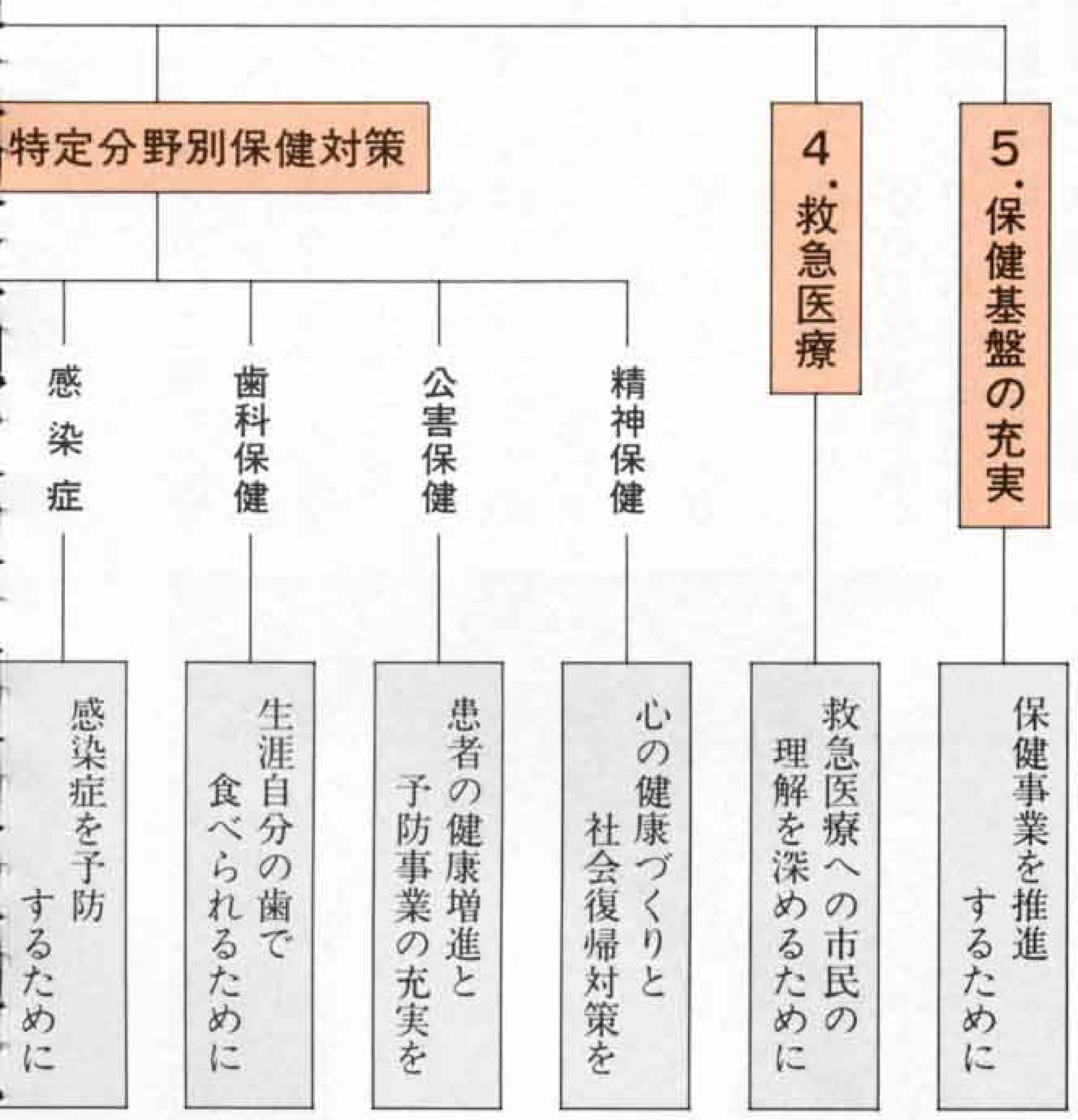


特集・富士市保健計画

健康が一番！



皆さんは健康に自信がありますか？
健康というのは、病気になつたり、けがをしたりしたときに初めて、ありがたみを感じるものです。
お金も知識も大切だけれど、やはり健康が一番！
とても長い人生。同じ人生なら、健康で元気いっぱい楽しく生きていきたいものですね。
富士市では、おなかの中の赤ちゃんからお年寄りまでが健康でいられるよう、支援していくための保健事業の基本的な方向性を示す「富士市保健計画」をまとめました。
今回は、この保健計画のあらましを紹介します。



皆さんの健康づくりを お手伝いします

「富士市保健計画」の策定に携わった萩原種次保健女性センター所長に、この保健計画について話を伺いました。



保健女性センター
萩原種次所長

市民が生涯を通して

健康な生活を送れるように

平均寿命は、女性八十三・〇歳、男性七十六・六歳。今や人生八十年時代となるとともに、出生率も低くなっていることから、二十一世紀の初めには、人口の高齢化がピークを迎えると言われていきます。また、最近では高血圧症や糖尿病などの成人病に代表される慢性疾患が増加していることなど、疾病構造が変化してきており、健康問題は多様化しています。

こうしたことから、すべての市民が生涯を通じて健康な生活を送れるよう、市民のさまざまな保健ニーズに対応でき、また富士市の実情や特性に合った保健施策の基本となる計画が「富士市保健計画」なのです。

目標は「健康で住みよいまち」

富士市保健計画は、「健康で住みよいまち」を目標に、「人生八十年時代の健康づくり」「疾病

予防と早期発見対策」「世代別・疾患別保健対策」「在宅ケア体制の整備」を基本的な考え方としています。そして、この考え方をもとに、五つの柱と柱ごとの施策の方向、対策から保健計画の体系が成り立っています。

この保健計画をつくるに当たっては、三千人を対象にした市民健康調査を実施するとともに、健康に関する主要データから現状分析を行い、問題点を明らかにしてきました。そして、これをもとに具体的な施策の方向と対策を掲げました。

また、この保健計画の中では、保健と密接なかわりを持つ福祉や教育についても、必要に応じて触れています。

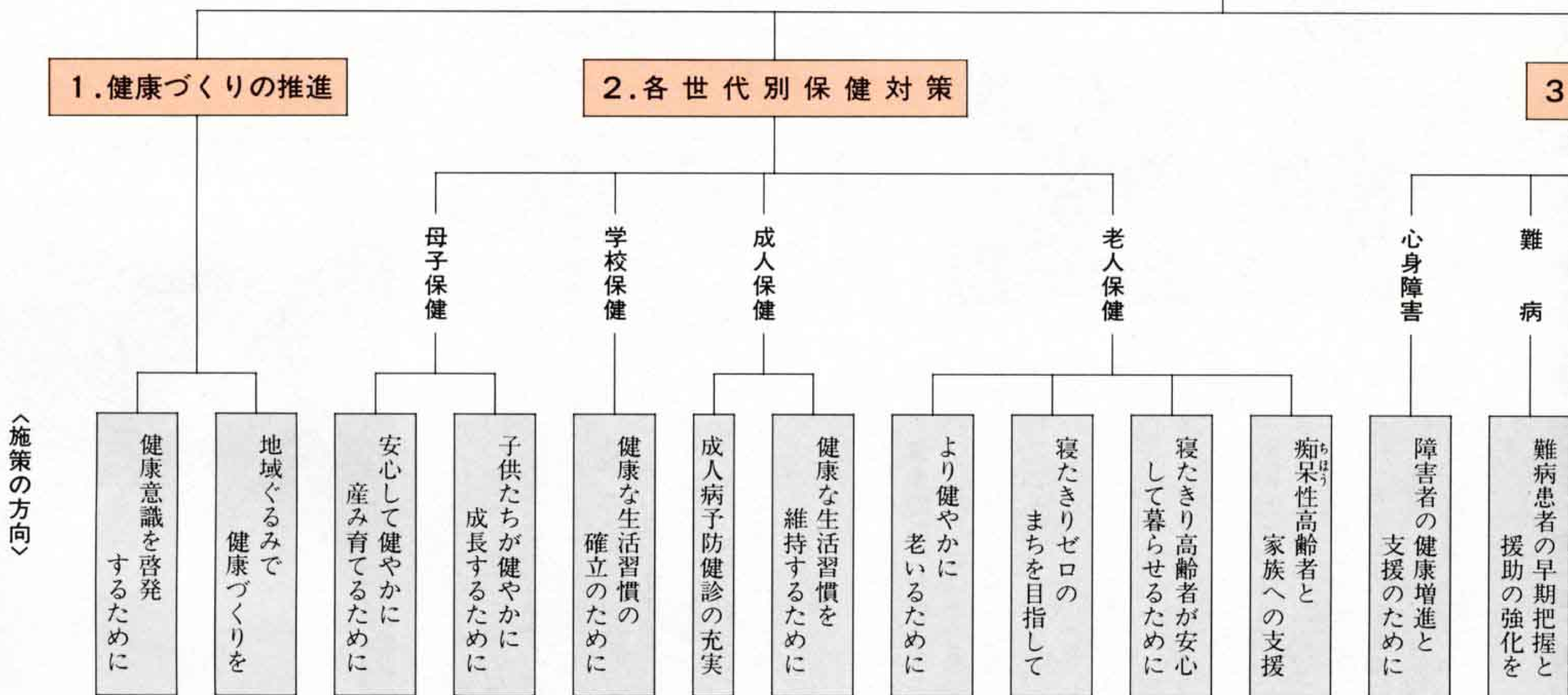
自分の健康は自分で守る

この保健計画は、「自分の健康は自分で守る」を基本原則に、個人でやろうとしてもできないことを行政がお手伝いしようとして、健康を守るためのさまざまな条件や環境などを整備していくという考え方なのです。ですから、もっと皆さんにふだんから自分の健康について関心をもっていただきたいと思っています。

これから、市民の皆さんにこの保健計画をもっと理解していただくよう、健康づくり推進員にも協力をしていただきながらPRしていきます。それとともに、すべての人が生き生きと健康な生活が送れるよう、我々もできるだけ多くの支援をしていくよう努力していきます。さまざまな保健事業を行ってまいりますので、皆さんに積極的に利用していただきたいと思いますね。

〔富士市保健計画施策の体系図〕

健康で住みよいまちをめざして



〔施策の方向〕

保健計画の体系の中から、「健康づくりの推進」「DHN保健」「歯科保健」を取り上げて紹介します。

健康づくりの推進

市民の四割が不健康？

生涯を通じて、豊かな生活を送るために大切な健康。でも、市民健康調査では、四割の人が、「健康に自信がない」または「病気のため治療中」と答えています。また、四人に三人が「疲れを感じている」と疲労感を訴えています。運動の状況でも、五割の人が「ふだん運動をしていない」と答えています。さらに、健康維持のためには、「一日三十食品摂取」が必要とされていますが、「どの食品もほとんど毎日食べている」人は、半分以下と少ない状況です。

健康づくりを支援

こうしたことから、保健計画では、市民が日ごろから自主的に健康づくりに取り組めるようにするため、次のような支援を行っています。

● 県が進めている「進んで健診」「運動と休養」「正しい食習慣」の三本柱（ふじさん運動）の普及啓発を推進します

● 「歩く健康づくり」を推進するため、史跡めぐりを兼ねた「一万歩コース」を普及します

● 生涯を通じて「バランスのよい食事」「適切なカルシウム量摂取」「減塩」などのよい食習慣が実践できるように支援します

地域ぐるみで健康づくりを

また、長年身についた生活習慣の

改善を図るため、地域ぐるみの健康づくり活動を展開し、健康に関心を持つ人や仲間をふやし、健康な地域社会となるよう支援していきます。

● 市が、昭和五十七年度から地域の健康づくりのリーダーとして育成をしてきた「健康づくり推進員」を、男性も含め、育成の強化をします

● 推進員の活動のテーマ「減塩とカルシウム摂取で寝たきり・痴呆を予防しよう」に基づき、脳卒中と骨粗しょう症の予防活動を推進します

● 健康づくり推進指定地区（モデル地区）活動の充実を図るとともに、指定期間終了後も継続して活動が行えるよう支援します

* 市民健康調査：平成五年十一月に市民三千人を対象に無作為抽出で行った調査

1 進んで健診

- ①健康状態をチェックしよう
- ②定期健診・人間ドックを受けよう
- ③早期治療に心がけよう

2 運動と休養

- ①積極的に歩き、気軽に体を動かそう
- ②十分な睡眠と余暇で、心と体に休養を与えよう
- ③禁(節)酒・禁(節)煙で、休肝日・休肺日をつくろう

3 正しい食習慣

- ①1日、30食品の摂取を心がけよう
- ②塩分・糖分・脂肪をとり過ぎないようにしよう
- ③家族そろって楽しく食事をしよう

ふじさん運動

だんから
(実行)
っこうしよう
(3) 運動

地域に根差した健康づくりを

田子浦地区健康づくり推進員
リーダー

遠藤 二治子さん
(前田新田)



私が、健康づくり推進員になったのは七年前で、リーダーになったのは去年からです。区長会長や婦人会会長など、地区の皆さんに助けられながら活動をしています。

田子浦地区の活動として、りすさんクラブに入っている幼児を対象に、むし歯予防教室を開催したり、各区ごとの健康講座や、一万歩コース歩け歩け運動などを行ったりしてきました。ことは、指定地区に選ばれたので、コンピューターヘルスチェック（アンケート方式による生活習慣調査）も行う予定です。

自分自身、大きな病気をしたことがなかったので、健康のありがたさをそれほど感じたことはありませんでした。でも、推進員になって、いろいろ健康について勉強をしていくうちに、自分も気をつけなければと思うようになりました。

地域の人たちも、まだまだ健康に関心を持っていない人が少ないのでは…。多くの人に関心を持ってもらいたいですね。そして、推進員の活動をもっと知ってもらい、「地域に根差した健康づくり」が実現できればと思っています。

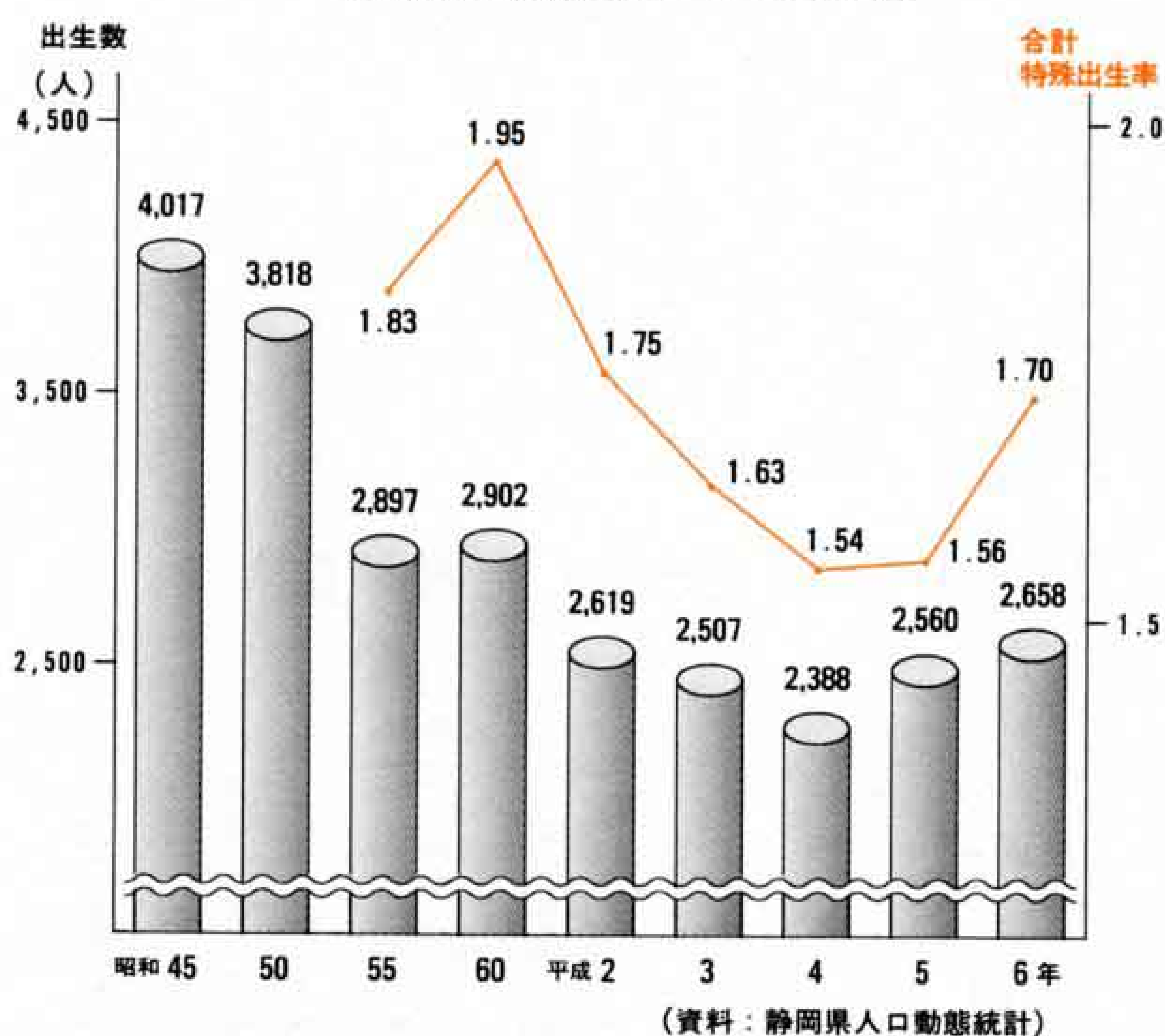


文化祭で田子浦地区に関する健康クイズを実施

お母さんと 子供の保健

乳幼児期は、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。安心して妊娠・出産・育児ができ、子供たち1人1人が心身ともに健やかに成長するために、社会環境の変化に対応した総合的な母子保健事業を推進します。

富士市の出生数と
合計特殊出生率の推移



* 合計特殊出生率…一人の女性が一生涯に平均して何人の子供を産むかを示す数値。人口維持には2.08が必要とされています

子供は大切な宝物

子供は、お父さんとお母さんの大切な宝物というだけでなく、これからの社会を担っていく大切な宝物です。子供たちが健やかに生まれ、育つような環境づくりが必要になってきます。

妊娠・出産・育児に 不安を感じる女性

富士市の出生数は、平成四年まで減り続けましたが、二年前からは増加に転じています。しかし、合計特殊出生率は、二・〇八を下回っているというように、少子化が進んでいます。また、一世帯当たりの人数は平均三・二人と核家族化が進行。その上、妊産婦の高齢化が進み、三十歳以上で出産する人がふえています。こうしたことから、妊娠・出産・

育児に不安を感じている女性が多くなっています。

安心して健やかに 産み育てるために

この保健計画では、思春期から母性意識を高め、お母さんと子供を取り巻く環境を整え、安心して健やかに産み育てられるよう、次のような援助をしていきます。

- 妊娠・出産に関する正しい知識などを普及するとともに、妊産婦の相談体制を充実します
- 育児相談を充実するとともに、産後一カ月以内の赤ちゃんの訪問指導を進めます
- 子育ては、母親と父親が協力し合っているものという考え方から、初めて母親や父親になる人のための「お母さん・お父さん教室」を充実するとともに、父親の育児参

加を促進します

- 母親同士が交流を通じて不安を解消し、互いに学び育ち合うため、生後二〜七カ月の赤ちゃんを持つ母親を対象にした「子育て学級」を広めます
- 「子育て学級」終了者を中心に、身近で気軽に相談し合える「子育てグループ」を育成します
- 子育てを地域の中で支えるボランティア活動を支援します
- 近い将来、父親や母親になる高校生が、命の大切さを学び、父性や母性を育てる「思春期保健体験講座」を広く行います
- 小学校から高校までの性教育を充実します

子供たちが健やかに 成長するために

そのほか、三歳児健診で見つけら

△子育て学級OB会 「ワンちゃんkids」



▷思春期保健体験講座



れる肥満傾向児が年々増加。また、幼児のアレルギー疾患も増加しており、中でもアトピー性皮膚炎が約半数を占めています。こうした現状を踏まえ、子供たちが健やかに成長するための支援対策を進めていきます。

- 乳幼児の健康診査・相談を充実し、精神的・身体的異常の早期発見に努めます
- 食事、睡眠、遊びなどの生活習慣についての相談・指導を充実します
- アレルギー健康診査・相談を充実します

子育てグループに 参加してみませんか

【問い合わせ】

富士市保健女性センター
☎六四一八九九四

年をとっても「健康な自分の歯で食べられる」ということが重要になっています。胎児期から老齢期までの成長段階に沿った歯科保健事業を推進します。

歯の保健

健康の基本は丈夫な歯

自分の丈夫な歯でおいしく食
べることは、年齢を問わず生き
がいであり、健康の基本となる
ものです。また、歯は、話をし
たり、運動をしたりするときな
どに大切な役割を果たします。
このように、歯は豊かな人生を
送るためにとても重要なのです。

九〇%以上の人が
むし歯保有者

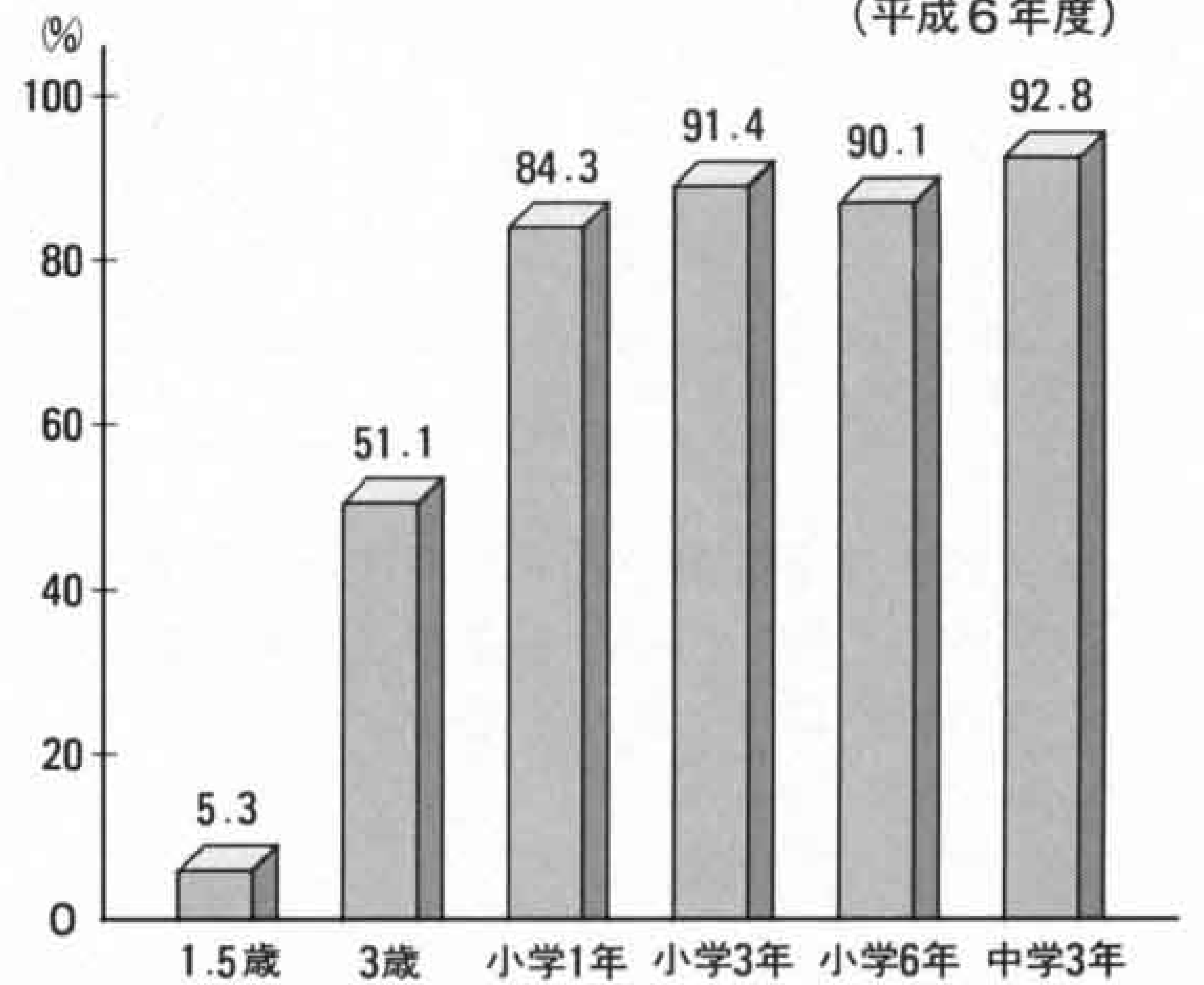
富士市の国民健康保険医療統
計で見ると、一歳から六十九歳
まで、「歯と歯の支持組織の疾患」
による受診件数と医療費（通院分）が、
ともに三位以内に入っています。

また、小学三年生になると、むし歯
を持っている人の率は九〇%を超えて
しまいます。そして、四十歳ごろから
は、むし歯や歯周疾患（歯槽膿漏や歯
肉炎）により、歯の喪失が目立ち始め、
二十八本から三十二本あった歯が、八
十歳では平均四本しか残りません。



△1歳6ヵ月児健診でブラッシング指導

富士市のむし歯罹患率
(平成6年度)



生涯自分の歯で
食べられるために

こうした現状から、生涯自分の歯で
食べられるようにすることを目標に、
次のような施策を進めていきます。
● 八十歳になっても自分の歯を二十本
以上残す「8020」運動を広めま
す

- 妊婦に対して、生まれてくる子供の
歯の質をよくするために、バランス
のとれた食事の指導をします
- 母乳保育の推進と、甘味制限の大切
さや段階的なブラッシング法などの
指導を充実します
- 二歳児と保育園・幼稚園児の「むし
歯予防教室」を充実します
- 子供のころから歯に関する正しい知
識と関心を高めるため、普及啓発を
行うとともに、学校で歯科保健指導
を行います
- 歯周疾患予防のための「歯科健康相
談・教育」を行います

計画の進め方

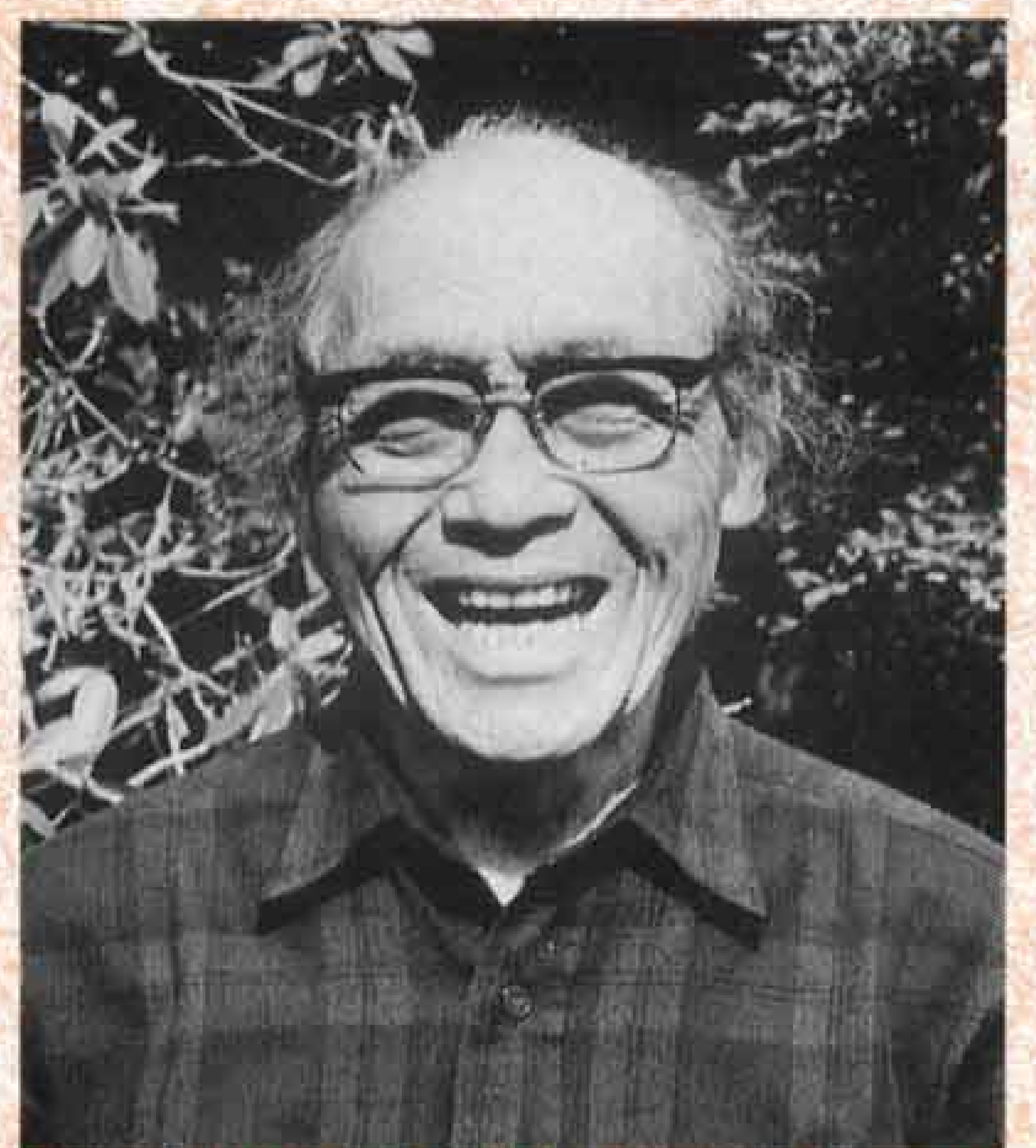
富士市保健計画は、健康で住みよいまちを
目指して、平成十一年度を目標に進めていき
ます。ただし、これからの社会情勢の変化な
どに対応するため、必要に応じて見直しを行
っていきます。

また、この保健計画は、市民の皆さんを初
めとして、国・県の関係機関や各種団体、健
康づくり推進員などに協力していただきなが
ら、積極的に進めていきます。

好き嫌いせずよくがみ、歯を磨く

おかげさまで今までむし歯に
なったことはありません。でも、
小さいころは、歯に無とんちゃ
くでしたね。ただ、甘い物なん
か食べられなかった時代で、昆
布やめざしをよく食べていたの
がよかったのでしょうか。

三十年前ごろからは、「起床
後と毎食後、一日四回歯を磨く」
「食事は好き嫌いをせず、よく
かんで食べる」「牛乳を毎日飲
む」ということを習慣づけて、
歯が丈夫で本当にありがたい
です。かたい物でも何でも食べ
られて、体もとても健康ですよ。
私の一つの財産と思っています。
これからも、歯を大切にすると
いう気持ちを持ち続けて、健康
で長生きできたらいいですね。



平成7年度「いい歯のお年寄り
8020コンクール」

静岡県知事賞受賞

さか がみ いち せい

坂上一栄さん

(岩本)

★84歳で、自分の歯28本、むし歯ゼロ

問い合わせ

富士市保健女性センター
 保健予防係 ☎64-8992
 成人保健係 ☎64-8993
 母子保健係 ☎64-8994