資料3-2

令和８年度　柏ＳＴＯＰフレイル会議

柏市健康増進課

柏市
KASHIWA CITY

第２次柏市健康増進計画について

つづくを、つなぐ。

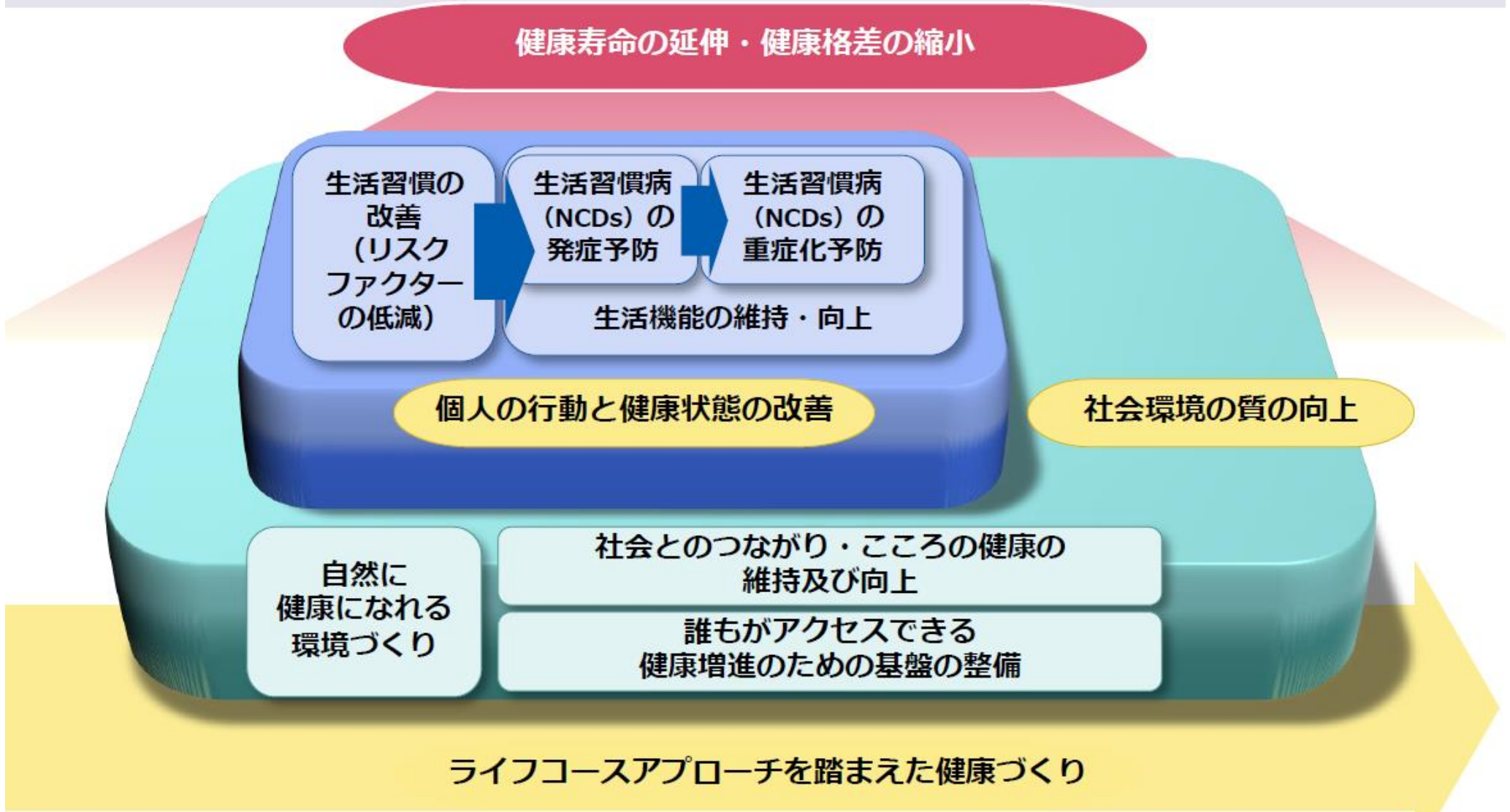
◆計画策定の経過

年度	柏市	国
Ｈ１２年度		健康日本２１
Ｈ２５年度	**第１次柏市健康増進計画策定**	健康日本２１（第２次）
Ｈ２９年度	第１次柏市健康増進計画　中間評価	
Ｒ５年度	第１次柏市健康増進計画　最終評価実施	
Ｒ６年度	**第２次柏市健康増進計画・柏市食育推進計画策定**	健康日本２１（第３次）

令和７年度～　「第２次柏市健康増進計画」の推進にむけた周知，取り組み評価および進捗管理

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



第２次計画の方針

つづくを、つなぐ。

第１次計画の課題

1. 青壮年期（20～64歳）の生活習慣の改善
2. 子育て中の女性の健康に対する関心・取組の充実
3. 地域による健康意識や行動，生活習慣の差の解消

第２次計画の策定

基本理念

柏にかかわるすべての人が，健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します

～一人ひとりが主役になれる，未来へつながる健康づくりの実践へ～

基本目標

1. **健康寿命の延伸**
「健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる期間」をできる限り伸ばします
2. **生活の質（クオリティ・オブ・ライフ）（ＱＯＬ）の向上**
「主観的健康観」「生活満足度」「幸福度」を向上します

基本方針

1. こどもの頃からの健康づくり
2. 多様性に配慮した健康づくり
3. 楽しく，無理なく続ける健康づくり
4. 柏にかかわるみんなで取り組む健康づくり

ライフコース

乳幼児期・学童期・思春期 0～19歳 ／ 青壮年期 20～64歳 ／ 高齢期 65歳以上

ライフステージ



重点分野

1	栄養・食生活	食事は楽しく，バランスよく
2	身体活動・運動	今より少しからだを動かそう
3	睡眠・休養・こころの健康	ぐっすり寝よう，ストレスとうまくつき合おう
4	飲酒・喫煙	飲み過ぎない，吸わない
5	歯と口の健康	いつまでも自分の歯で「かんで」「しゃべって」「笑おう」
6	発症予防・健診・重症化予防（糖尿病・循環器病・がん）	ふだんからセルフチェック，定期的に健診を受けよう
7	女性の健康	自分のからだとこころの変化に向き合う

柏市 KASHIWA CITY

ライフコースに沿った取り組み(例：栄養・食生活)

つづくを、つなぐ。

取組	0～19歳 乳幼児期・学童期・思春期	20～64歳 青壮年期	65歳以上 高齢期
市民	●一日三食，主食・主菜・副菜を意識した食生活に努めましょう ●みんなと楽しく，食事をしましょう ●食事の時に，栄養バランスの大切さや工夫について話しましょう		
	●朝食を必ずとることで生活リズムを作り，栄養バランスのとれた食事をしましょう ●給食を通じて，バランスの良い食事内容を知り，食育を通じて食生活に関心をもちましょう ●食品を選択する力を育みましょう	●自分の適正体重を知り，定期的に体重を測りましょう ●自分に合った食事量・食品の選択をできるようになりましょう ●減塩の工夫を知り，減塩を意識した食生活を送りましょう ●積極的に共食の機会をつくり，孤食を減らしましょう ●家族や身近な人の食生活にも関心を向けましょう ●アプリ等のデジタルツールの活用を周囲に勧めましょう	
		●朝食を工夫しながらとりましょう ●食事管理アプリを活用して，食事摂取状況や栄養状態を把握しましょう	●フレイルを予防する食生活を知り，バランスの良い食事の選択をしましょう ●フレイルについて話題にしましょう
市・関係機関	●保育園・幼稚園・学校等での給食を通じて健康教育や食育を推進することにより，子どもの時から食べることへの興味・関心を広げ，子どもを起点として，家庭の食生活への波及・実践につなげ，家族単位での健康意識の向上を図ります。 ●家庭での食事だけでなく，中食，外食の切り口でも健康への意識が高められるように，民間企業や配食サービス事業者，医療関係団体，栄養職能団体との連携を推進し，多様な仕掛けを検討します。 ●市内の飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「健康に配慮したメニュー」の取組を推進します。 ●食事管理アプリやデバイス等のICTの利活用により，データの分析，食生活の効果発信について，産学官連携で取り組みます。		

フレイル予防に向けた柏市の取り組み事業（一部）

つづくを、つなぐ。

かしわ健康アプリ　ワニFit

歩数や食事，運動，体重，睡眠，血圧，体温等の情報をまとめて管理し，自然に健康になれるアプリ！
ポイントもためてデジタルギフトに交換できます！

お得に楽しく健康に
今すぐインストール！



骨粗しょう症検診

対象は，下記すべてに該当するかた

- 40歳から70歳までの5歳刻みの女性
- 骨粗しょう症等の疾患で治療・経過観察中ではない
- 今年度検査を受ける機会がない

詳しくはこちら！



フレイル予防・健康づくり出前講座

フレイルチェック（東京大学が開発した健康度チェック）や栄養・口腔・運動に関する講座をサロンやグループ活動，町会やふるさと協議会等で実施しています！



みなさん楽しく参加されています



片足立ちテスト

骨健康度測定

測定部位である手首（トウ骨）に超音波を伝播させ，透過した波の形から“骨の強さ”を算出します。
骨の「セルフチェック」ができます！

こんな機会に使っています

- 町会の文化祭やお祭り
- 地域のイベント
- 健康づくり推進員の地域活動



【参考】ライフコースに沿った庁内の取り組み事業

1 栄養・食生活

つづくを、つなぐ。

取組	0～19歳 乳幼児期・学童期・思春期	20～64歳 青壮年期	65歳以上 高齢期
学校給食課	5　学校給食提供事業		
	11　学校における食育事業		
保育運営課	4　柏市立保育園の給食提供		
	9　柏市立保育園における食育		
母子保健課	8　母子保健食育		
総務企画課		2，6　給食施設指導事業	
		7　栄養改善事業	
健康増進課・学校教育課		3　健康づくり普及啓発事業	
農政課		10　地産地消推進事業	
高齢者支援課		12　買い物困難者への支援	
交通政策課		13　公共交通空白不便地域へのコミュニティ交通運行	
地域包括支援課		1　フレイル予防事業	

つづくを、つなぐ。

取組	0～19歳 乳幼児期・学童期・思春期	20～64歳 青壮年期	65歳以上 高齢期
指導課	２１　新体力テストの実施 ２２　小学校体育授業サポート事業 ２３　運動部活動指導者派遣事業		
スポーツ課		１４　各種スポーツ教室の開催 １５　スポーツ推進委員活動 ２４　学校体育施設の開放事業	
交通政策課		２６　シェアサイクル事業	
健康増進課		１７　ウォーキング推進事業 １８　健康づくり普及啓発事業	１９　保健事業利用費助成事業
地域包括支援課			１６　フレイル予防事業
公園緑地課			２０，２５　健康遊具の利用促進

つづくを、つなぐ。

取組	0～19歳 乳幼児期・学童期・思春期	20～64歳 青壮年期	65歳以上 高齢期
児童生徒課	３９　不登校児童生徒の支援事業		
子育て支援課・保育運営課	３３　地域子育て支援拠点事業		
母子保健課	３６　１歳６か月児健康診査・３歳児健康診査 ３５　乳児家庭全戸訪問事業 ３４　妊娠届出受理と母子健康手帳交付事業 ３７　産後ケア事業		
福祉政策課		４０　自殺予防の大切さの啓発と周知	
子育て支援課		３２　ブックスタート事業	
保健予防課		２９　こころの健康に関する普及啓発 ３１　こころの健康相談	
健康増進課		２８　健康づくり普及啓発事業	
高齢者支援課			３０　老人福祉センターの管理運営
生涯学習課・中央公民館			３８　生涯学習事業自主活動・地域活動支援講座
地域包括支援課			２７　フレイル予防事業

つづくを、つなぐ。

取組	0～19歳 乳幼児期・学童期・思春期	20～64歳 青壮年期	65歳以上 高齢期
母子保健課	４３　妊娠届出受理と母子健康手帳交付事業		
健康増進課		４１　健康づくり普及啓発事業	
		４４　たばこ対策推進事業	
		４５　健康づくり普及啓発事業	
		４６　受動喫煙対策推進事業	
保健予防課		４２　アルコール健康障害対策事業	
環境サービス課		４７　ぽい捨て等防止事業	

つづくを、つなぐ。

取組	0～19歳 乳幼児期・学童期・思春期	20～64歳 青壮年期	65歳以上 高齢期
母子保健課	５３，５５　母子歯科保健		
地域医療推進課	５２　特殊歯科診療事業支援事業		
			４９　訪問口腔衛生指導事業補助金
健康増進課	５０　健康づくり普及啓発事業		
	５４　健康かむかむ補助金事業		
		５１　歯周病検診事業	
地域包括支援課		４８　フレイル予防事業	

6 発症予防・健診・重症化予防
（糖尿病・循環器病・がん）

つづくを、つなぐ。

取組	0～19歳 乳幼児期・学童期・思春期	20～64歳 青壮年期	65歳以上 高齢期
母子保健課	６８　１歳６か月児健康診査・３歳児健康診査		
	６５，６７　プレコンセプションケア推進事業		
	５６　予防接種事業（HPVワクチン，B型肝炎ワクチン）		
健康増進課		５８　健康づくり普及啓発事業	
		６６　地域・職域連携推進事業	
		５７　特定保健指導	
		６０　特定健康診査	
		６２　プレ特定健康診査	
		６４　重症化予防事業	
		５９　がん検診事業	
		６１　新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業	
		６３　糖尿病性腎症重症化予防プログラム	

つづくを、つなぐ。

取組	0～19歳 乳幼児期・学童期・思春期	20～64歳 青壮年期	65歳以上 高齢期
母子保健課	７２　プレコンセプションケア推進事業		
健康増進課		６９　がん検診事業	
		７０　新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業	
		７１　骨粗しょう症検査	