

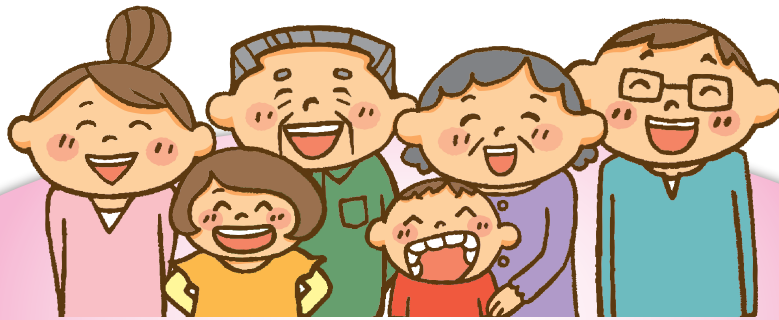
～第3次福井市健康増進計画～

概要版

健康ふくふくプラン21

【計画期間】令和6年度～令和11年度

生活習慣病の予防を図り、健康な身体機能を維持するためには、子どもの頃から健康への関心を高め、若い世代から正しい生活習慣を定着することが重要です。そのために福井市では、全ての市民が生涯にわたり健やかな生活を送ることができるよう新たに令和6年度から6か年を計画期間とした第3次福井市健康増進計画「健康ふくふくプラン21」を策定しました。



《基本理念》

すべての市民が生涯にわたり、
心も体も健やかで幸せなまち“ふくい”

《基本方針》

基本方針1

健康的な生活習慣
の推進と定着

基本方針2

生活習慣病の発症
予防と重症化予防

基本方針3

自然に健康になれる
環境づくりの整備

基本方針4

ライフコースアプロ
ーチを踏まえた健康
づくり

《6つの取組分野》

身体活動・
運動

栄養・
食生活

こころの
健康

歯・口腔の
健康

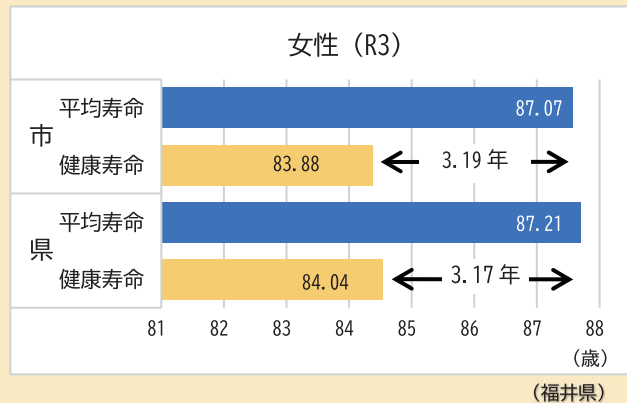
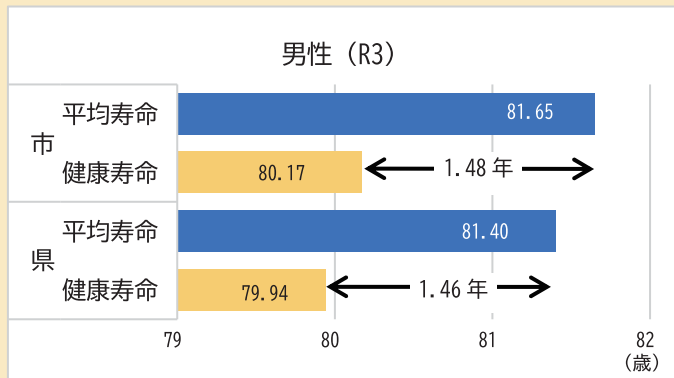
たばこ・
アルコール

健康管理

福井市

福井市の健康状態の現状

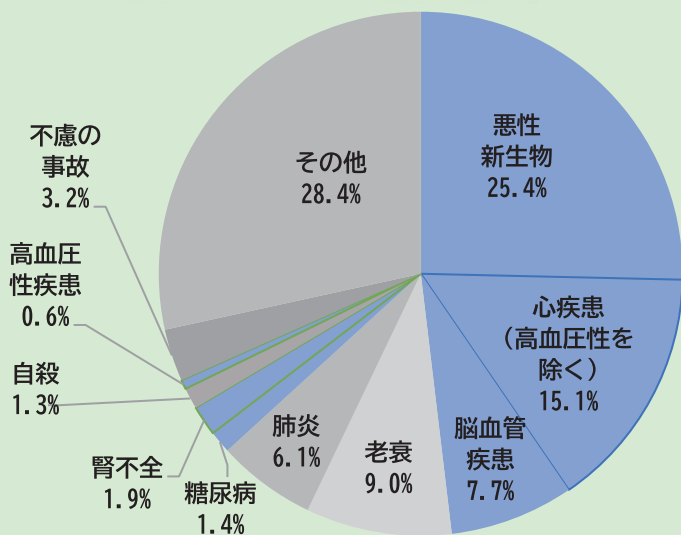
■ 平均寿命と健康寿命 **健康寿命**を延ばすことが重要です！



■ 平均寿命：「0歳の人があと平均何年生きられるか」を示した数値

■ 健康寿命：寝たきりや認知症により介護が必要な状態ではない「生活が自立している期間の平均」のこと

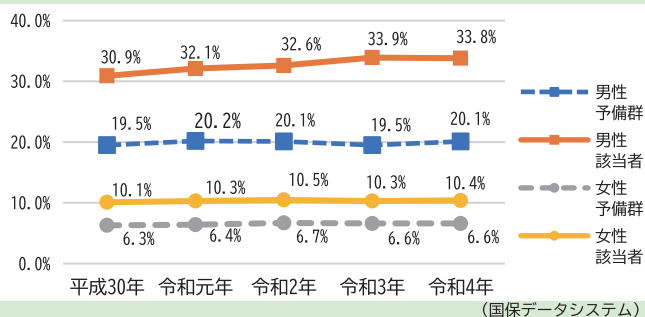
■ 主な死因について 死因で最も多いのは、**悪性新生物（がん）**となっています。



悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、死亡者数の**約5割**を占めています。

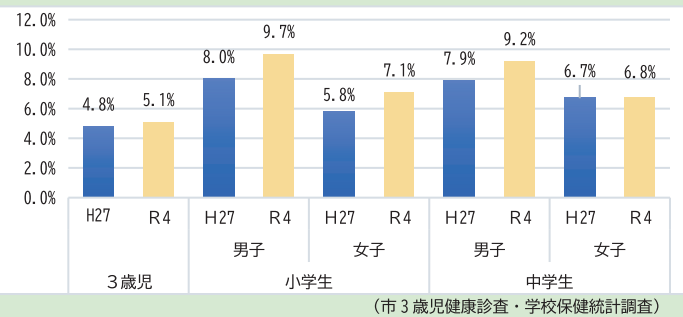
(出典：人口動態統計)

■ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合



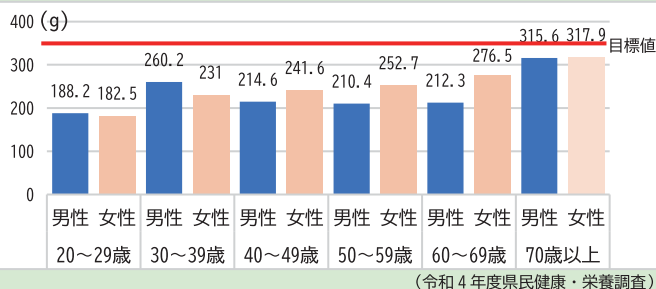
男性の**約5割**がメタボリックシンドローム該当者及び予備群！

■ 肥満傾向にある幼児・小中学生の割合



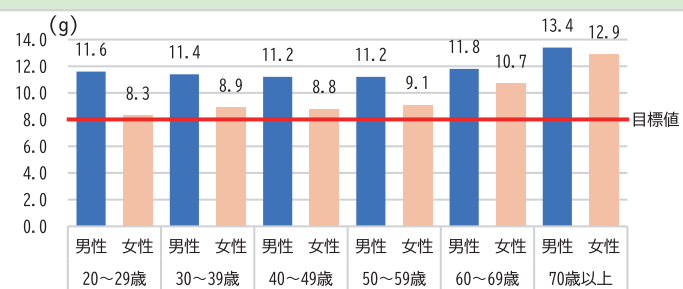
肥満傾向にある幼児・小・中学生が**増加**している。

■ 年代別の福井県民の野菜摂取量



どの年代も目標の350gに達していない現状。
特に若い世代の1日の野菜摂取量が少ない。

■ 年代別の福井県民の食塩摂取量

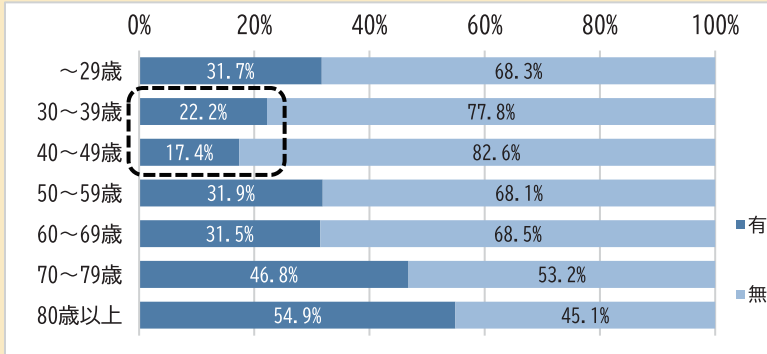


男女ともに1日の食塩摂取量が多い。

計画策定のためのアンケート調査結果（令和4年度実施）より

運動習慣がある人の割合が、働く世代の30歳代から40歳代に少ない

（運動習慣がある人の割合）



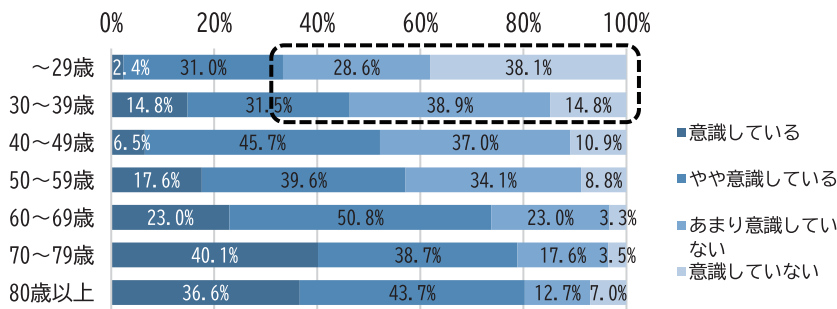
普段からからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。

仕事や家事、育児で忙しい人も「すきま時間」に
プラス「10分の運動」
 から始めよう！

※運動習慣とは、1日の合計で30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っていること

20歳代および30歳代の約6割が減塩を「あまり意識していない」「意識していない」と回答

（普段の食事で減塩を意識していますか）



食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。

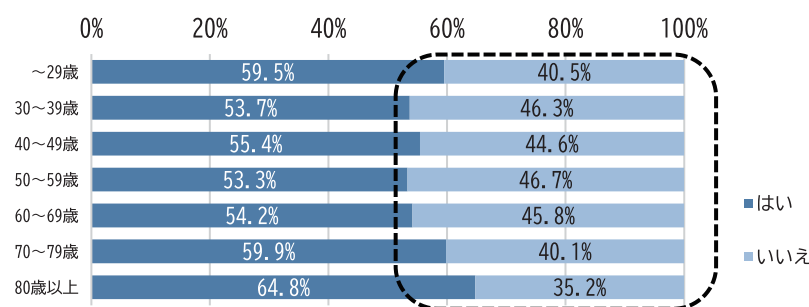


1日の食塩摂取の目標値を
 知っていますか？
7g未満（20歳以上）です！

（健康日本21（第三次）より）

どの年代も約4～5割の人が、過去1年間に歯科検診を受けていません

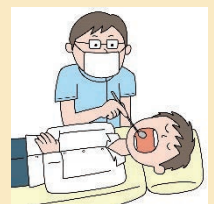
（この1年間に歯科検診を受けましたか）



歯を失う二大原因は**むし歯**と**歯周病**です。

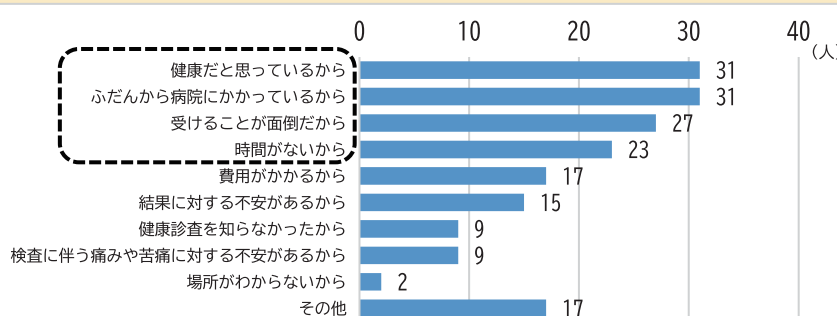
歯周病は痛みなどの自覚症状が出にくく、知らず知らずに進行する疾患です。

定期的な歯科検診を受けることが大切です。



健康診査を受けない理由として「健康だと思っているから」、「ふだんから病院にかかっているから」、「受けることが面倒だから」、「時間がないから」の順に多い

（健康診査を受けない理由は何ですか（複数回答））



健康診査やがん検診は**定期的**に受けることが大切です。

生活習慣病やがんは初期症状がないことがほとんどです。

健診を受診することは、自身の健康の振り返りにもつながります。

分野別健康づくりの取組

この計画では、市民の皆様に取り組んでいただきたい健康づくりの6つの分野ごとに、目標を設定しています。

身体活動・運動

- ・今より10分多く体を動かそう。
- ・自分ができる運動を見つけ、体を動かす楽しさを知ろう。

《ひとりひとりの取組（全世代共通）》

- 「プラス10分の運動」の習慣を取り入れ、今より10分多く体を動かしましょう。
- スマートフォンやウェアラブル端末を活用し、1日の歩数を意識しましょう。
- 福井市の健康づくり体操「元気体操21」を実践しましょう。
- 運動教室やスポーツに関する行事、地域の活動等に積極的に参加しましょう。
- 一緒に楽しく体を動かす仲間を増やしましょう。
- 生涯にわたって運動習慣が継続するよう、自分にあった運動習慣を身につけましょう。



やってみよう! 元気体操21

元気体操21は、市で作成した生活習慣病予防のための体操です。家事動作を取り入れた有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた内容になっています。

- ☆福井ケーブルテレビ「ふくチャンネル」で放映中
- ☆福井市健康管理センターでDVD、CDを貸出
- ☆YouTubeで動画配信
右のQRコードからアクセスできます→



目標値

- ◆運動習慣がある人の割合 現状値（男性29.3% 女性20.7%）→増加傾向へ
- ◆日常生活における歩数 現状値（男性6,195歩 女性5,230歩）→現状値から1,000歩*増加
※1,000歩（時間で約10分、距離で600m~700mに相当）

栄養・食生活

- ・主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を心がけよう。
- ・今より毎日1皿多く野菜を食べ、減塩を心がけよう。

《ひとりひとりの取組（全世代共通）》

- 自分の適正体重を知り、維持するように心がけましょう。
- 肥満ややせ（特に若い女性や高齢者）による健康への影響を理解しましょう。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を摂りましょう。
- 規則正しい生活リズムを心がけ、欠食をせずに決まった時間に食事をしましょう。
- 家族や仲間とそろって楽しく食べましょう。
- 薄味を心がけましょう。
- 「プラス1皿の野菜」の習慣を取り入れ、今より毎日1皿多く食べましょう。

プラス1皿 野菜を増やそう

野菜には、生活習慣病予防などたくさんの効果があります。健康な生活を維持するための野菜摂取目標量は350gです。1日5皿（1皿70g程度）を目安に摂取しましょう。

野菜350gの目安

（5皿の野菜料理に相当）



目標値

- ◆成人の食塩摂取量 現状値（10.9g）→7.0g
- ◆成人の野菜摂取量 現状値（248.9g）→350g



クックパッドに福井市公式キッチンを開いています。手軽に作れる野菜レシピをぜひご覧ください。



<http://cookpad.com/kitchen/15348361>



こころの健康

- ・睡眠による休養を十分とろう。
- ・ストレスと上手に付き合おう。

《ひとりひとりの取組（全世代共通）》

- 健康的な生活習慣、睡眠や休養の重要性を理解し、規則正しい生活を送りましょう。
- 質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとりましょう。
- 不安や悩みを抱えている人に気づき、声かけや話を聴いて、必要に応じ専門機関につなげましょう。

睡眠に関連した病気に、**睡眠時無呼吸症候群**（眠り出すと呼吸が止まってしまう為、過眠や高血圧などを引き起こす病気）があります。

睡眠休養感が低い、日中の眠気が強い場合などは、専門の医療機関で検査を受けることをお勧めします。



睡眠による休養感を高める5つのポイント！

- ①働く世代は**1日6時間以上**の睡眠を確保、リタイア世代は**長寝**に注意。
- ②平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝に出来るだけ頼らない習慣作りを。
- ③適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ。
- ④就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える。
- ⑤光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を。

目標値

- ◆ストレスを感じる人の割合 現状値（61%）→減少傾向へ
- ◆睡眠による休養が十分とれている人の割合 現状値（76%）→80%

歯・口腔の健康

定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病を予防しよう。

《ひとりひとりの取組（全世代共通）》

- 正しい方法で歯を磨きましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 歯や口腔の健康に関する正しい知識を身につけましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- むし歯や歯周病がある場合には、早めに治療を受けましょう。

歯周病は、心疾患や糖尿病、早産・低体重児出産など、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。

歯周病のセルフチェックリスト！

- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

歯周病は初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状は出てきません。上記のような症状があったら、歯周病の可能性があります。歯科医院で検査を受けてみる必要があります。

出典：厚生労働省e-ヘルスネット

目標値

- ◆過去1年間に歯科健診を受診した人の割合 現状値（53%）→85%
- ◆歯周病を有する人の割合 現状値（24.3%）→減少傾向へ

たばこ・アルコール

- ・妊娠中の喫煙・飲酒はやめよう。
- ・望まない受動喫煙を防止しよう。
- ・飲酒をする際は節度ある飲酒を心がけよう。



《ひとりひとりの取組（全世代共通）》

- 喫煙による健康への影響を知りましょう。
- 望まない受動喫煙を防止するため分煙し、喫煙者はマナーを守りましょう。
- アルコールが身体に及ぼす影響について理解しましょう。
- 20歳未満の人に喫煙・飲酒を絶対にさせないようにしましょう。

「受動喫煙のない社会を目指して」

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれているため他人のたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同じ病気のリスクがあります。特に受動喫煙による健康影響の大きい子どもや病気の人等への配慮をしましょう。

出典：厚生労働省HP

純アルコール摂取量20gの目安



出典：厚生労働省e-ヘルスネット

過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な病気のリスク要因になります。

適度な飲酒は、日本酒換算で**1日平均1合（純アルコール量で約20g）以内**です。

※少量の飲酒で顔が赤くなる方はより少ない量、女性や高齢者は半量が適当とされています。

目標値

- ◆成人の喫煙率（喫煙をやめたい者がやめる） 現状値（12.8%）→12.0%
- ◆生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合※ 現状値（8.6%）→減少傾向へ

※生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人：1日当たりの純アルコール摂取量が、男性で40g以上、女性で20g以上

健康管理

- ・生活習慣病とがんを予防するために、健康的な生活習慣を身につけよう。
- ・定期的に健康診査やがん検診を受けよう。

《ひとりひとりの取組（全世代共通）》

- 規則正しい生活を心がけ、自分自身の健康に関心を持ちましょう。
- 日頃から相談できる、かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- テレビやスマートフォン、ゲームは時間を決めて利用しましょう。
- 適正体重を知り、維持できるよう、生活習慣を見直しましょう。
- 感染症対策を心がけ、感染が疑われる場合は相談し、検査を受けましょう。

自分の適正体重を知ろう！

生活習慣病になりにくいとされている体重を「適正体重」と言います。18歳以上はBMI（体格指数）を用いて、適正体重を計算します。

（計算式）

身長（メートル）×身長（メートル）×22（BMI）

（例）1.6（m）×1.6（m）×22=56.3kg

やせすぎにも注意！

若い女性のやせ（BMI18.5未満）が増加しています。過度のダイエットや食事の偏りが原因で、貧血や骨粗しょう症を生じます。

目標値

- ◆メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合 現状値（31.3%）→減少傾向へ
- ◆高血圧の人の割合（140/90mmHg以上）現状値（28.7%）→減少傾向へ

計画の推進体制

福井市健康づくり推進協議会（以下、「協議会」という）を構成する、保健・医療・教育・職域・地域・関係行政機関・学識経験者・市民代表が連携し、本計画に掲げる健康づくり施策を実践します。

その実施状況を、協議会にて報告・情報共有し、評価します。PDCAサイクルに沿って、施策内容の見直し・改善を行い、計画や施策を円滑に推進します。



問い合わせ先

福井市健康管理センター

〒910-0853 福井市城東 4 丁目 14-30

TEL (0776) 28-1256 FAX (0776) 28-3747

E-mail hoken@city.fukui.lg.jp

HP <https://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/iryuu/kenkodukuri/p017270.html>



～ライフステージ別市民の主な取組～

ライフ ステージ 分野別	① 妊娠期	② 乳幼児期 (0歳～5歳)	③ 学童期 (6歳～12歳) 思春期 (13歳～19歳)	④ 青年期 (20歳～39歳)	⑤ 壮年期 (40歳～64歳)	⑥ 高齢期 (65歳以上)
身体活動・ 運動	○主治医に相談しながら日常生活の中で無理のない程度に体を動かしましょう。	○発達段階に応じた親子のふれあい遊びを行い、体を動かす楽しさを体験しましょう。	○体育の授業等でしっかり体を動かすようにしましょう。 ○クラブ活動や地域活動に積極的に参加し、運動習慣を持ちましょう。	○メディアやSNS等の動画を活用し、自分のライフスタイルに合わせて「すきま時間」に運動しましょう。 ○車での通勤を出来るだけ公共交通機関や自転車の利用、徒歩などにしましょう。		○日常生活の中で積極的に体を動かし、外出する機会を増やすなど、フレイル予防に努めましょう。
栄養・ 食生活	○バランスよく適量食べ、適正な体重管理に努めましょう。	○食品の素材を大切にし、薄味の習慣を身に付けましょう。 ○間食は時間と量を決め、食べすぎないようにしましょう。	○給食や授業等を通じて、食に対する正しい知識を身に付けましょう。	○外食メニューや惣菜、嗜好品を選ぶ際には、栄養成分の表示をチェックしましょう。		○肉・魚・卵・牛乳・大豆など良質なたんぱく質を意識して摂取する等、低栄養にならないように気を付けましょう。
こころの 健康	○妊娠や出産、育児に関する悩みや不安を一人で抱え込まず、積極的に周囲に相談しましょう。 ○早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。		○家庭でテレビやゲーム、ネットの利用に関するルールをつくり、上手に付き合しましょう。	○自分に合ったストレス対処法を見つけるとともに、ワークライフバランスを心がけましょう。 ○不安や悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、職場の同僚や上司等に相談しましょう。悩みが解消されない場合には、早めに相談機関等を利用しましょう。		○元気度調査票等を使って、こころの状態を知りましょう。 また、必要に応じて、相談機関を利用しましょう。
歯・口腔の 健康	○妊産婦歯科健診を受診し、出産前後の口腔の健康管理をしましょう。	○保護者や家族が仕上げ磨きをしましょう。 ○間食は時間と量を決めて食べましょう。	○小学校、中学校での歯科検診を受診し、むし歯等がある場合には、早めに治療を受けましょう。	○歯や口腔の健康は生活習慣病等の全身の健康と関連していることを理解しましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は歯科健診を受けましょう。 ○むし歯や歯周病がある場合には、早めに治療を受けましょう。		○歯の喪失を予防し、口腔機能を保ちましょう。 ○毎日の歯みがきや入れ歯の活用、お口の体操等で、オーラル（口腔）フレイルの予防に努めましょう。
たばこ・ アルコール	○妊婦自身の喫煙・飲酒はやめましょう。 ○妊婦、子どもの周囲での喫煙はやめましょう。 ○子どもの目につくところに、たばこは置かないようにしましょう。		○たばこは絶対に吸わないようにしましょう。 ○お酒は絶対に飲まないようにしましょう。	○喫煙をやめたい人は、必要に応じて禁煙外来等を利用しましょう。 ○飲酒をする際は、適度な飲酒を心がけましょう。		
健康管理	○妊婦健康診査を受けましょう。	○乳幼児健康診査を受けましょう。 ○予防接種を受けましょう。		○定期的に健康診査やがん検診を受診し、健康状態を把握しましょう。 ○健診の結果、保健指導が必要になった場合は積極的に利用しましょう。 ○治療が必要になった場合は、自己中断せず、継続し受診しましょう。 ○骨粗しょう症検診を受けましょう。また、カルシウム摂取と適度な日光浴や運動を心がけ、骨粗しょう症を予防しましょう。		