

全国初!

ふじさん青春度指数

あなたの青春度は何点ですか？



市は、「生涯青春都市 富士市」の実現に向けて、市民の皆さんの青春度(健康度)の向上を目的に、日々の生活習慣を振り返る指標として、「ふじさん青春度指数」を作成しました。定期的にチェックし、生活習慣の改善に役立てましょう。

「ふじさん青春度指数」とは？

「ふじさん青春度指数」は、食生活(食べる)・運動(動く)・社会参加(繋がる)・身体(からだ)・こころの5つの分野を点数化し、「青春度(健康度)」として判定する市独自の指標で、医学的な診断を行うものではありません。対象は、市内在住・在学・在勤の20歳以上の皆さんです。
※チェック用紙は、フイランセ、市役所4階保健医療課、各地区まちづくりセンターで配布しています。
※2月21日(土)からは、専用ウェブサイトにでもチェックできます。詳しくは、市ウェブサイト「くらしと市政」トップページのバナーからご覧ください。

ふじさん青春度指数判定

あなたは何合目まで登れましたか？



小長井 義正市長

私の青春度指数は、ただ今、6合目付近です！

90~100点
富士山頂

すばらしい！
富士山頂制覇です。
青春度を維持してください。

70~89点
8合目

いい感じです。
頂上までもうひと息！

50~69点
6合目

登った気持ちになっていませんか？
油断は禁物！先を目指しましょう。

20~49点
4合目

4合目で諦めないで！
あなたの力なら山頂も夢ではないはず！

0~19点
2合目

上を目指す気持ちが大切です。
一歩ずつ確実に進めましょう！

問い合わせ／健康対策課

☎(64)8993

FAX(64)7172

ふじさん青春度指数 チェックしてみましょう!



生活を振り返り、各分野ごとの合計点を出しましょう。

分野	項目	いつも	たまに	ほとんどない
食べる	1 食事は1日3回食べる	2	1	0
	2 主食・主菜・副菜(※1)をそろえて食べている	2	1	0
	3 食事のときは野菜の料理(海藻・キノコ類も含む)を1品以上食べる	2	1	0
	4 汁物は1日1杯までにしている	2	1	0
	5 食事は腹八分目にしている	2	1	0
	6 夕食後に間食はしない	2	1	0
	7 就寝の2時間前までに食事を済ませる	2	1	0
	8 よくかんでゆっくり食べている	2	1	0
	9 カロリーや塩分の表示(栄養成分表示)を参考に食べている	2	1	0
	10 1日1回は、誰かと一緒に楽しく食事をしている	2	1	0

合計 / 20点

※1 主食は御飯・パン・麺類など、主菜は肉・魚・卵・大豆製品、副菜は野菜・海藻・キノコ類・こんにゃく・芋類の料理

分野	項目	いつも	たまに	ほとんどない
動く	1 歩数計をつけている	2	1	0
	2 なるべく車を利用せず、歩いたり、自転車で移動している	2	1	0
	3 家事や子育て、仕事などで、体をよく動かしている	4	2	0
	4 自分のできる運動を楽しんでいる	4	2	0
	5 続けて10分以上歩いている	4	2	0
	6 30分以上、汗をかくような運動をしている(※2)	4	2	0

合計 / 20点

※2 目安としては、週2回以上は「いつも」、週1回は「ときどき」、週0回は「ほとんどない」

分野	項目	いつも	たまに	ほとんどない
繋がる	1 元気に挨拶をしている	2	1	0
	2 自分から積極的にコミュニケーションをとるよう心がけている	2	1	0
	3 職場や趣味などを通じた仲間との交流がある	4	2	0
	4 地区の会合や行事などに参加している	4	2	0
	5 講演会や講座などへ積極的に参加している	4	2	0
	6 サークルやボランティア団体などで活動をしている	4	2	0

合計 / 20点

分野	項目	いつも	たまに	ほとんどない
からだ	1 同じ時間に起きている	2	1	0
	2 起きたら太陽の光を浴びよう心がけている	2	1	0
	3 体重を測定している	2	1	0
	4 食事の後は必ず歯を磨く	2	1	0
	5 アルコールを飲むときは適量(※3)を守って飲む、または飲まない	4	2	0
	6 毎年、健康診断を受けている	4	2	0
	7 たばこは吸わない	4	2	0

合計 / 20点

※3 適量は、日本酒では1合、ビールでは500ミリリットル、焼酎25度では100ミリリットル、ワインでは200ミリリットル。女性、高齢者はこの半分が適量

分野	項目	いつも	たまに	ほとんどない
こころ	1 富士山を眺めてすばらしいと感じる	2	1	0
	2 睡眠で休養がとれている	2	1	0
	3 眠れないときでもお酒に頼らない	2	1	0
	4 趣味など自分の好きなことを楽しんでいる	2	1	0
	5 自分なりの方法でストレスを解消できている	2	1	0
	6 悩んだときは、誰かに話したり、相談する	2	1	0
	7 生活が楽しく、気持ちが充実している	4	2	0
	8 夢や目標があり、前向きにチャレンジしている	4	2	0

合計 / 20点

あなたのふじさん青春度指数 (5つの分野の合計点)

/ 100点

点数が低い分野・項目については、積極的に改善し、“青春度”向上を目指しましょう!

市では、4月から市民一人一人の健康づくりを応援する「ふじさん青春マイレージ」事業を開始します。

詳しくは、後日、広報ふじでお知らせします。