慣の改善

栄養・食生活

- ▶主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合を増やす 53.8% ➔ 53.8%へ (現状維持)
- ▶朝食を欠食する市民の割合を減らす (20歳~39歳) 18.9% ➔ 15.0%へ

子どもの頃からの食習慣が健康な身体づくりの基礎となることへの理解を広く伝え、家庭においても正しい食生活を習慣化できるような取組を推進します。

運動の推進

- ▶運動習慣がある市民の割合を増やす 26.5% ➔ 32.5%へ



無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくること、日常生活の中で身体活動量を増加させることが大切です。高齢期のフレイル予防など、ライフステージにあった身体活動・運動の動機付けに取り組みます。運動等が継続できる環境づくりに努めます。

休養・睡眠

- ▶睡眠で休養がとれている市民の割合を増やす 73.8% ➔ 80.0%へ
- ▶睡眠時間が6~9時間の市民の割合を増やす (60歳以上は6~8時間) 未調査 ➔ 80.0%へ

「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠休養感を高める」普及啓発を行います。相談できる場所の周知を行います。

飲酒

- ▶生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の割合を減らす (1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上) 10.6% ➔ 10.0%へ

自分の疾患や体質に合わせた飲酒方法について普及啓発を図ります。飲みすぎ防止の啓発に努めます。アルコール関連問題を抱える本人・家族の相談支援を行います。

喫煙対策

- ▶喫煙率を減らす (20歳以上) 17.2% ➔ 16.0%へ

喫煙や受動喫煙による健康への影響についての普及啓発を図ります。禁煙外来の周知、マナー啓発とともに受動喫煙防止に取り組みます。

■歯と口腔(口の中)の健康

- ▶歯科検診の受診率を増やす 53.1% ➔ 54.3%へ
- ▶咀嚼良好者の割合を増やす (50歳以上) 70.7% ➔ 71.9%へ
- ▶歯周炎を有する市民の割合を減らす (40歳以上) 40.2% ➔ 39.0%へ

地域の特性に応じた歯と口腔の保健対策の推進

地域の実状に応じた効果的な歯科保健対策が円滑かつ効果的に実施できるよう、歯科衛生士等の確保、関係部局や関係団体、住民ボランティア団体との連携を推進します。高齢者施設及び障害者関係施設等における施設歯科検診の普及に取り組みます。

歯と口の健康づくりに関する普及啓発

歯や口の健康状況が身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく影響することなど、歯周病と生活習慣病の関連について普及啓発を図ります。セルフケアとかかりつけ歯科医によるプロケアの重要性についても情報発信に努めます。