

福津市まちづくり計画

健康づくりは、幸せづくり、まちづくり
健康ふくつつ21計画
(中間見直し)

概要版

平成25年3月

福津市



◎ 基本理念

ともに支え合い、笑顔あふれる健康都市・ふくつ
～健康づくりは、幸せづくり、まちづくり～

健康づくりは本来、個人一人ひとりが主体的に取り組んでいく課題ですが、その努力を家庭や地域、職場などあらゆるところで応援していくことも重要です。

福津市における健康づくりのまちづくりの姿として、多くの市民から「やさしさと思いやり」「支えあい」「豊かな自然とのふれあい」など基本にした「個人が自分の健康に気配りをするまち」「地域のふれあいを通じた健康づくりのまち」などが挙げられています。

市民一人ひとりが健康づくりについて学び、取り組んでいくことを基本として、地域全体で支え合いながら、市民の笑顔あふれるまちづくりをめざします。

計画の 基本方針

1

市民の主体的な健康づくりの推進

市民が「自分の健康は自分で守る」という意識で主体的に取り組んでいくことが大切です。そのため、市民の健康に対する関心を高め、健康づくりに取り組む意識を広く啓発していきます。

3

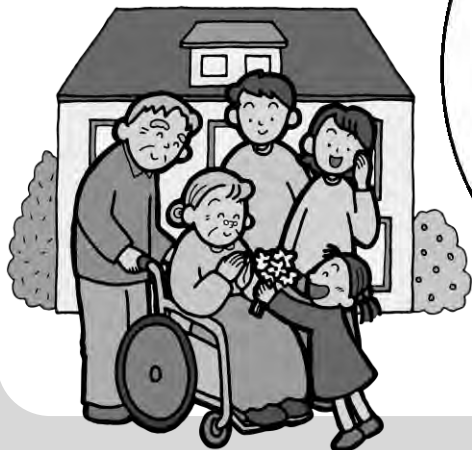
市民の取り組みを支える環境づくり

学校や事業所、地域の活動団体、関係機関などと行政との連携を図り、市民の健康を支える環境づくりに努めます。

2

健康づくりを支え合う地域づくり

家庭や地域で活動している仲間などと一緒に健康づくりに取り組み、支え合っていきます。



1 特定健康診査・がん検診等の受診率の向上

生活習慣病及びがんの発症予防や重症化予防に向けて、特定健康診査等の未受診者へ受診勧奨などの積極的な関わりを進めます。特に、病院を受診していない特定健康診査未受診者については重点的に受診勧奨に取り組みます。あわせて、成人歯科健診についても受診率向上を目指し積極的に受診勧奨に取り組みます。

2 特定保健指導・個別の状態に合わせた保健指導の実施

生活習慣病及びがんの発症予防や重症化予防に向けて、健診結果から明らかになる健康障害へのリスクや生活習慣の改善点など、各個人の健康状態や健診データに基づく適切な保健指導の充実に取組みます。その中でも特に、福津市の死亡原因の上位を占める、がん、心疾患、脳血管疾患を防ぐために、肥満や血圧・血糖・脂質に異常が見られる人や異常になる可能性が高い人に焦点をあてて、保健指導を実施します。

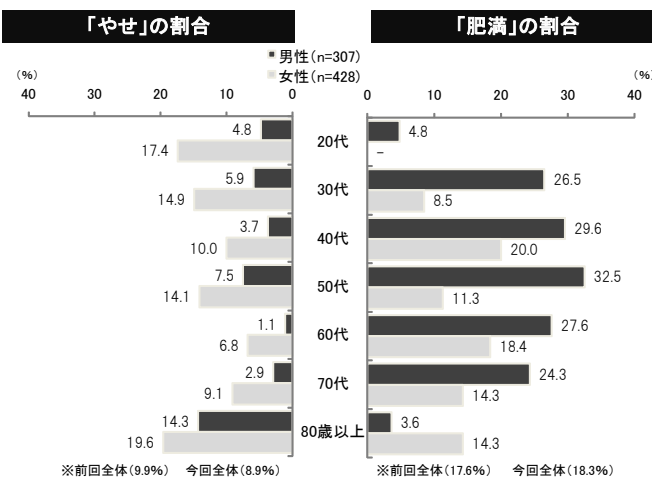
あわせて、適切に健康結果を判断できるように、専門職の資質の向上にむけての取り組みを強化します。

3 女性のやせに対する問題意識の向上

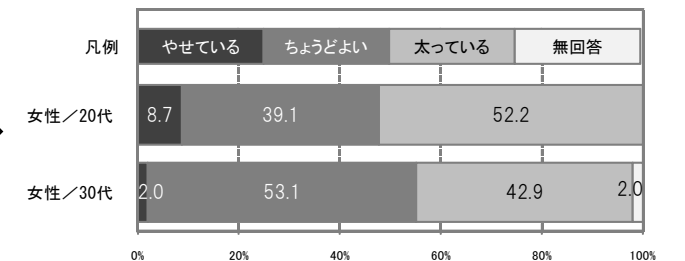
妊娠の可能性のある年代や、小・中学生のやせ願望について、自分だけのことではなく、妊娠・出産を通して、次世代につづく大切な問題であるということを広く周知します。特に妊娠期の女性に対しては母子手帳交付時や妊婦健康診査の受診後の保健指導の充実に図ります。また、乳幼児健康診査や就学時健診の際など、子どもの適正体重を保つ事の大切さについて正しい情報の提供を行います。

あわせて、健やかな心と身体の成長を促すために必要な食育の推進も積極的に取り組みます。

◎年代別、やせや肥満の割合



◎自分の体格についての認識 (20・30代女性)



※特に、20歳代女性では、肥満の人は0%にもかかわらず、太っていると認識している人が半数を超えています。
(市民アンケートより)

ライフステージごとの生活の特徴と健康づくり

妊娠期・乳幼児期 *0~5歳*

妊娠期は、休息、睡眠、栄養を充分にとり、心身ともに健康であることが大切な時期です。また、乳幼児期は成長がめざましく、元気に遊んで食べて寝ることが大切な時期です。



◎めざす姿

- 心安らかに子どもを生んで育てる
- 元気に遊んで食べて寝る
- 豊かな愛情を受けて育つ

学童期 *6~12歳*

学校生活を通じて思考力や知識が発達し、精神的にも大きく成長し、生活習慣の基礎を作る大切な時期です。



◎めざす姿

- 早寝・早起き・正しい生活リズムを身につける
- 食事の大切さを知る
- 仲間をつくって楽しく遊ぶ

少年期 *13~19歳*

心身ともに子どもから大人へ移行し、大人として社会へ第一歩を踏み出していく準備期間です。



◎めざす姿

- 心と体の成長に気づき自分を大切にする
- 文化・スポーツを通じて心を豊かにする
- 正しい食習慣を身につける

	個人の取り組み	地域・関係団体・機関の取り組み	個人・地域などの取り組みを支える市の施策	個人の取り組み	地域・関係団体・機関の取り組み	個人・地域などの取り組みを支える市の施策	個人の取り組み	地域・関係団体・機関の取り組み	個人・地域などの取り組みを支える市の施策
食生活・歯	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中の食事について、栄養のバランスに注意します。 ●妊娠中は適正体重を維持します。 ●おやつの時間と量を決めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●「食」の大切さを知らせます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中の食事や離乳食についての健康教育や相談を行います。 ●妊娠中のやせの影響について正しい情報を提供します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●好き嫌いをしないで何でも食べます。 ●歯みがきの習慣を身に付けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●農業体験を通して食材に関心を深めてもらいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●学校給食等で地産地消を進めます。 ●学校で食育を行います。 ●やせや肥満について正しい情報を提供します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3食きちんと食べます。 ●ジュースやスナック菓子をとり過ぎないようにします。 	<ul style="list-style-type: none"> ●郷土料理を料理教室などで紹介していきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ダイエットに関する正しい知識を伝えます。 ●やせや肥満について正しい情報を提供します。
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの成長に合わせて親子で運動します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●外遊びが安全に出来る場所について知らせます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●親子が安心して遊べる場の整備を進めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●テレビゲーム等をしすぎないように注意します。 ●友だちと外で遊びます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●子ども同士で遊ぶ機会をつくります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツの楽しさを伝えて、児童の体力の向上を支援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った運動を見つけます。 ●スポーツに親しみ、社会性や達成感を育みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●気軽に参加できる運動などを地域行事に取り入れます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツに親しむことができる環境づくりに努めます。
心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合ったストレス解消法を見つけます。 ●親子のスキンシップを図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●親子で仲間づくりができる場を提供します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●子育て中の保護者同士の交流を図り、子育ての不安の軽減に努めます。 ●母子健康手帳交付時などで市の子育て支援の情報を提供します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠時間をしっかりとります。 ●家族や周りの人にあいさつをします。 	<ul style="list-style-type: none"> ●「早寝・早起き・朝ごはん運動」を進めます。 ●思いやりの心を育てます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●児童の悩みや問題の解決を図るため、専門的な相談体制の充実に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●周りの人にあいさつをします。 ●命と性に関する正しい知識を学びます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●青少年健全育成のための地域パトロールを行います。 ●あいさつ運動を進めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●お互いを尊重し責任ある行動ができるよう、命と性に関する教育を充実します。 ●生徒の悩みや問題解決を図るため、専門的な相談体制の充実に努めます。
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ、アルコール、薬物等が胎児や乳幼児に及ぼす害について学びます。 ●子どもがいる場所で喫煙しないようにします。 ●妊娠中はたばこやアルコールはやめます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊産婦や乳幼児の近くで喫煙しないことに地域全体で取り組みます。 ●禁煙・分煙活動を進めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ、アルコール、薬物等が胎児や乳幼児へ及ぼす影響について正しい知識の普及に努めます。 ●公共施設の禁煙・分煙対策を促進します。 				<ul style="list-style-type: none"> ●たばこやアルコール、薬物などの害を知ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこやアルコール、薬物が心身に及ぼす影響について情報提供を充実します。 ●青少年の前での喫煙・飲酒を控えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●学校や地域と連携を図りながら、未成年の喫煙・飲酒防止に取り組みます。
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重で出産することの大切さを学びます。 ●妊婦健診を受診します。 		<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦健診後に異常があった人には、保健指導を行います。 				<ul style="list-style-type: none"> ●やせや肥満にならないように適正体重を維持します。 		<ul style="list-style-type: none"> ●やせや肥満にならないように適正体重を維持します。

青年期 *20~39歳*

社会人となり、就職や結婚など新たな人間関係が生まれ、生活の変化が大きい時期です。体力もあり無理もしがちですが、健康について関心をもつことが大切です。



◎めざす姿

- 健康への関心を高める
- 自分に適したストレス解消の方法を知る
- 運動習慣を身につける

壮年期 *40~64歳*

社会や家庭での責任が大きくなる人生の円熟期であり、自分の健康や生活習慣などを見直す時期です。



◎めざす姿

- 自分の健康を見直し、生活習慣の改善に取り組む
- 自分自身を大切に、生きがいを持って暮らす
- 体力に合った運動習慣を身につける

高齢期 *65歳以上*

自分らしく余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期である一方、身体的には老化が進み、健康問題が大きくなる時期です。



◎めざす姿

- 仲間づくりと社会参加でいきいきと暮らす
- 心身の変化に適した生活リズムを保つ
- 病気とうまくつき合い、健康寿命を延ばす

食生活・歯

運動・身体活動

心の健康

たばこ・アルコール

生活習慣病

	個人の取り組み	地域・関係団体・機関の取り組み	個人・地域などの取り組みを支える市の施策	個人の取り組み	地域・関係団体・機関の取り組み	個人・地域などの取り組みを支える市の施策	個人の取り組み	地域・関係団体・機関の取り組み	個人・地域などの取り組みを支える市の施策
食生活・歯	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食をきちんと食べます。 ●歯周病に関心を持ち、きちんと歯磨きをします。 ●年に1度は歯科健診を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食生活、栄養バランスについて助言します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康診査の機会を利用して生活習慣病予防のための食生活に関する情報提供に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●間食を避け、塩分や脂肪が多い食事を控えます。 ●年に1度は歯科健診を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●事業所等において、食生活の指導や歯科保健指導を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康結果をもとに必要な人に食生活の指導・助言を行います。 ●成人歯科健診について周知します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った、健康に良い食生活を心がけ、味付けは薄味に、塩分は控えめにします。 ●年に1度は歯科健診を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●男性やひとり暮らしの人に料理教室を開催します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食生活や歯科保健をテーマに健康教室を開催し、介護予防に取り組めます。 ●成人歯科健診について周知します。 ●健診結果をもとに、必要な人に食生活の指導・助言を行います。
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活の中でできるだけ身体を動かします。 	<ul style="list-style-type: none"> ●気軽に参加できる運動などを地域行事に取り入れます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●多様な健康づくりを実践している人を講師に招き、無理のない健康な身体づくりの普及に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った運動習慣を身に付けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツの普及に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●気軽に運動に取り組めるように、個々人の状況に配慮しながら、運動の指導と普及に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●毎日、自分に合った運動をします。 ●安全に運動を行えるよう、環境に配慮して運動します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●仲間と楽しく身体を動かす活動を広めます。 ●安全に運動に取り組める環境づくりに取り組めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康増進室の利用者の増加を図り、閉じこもりや転倒事故が原因となる要介護化の予防を促進します。
心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合ったストレス解消法を知ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●心の健康に関する相談を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ストレス解消法について情報の提供に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合ったストレス解消法を知ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の交流の場である公民館活動を活発にします。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ストレスを感じている人のため専門的な相談体制の充実を図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ボランティア活動などの地域活動に参加します。 ●物事に興味と関心を持ちます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生などに昔遊びなどを伝えて心の交流を図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●異世代交流などを通して高齢者の社会参加や生きがいづくりを進めます。
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの吸い過ぎやアルコールの飲み過ぎに注意します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこやアルコールなどの害について啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●運転する時はアルコールを飲ませない環境づくりをすすめます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの吸い過ぎやアルコールの飲み過ぎに注意します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙・分煙運動を進めます。 ●たばこやアルコールなどの害について啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙したい人を積極的に支援するため、関係機関と連携し、禁煙対策の推進を図ります。 ●運転する時はアルコールを飲ませない環境づくりをすすめます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●適度な飲酒を心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙・分煙運動を進めます。 ●たばこやアルコールなどの害について啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコール等のつきあい方について相談・指導体制の充実を図ります。 ●運転する時はアルコールを飲ませない環境づくりをすすめます。
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ●年に一度は健康診査とがん検診を受けます。 ●適正な体重を維持します。 ●健康診査で異常があった場合はきちんと検査や保健指導を受けます。 ●生活習慣病予防に関心を持ちます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病に関する情報を知らせます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養や運動、心の健康など幅広い分野にわたる正しい生活習慣の意識啓発を図ります。 ●特定健康診査やがん検診の未受診者対策に取り組めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●年に1度は健康診査とがん検診を受けます。 ●適正な体重を維持します。 ●健診結果より生活の改善に取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域で健康づくりのための学習会を開催します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関する関心を高めるために、個別の健康相談や健康指導を充実します。 ●特定健康診査やがん検診の未受診者対策に取り組めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活のリズムを整えます。 ●かかりつけ医を持ち、定期的に自分の健康について指導を受けます。 ●年に1度は健康診査とがん検診を受けます。 ●適正な体重を維持します。 ●健診結果により生活の改善に取り組めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病予防に関する情報の提供をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ●閉じこもりがちな高齢者を対象に心身機能の低下を予防し、いきいきとした生活を送れるような地域交流を促進します。

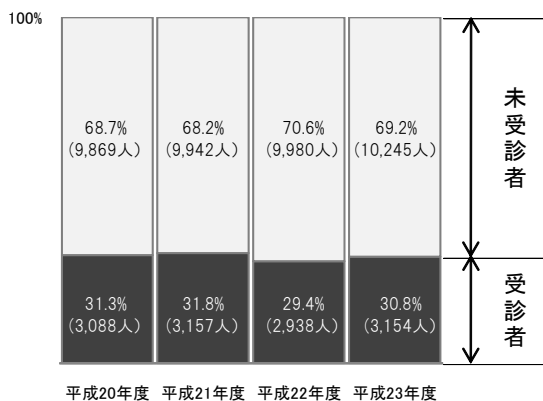
健康づくり計画の目標値

◎市民健康アンケート結果による目標

白矢印：継続項目
黒矢印：努力項目

項目		性別	平成18年度	平成23年度	平成28年度 (最終目標)
食生活	1日のうち1回は、適量の食事を楽しく時間(およそ30分以上)をかけている成人の割合		56.4%	54.0%	70%以上
	朝食をほとんど食べていない学童期(6~12歳)の割合 ※本項目については、策定時には別調査にて設定したため、参考程度となる。		1.2%	小学6年生 1.0% 中学3年生 2.6%	0%
	朝食をほとんど食べていない成人の割合		8.6%	6.0%	5%以下
運動	運動習慣1日30分以上の運動(散歩を含む)を週2回以上行い、1年以上継続している人の割合	男性	26.2%	41.8%	35%以上
		女性	20.9%	34.8%	30%以上
	ふくとびあの運動施設を利用したことがある人の割合	男性	6.9%	9.4%	20%以上
		女性	12.8%	15.3%	30%以上
休養	ストレスを感じたことがある人の割合		52.8%	47.7%	40%以下
	睡眠がとれている人の割合		77.4%	76.3%	80%以上
歯	自分の歯が21本以上ある人の割合		62.6%	56.9%	70%以上
	定期的に歯科健診を受けている人の割合		13.6%	15.8%	30%以上
生活習慣病 対策	生活習慣病の予防に取り組もうと思う人の割合		80.5%	74.6%	90%以上
	市や職場、学校などで健康診断を毎年受けている人の割合	男性	61.1%	67.0%	80%以上
		女性	44.4%	52.6%	60%以上
特定健診受診者数(40~74歳)			—	3154人	6000人以上
BMI値25以上の人の割合 ※BMI値とは体格指数を表し、国際的にも認められている肥満、やせの基準。 (19.8未満=やせ、19.8~24.2未満=ふつう、24.2~25.0未満=やや肥満、25.0以上=肥満)	男性		23.5%	21.4%	15%以下
	女性		16.4%	14.3%	13%以下
	男性		32.7%	40.3%	25%以下
女性		19.8%	21.6%	15%以下	

◎特定健診受診者の推移(40~74歳)



◎特定健診受診者の血圧の推移

