

健康寿命とお達者度を延ばそう

「健康ふじ21アクションプラン後期計画」では、「市民の早世の予防と健康寿命の延伸」を実現するために、さまざまな健康づくりに関する取り組みを進めています。今回は、その中の4つの重点取組のうち「受けよう！検診 使おう！受診券」と、健康づくりを応援する「ふじさん青春マイレージ」について紹介します。



問い合わせ 健康政策課 ☎64-9023 ㊟64-7172 ㊟ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

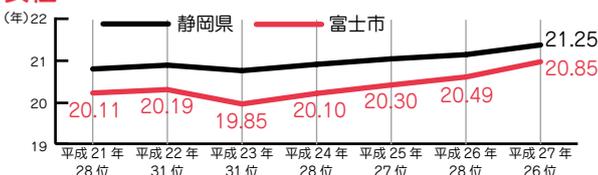
【富士市のお達者度の推移】（静岡県と富士市との比較）

※順位は35市町中の順位。

男性



女性



一方で、県が算出する富士市のお達者度は、年々、県平均との差が縮まっています。一方、男女とも県平均を下回っています。

※1 【健康寿命】

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

順位	都道府県	年齢(歳)
1	山梨県	72.31
2	静岡県	72.15
	愛知県	72.15

女性

順位	都道府県	年齢(歳)
1	山梨県	75.49
2	静岡県	75.43
3	愛知県	75.30

過去3年分の調査を平均した静岡県の健康寿命は「男性が72・15歳」「女性が75・43歳」で、男女とも都道府県別の順位では「第2位」（左記参照）です。

富士市民の健康状況

※2 お達者度

静岡県が、介護認定や死亡の情報などの統計をもとに、県内市町別に65歳から元気で自立して暮らせる期間の平均を算出したもの。

お達者度が上位の市町は喫煙経験のある人や肥満に該当する人が少ない特徴がありますが、富士市民の特定健診の結果では、喫煙している人や肥満の人が多く、これらのことが関連している可能性があります。このような状況を踏まえ、市では「健康で 笑顔あふれる 明るい 富士市」を目指して、平成28年に「健康ふじ21アクションプラン後期計画」を策定しました。

健康ふじ21アクションプラン後期計画 4つの重点取組

特に強化推進する4つの重点取組です。

皆さんも「ふじさん青春度指数・ふじさん青春マイレージ」（左ページ参照）などを活用しながら、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

1 声かけしよう！あったか子育て 育児不安のある母親支援

- 子育て中の人を見かけたら、温かい声かけを！
- まずは「こんにちは」の挨拶と温かい声かけを。
- 地域ぐるみで、子どもを育てよう。

2 受けよう！検診 使おう！受診券 がん検診等受診券の活用促進

- 家族や知人と誘い合って受けよう（左ページ参照）。

3 今より動こう！あと10分 +10（プラステン）の普及

- 今より10分多く体を動かすように心がけよう。
- エレベーターより階段を使う、テレビを見ながらスクワットなど無理なくできる運動を見つけて始めてみよう。

4 食べよう！野菜あと一皿 野菜料理ワンプラス運動

- 野菜不足の人は、野菜料理を今よりも1皿多くとろう。
- 毎食1〜2皿、1日5〜6皿が目安。
- お弁当やおにぎりを買うときは、野菜料理を1品プラスして選ぶ。

4つの重点取組のロゴマーク



健康寿命を延ばすための がん検診！

～健康な今こそ、がん検診を受けましょう～

がんは2人に1人が発症するとされ、誰もがかかる可能性がある身近な病気ですが、早期発見すれば、90%が治せます。4月下旬に郵送する受診券などを使って、健康なときこそ検診を受診し、自身の健康管理に努めましょう。



がん検診で、早期発見と治療を ～がん検診のメリットは早期発見～

市では、受診率50%以上を目標に掲げていますが、平成29年度の受診率は3割程度(大腸がん検診27.6%、乳がん検診38.1%)と低い状況です。

がん検診等受診券で検診を受けましょう

職場や人間ドックなどほかで検診を受ける機会のない人は、市のがん検診を定期的に受けましょう。市のがん検診を受けるには「がん検診等受診券」が必要です。対象者には、受診券と検診ガイドを世帯ごと一つの黄色の封筒にまとめて4月下旬に郵送します。各がん検診などの詳しい内容は、検診ガイドをごらんください。

がん検診についてのお知らせ

●胃・大腸がんセット検診が予約制になりました

検診受診日の2週間前までに電話または市ウェブサイトで予約してください。胃がん検診は検査時間の予約、大腸がん検診は検査容器の郵送の申し込みができます。 ☎64-8992

●乳がん検診(集団検診)、レディース(乳がん・子宮がん)検診はウェブ予約ができます

【市ウェブサイト】くらしと市政→健康・福祉・子育て→健康・医療→がん検診→ウェブ予約

富士市のがん検診

対象	検診内容
35歳以上の男女	胃がん検診(胃X線撮影)、大腸がん検診(便潜血検査)、肺がん検診(胸部X線撮影)(結核健診は65歳以上)、肝炎ウイルス検診(肝がんリスク検診)〔血液検査〕(初回のみ)
20歳以上の女性	子宮がん検診(41歳以上は2年に1回)
40歳以上の女性	乳がん検診(2年に1回)
50歳以上の男性	前立腺がん検診(血液検査)

そのほか富士市独自の検診があります

- ・がんドック検診(胃内視鏡検査と他のがん検診のセット検診)
- ・胃がんリスク検診(血液でピロリ菌感染などを検査)



ふじさん青春マイレージ

市民の皆さんの健康づくりを応援する「ふじさん青春マイレージ」。運動や食事などの健康づくりのための行動や健診の受診、地区行事・イベント・ボランティアなどの社会参加でポイントをためて、規定のポイントに達するとすてきな特典が受けられます。

チャレンジしてみましょう

対象／市内在住・在学・在勤の20歳以上の人

参加方法／マイレージシート(専用の用紙)で参加する方法と、パソコン・スマートフォンなどを使ったウェブシステムで参加する方法があります

シート配布場所／健康政策課(フィランセ西館1階)、各地区まちづくりセンター、保健医療課(市役所4階)
※詳しくは市ウェブサイトをごらんになるか、健康政策課へお問い合わせください。

運動習慣をつけて たくさんポイントをためましょう

「ふじさん青春マイレージ」で取り組む健康づくり行動のうち、一つは「運動」、もう一つは健康につながるさまざまな行動から自分で決めることができます。最短で3週間程度のチャレンジで50ポイントをためて「健康」と「特典」をゲットしましょう！

こんな特典があります

特典1 参加者全員にプレゼント！
協力店で使える「ふじのくに健康いきいきカード」

県内の協力店で提示すると、「店のポイントプレゼント」や「ドリンク1杯無料」といった、お店ごとのさまざまな特典が受けられます。



特典2 抽せんで計190人に当たる！
マイレージ賞

「季節の野菜等詰め合わせ」「フリーズドライセット(防災備蓄可能品)」「お手軽お茶セット」「富士山にんじん(ジュース)」

特典3 マイレージ賞に漏れてしまった人もチャンス
Wチャンス賞

「コーヒーセット」「プラネタリウム『わいわい劇場』ペア招待券」

今すぐチャレンジ！詳しくはこちら▶

【市ウェブサイト】くらしと市政→バナー「ふじさん青春度指数マイレージ」

