

## 第5章

### 第3次「健康ふくふくプラン21」の取組

---

## 第5章

# 第3次「健康ふくふくプラン21」の取組

### 1 基本方針に基づく取組の考え方

第4章で掲げた4つの基本方針「健康的な生活習慣の推進と定着」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「自然に健康になれる環境づくりの整備」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を達成するために、市民の健康づくりについて「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」の6つの分野に分けて目標や取組を掲げます。

また、各分野の目標や指標は、第2章で述べた福井市の状況や第3章で述べた第2次「健康ふくふくプラン21」評価と課題を踏まえながら、国の「健康日本21（第3次）」や福井県の健康増進計画「第5次元気な福井の健康づくり応援計画」を勘案して設定しています。

●この計画では、生涯を次のように区分し、ライフステージとして設定します。

妊娠期	妊娠中の生活習慣は、胎児の成長に大きく影響します。この時期の母親の生活習慣は生まれてくる子どもの成長や生活習慣にも影響します。
乳幼児期 (0歳～5歳)	乳幼児期は心身が大きく成長、発達する時期で、保護者や家族の生活習慣や健康管理が乳幼児の健康に大きく影響します。
学童期 (6歳～12歳) 思春期 (13歳～19歳)	学童期は生活の中心が家庭から学校となり、心身の大きな成長、発達のもとより、人間関係の中心が親子関係から友達関係へと変わるなど、社会面においても大きく成長します。 また、思春期はより一層大人へと移り変わる時期で生活習慣が確立されますが、成人になってからの健康に大きく影響する生活習慣の乱れも生じる時期ともいえます。
青年期 (20歳～39歳)	青年期は進学や就職、結婚等、ライフステージにおいて生活環境や生活習慣が大きく変わるとともに、生活習慣病等の発症に大きく影響するライフスタイルが確立されます。
壮年期 (40歳～64歳)	壮年期は、体の健康や体力の低下等に不安を感じる事が多くなる一方で、家庭や職場、地域等で重要な役割を担うなど、精神的、社会的に負担が大きくなります。 また、生活習慣病の発症も増えてくる時期といえます。
高齢期 (65歳以上)	高齢期は、徐々に身体能力が低下し、生活習慣病等の重症化をきたしやすく、心身の機能低下がみられてくる時期ともいえます。

## 2 分野別健康づくりの取組

### (1) 身体活動・運動

#### 分野別の目標

- ・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。

体を動かしたり、運動をすることは、生活習慣病の発症リスクを低下させるとともに、ストレス解消などのメンタルヘルスケアにもつながります。また、高齢期の筋力低下やフレイル予防、介護予防、認知症予防にもつながります。

日頃の身体活動を増やすため、日常生活のなかで意識的に体を動かしたり、運動習慣を身に付けることが大切です。

多くの市民が、無理なく、日常生活のなかで体を動かすことができる環境の整備や、体を動かすきっかけづくりを行っていきます。

#### 指標（目標値）

（         は、国の基本方針等にも掲げている指標項目）

評価指標	現状値 令和4年度		目標値 令和11年度	出典元
	男性	女性		
運動習慣がある人の割合	男性	29.3%	増加傾向へ	県民健康・栄養調査
	女性	20.7%		
日常生活における歩数	男性	6,195歩	現状値から 1,000歩増加※	県民健康・栄養調査
	女性	5,320歩		

※1,000歩（時間で約10分、距離で600m～700mに相当）

#### プラス10分体を動かそう！

運動をするまとまった時間がない場合も、日常生活のなかで活動量を増やしたり、「すきま時間」を活用して運動することで、今より「プラス10分の運動」を心がけましょう。

#### 「プラス10分の運動」のポイント

- 「元気体操21」をやってみよう
- 駐車場は目的地より遠くに停めて歩数アップ
- テレビを見ながらストレッチ
- 歯磨きしながらかかとの上げ下げ



「元気体操21」は、市で作成した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体操です。



(元気体操21)

チェック



## 具体的な取組

### ① 市民の取組

市民が取り組むこと	
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「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。</li> <li>○通勤、通学時などに歩くようにしたり、車での移動時は駐車場を遠くに停めるなど、1日の歩数を今より1,000歩増やしましょう。</li> <li>○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。</li> <li>○階段の利用やながら運動など、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。</li> <li>○福井市の健康づくり体操「元気体操21」を実践しましょう。</li> <li>○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。</li> <li>○一緒に楽しく体を動かす仲間を増やしましょう。</li> <li>○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</li> </ul>
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体育の授業等でしっかり体を動かすようにしましょう。</li> <li>○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。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○地域の介護予防教室や自治会型デイホーム、自主グループ等で仲間と一緒に体を動かしましょう。</li> </ul>

## ② 行政・地域団体の取組

<b>子どもの頃からの運動習慣の確立</b>
○親子で体を使って遊ぶことの大切さを幼児健康診査等で普及啓発します。 ○子どもの頃から運動やスポーツに親しめるよう、親子で参加できる運動教室やスポーツに関するイベントを開催します。
<b>運動習慣の定着化の推進</b>
○日常生活のなかで運動や身体活動が増やせるよう、プラス10分の運動習慣を普及啓発します。 ○家事動作を取り入れた健康づくり体操「元気体操21」をケーブルテレビやホームページ、SNS、健康教室や各種イベント等の様々な機会をとおして普及啓発します。 ○健診受診や健康づくりに取組むことでポイントが貯まり、抽選で賞品を進呈する「健康101チャレンジ」において健康アプリを活用するなど、DXを推進することで、自然に健康になれる環境づくりを目指します。 ○場所や時間を選ばず、「すきま時間」で運動ができるよう、ホームページやSNSで運動に関する動画を配信します。 ○日常生活や余暇の移動手段として、自転車利用を推奨します。
<b>自然と体を動かすことにつながる環境整備</b>
○各種運動教室やスポーツイベント等の充実を図り、気軽に運動ができる機会を確保します。 ○保健衛生推進員と協働し、各地区での運動に関する健康教室を開催します。 ○働く世代を対象に企業や各種団体へ出向き、健康づくりや生活習慣病予防を目的とした運動に関する教室を開催します。 ○運動習慣が継続できるよう、定期的に運動を行う自主グループ等を支援します。 ○市民が運動しやすい環境を整備し、自然に健康になれる環境づくりを推進します。
<b>筋力や運動機能の低下予防の推進</b>
○保健衛生推進員と協働し、各地区での健康教室を開催します。 ○高齢者の通いの場においてフレイル予防を啓発します。 ○「いきいき百歳体操」の自主グループ育成等、高齢者が気軽に運動できる機会を確保し、介護予防につなげます。 ○元気度調査票を活用し、心身の機能を自己チェックすることで早期からの介護予防に取り組めるよう、支援します。

## (2) 栄養・食生活

### 分野別の目標

- ・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。

生活習慣病の発症に関わっている肥満について、増加傾向にあります。また、若い女性のやせも増加しており、若い女性のやせは低出生体重児や骨量減少による骨折等との関連があると言われてしています。

食生活の乱れや偏りが肥満ややせにつながることから、食生活を整え適正体重を維持するために、子どものころから正しい食習慣やバランスのよい食事のとり方を身につけることが重要です。

### 指標（目標値）

（         は、国の基本方針等にも掲げている指標項目）

評価指標	現状値 令和4年度		目標値 令和11年度	出典元
肥満傾向にある3歳児の割合	5.1%		減少傾向へ	市3歳児健康診査
肥満傾向にある児童・生徒の割合	小学生	8.4%	減少傾向へ	市学校保健統計調査
	中学生	8.0%		
やせ傾向にある中学女子の割合	2.5%		減少傾向へ	市学校保健統計調査
20歳～60歳代男性の肥満の人の割合	34.0%		30.0%	県民健康・栄養調査
40～60歳代女性の肥満の人の割合	15.8%		15.0%	県民健康・栄養調査
20歳～30歳代女性のやせの人の割合	20.6%		15.0%	県民健康・栄養調査
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	19.6%		13.0%	市国保特定健康診査 長寿健康診査 （保健システム）

評価指標	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
栄養バランスを考えて食事 をとっている人の割合	84.1%	90.0%	市食育推進にかかる アンケート調査
成人の食塩摂取量	10.9g	7.0g	県民健康・栄養調査
成人の野菜摂取量	248.9g	350.0g	県民健康・栄養調査

### 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)



(クックパッド)

クックパッド福井市公式  
キッチンでは、野菜レシ  
ピを紹介しています！

### 減塩に取り組もう

塩分の摂りすぎは高血圧を招き、動脈硬化や心疾患、脳卒中など様々な疾患につながります。1日の食塩摂取量の目標は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満です。

#### 減塩のコツ



##### \*調理法のポイント\*

- ・新鮮な食材を使用する
- ・減塩食品を利用する
- ・味にアクセントをつける
- ・汁物を具沢山にする

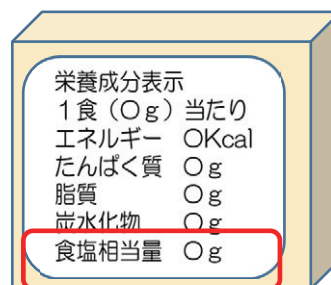
##### \*食べ方のポイント\*

- ・食卓に醤油やソースを置かない
- ・漬物は少量を小皿に
- ・「かける」より「つける」
- ・汁を残す
- ・食べ過ぎない



《栄養成分表示をチェック！》

外食メニューや市販の食品には食塩  
相当量が表示されています。選ぶ際  
にはチェックしましょう！



チェック



## 具体的な取組

### ① 市民の取組

市民が取り組むこと	
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の適正体重を知り、維持するように心がけましょう。</li> <li>○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。</li> <li>○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とりましょう。</li> <li>○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。</li> <li>○家族や仲間とそろって楽しく食べましょう。</li> <li>○薄味を心がけましょう。</li> <li>○「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。</li> </ul>
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランスよく適量食べ、適正な体重管理に努めましょう。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食品の素材を大切に、薄味の習慣を身に付けましょう。</li> <li>○間食は時間と量を決め、食べすぎないようにしましょう。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身体機能の低下により、食べる量が少なくなるため、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。</li> </ul>



## ② 行政・地域団体の取組

### 食を通じた健康づくりの推進

- 広報紙やホームページ、SNSを活用し食に関する情報提供を行います。
- 「給食だより」等を通じて、保護者に対し食に関する情報提供を行います。
- 母子および成人の健康診査や教室等さまざまな機会に、肥満・やせ（特に若い女性や高齢者）による健康への影響、生活習慣病予防やフレイル予防に留意するための適切な食事について啓発します。
- プラス1皿の野菜を増やす工夫や減塩の工夫等、市民が取り組みやすい食生活の具体的な改善方法について啓発します。
- 減塩に取り組む飲食店等を認定し、減塩メニューの紹介など減塩に関する情報提供を行います。
- 栄養成分表示の見方や活用方法について啓発します。
- 保健衛生推進員や食生活改善推進員は、減塩や野菜を食べることの重要性を地域活動の中で繰り返し伝えます。
- 要支援者に対し、本人にあった栄養、食生活について助言を行い、要支援者の自立と介護予防につながるよう支援します。
- 学校や事業所等と連携し、学生や働き世代への減塩や野菜を食べることに関する啓発を行います。

### 食に関する体験や学びの機会の提供

- 保健衛生推進員と協働し地区において食に関する健康教室を開催します。
- 働く世代を対象に企業や各種団体へ出向き、健康づくりや生活習慣病予防を目的とした教室を開催します。
- 食に関する健康づくりに取り組む事業所等を認定し、健康づくりの取り組みを支援します。
- 子どもが楽しみながら食の知識を広げられるよう、家庭、保育園、認定こども園、学校、地域等における食育活動を推進します。
- 介護予防教室等において、高齢者の食について学びの機会を提供します。
- 食に関するイベントにおいて、楽しみながら食に関する知識が身に付くよう、試食等の体験を交えた機会を提供します。

### 食に関する人材育成・自主的な活動への支援

- 健康や栄養・食生活に関する学習や活動を行う自主グループを支援します。
- 地区の健康づくりを推進する保健衛生推進員の育成に努めます。
- 地区の健康づくり及び食育を推進する食生活改善推進員の養成や育成に努めます。

### (3)こころの健康

#### 分野別の目標

- ・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。

こころの健康を保つには、適度な運動やバランスの取れた食事、十分な睡眠による休養が重要です。また、自分に合ったストレス対処法を身につけ、ストレスと上手に付き合うことも大切です。

環境の変化や人間関係などさまざまなストレスから、こころの健康を損う人が増えています。悩みを抱えている場合、ひとりで解決できないことや自分から相談できないこともあります。このような状況に対処するためには、周囲の人がそれに気づき、気軽に相談することができる環境を整えておくことも必要です。

#### 指標（目標値）

（        は、国の基本方針等にも掲げている指標項目）

評価指標	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
ストレスを感じる人の割合	61.0%	減少傾向へ	健康ふくふくプラン21 にかかるアンケート
睡眠による休養が十分とれている人の割合	76.0%	80%	県民健康・栄養調査
ゲートキーパー 養成研修参加人数（累計）	1,461人	2,000人以上	福井市保健所 地域保健課

#### ゲートキーパーとは？

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、「命の門番」とも言われています。相手のことを思う気持ちと、勇気ある行動でかけがえのない命を守りましょう。

#### ○ゲートキーパーの役割

- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぐ：早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り：温かく寄り添いながら、じっくり見守る



## 具体的な取組

### ① 市民の取組

市民が取り組むこと	
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとりましょう。</li> <li>○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。</li> </ul>
妊娠期 乳幼児期 (親子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○地域子育て支援センターや子育てサークルなどを利用し、親子の交流を深めましょう。</li> <li>○家族でコミュニケーションを取りながら子育てをしましょう。</li> <li>○早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○不安や悩みを一人で抱え込まず、相談できる人をつくりましょう。</li> <li>○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。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○ストレスチェック票やICTによるストレスチェック等を活用し、こころの状態を知りましょう。</li> <li>○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。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○人との交流や、地域とのつながりを大切にしましょう。</li> <li>○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。</li> </ul>



### ～働く世代の方は、6時間以上の睡眠をとりましょう！～

#### 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。

睡眠と関連した病気に、**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。

## ② 行政・地域団体の取組

### こころの健康・睡眠や休養に関する正しい知識の普及

- こころの健康や病気に関する知識、ストレスの対処法や睡眠、休養の大切さについて普及啓発します。
- 専門機関での相談を含む多様な相談窓口についての情報をわかりやすく提供します。
- さまざまな悩みや生活上の問題等を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に早く気づき、必要な支援につなげるゲートキーパーを養成します。

### 相談支援体制の充実

- 妊娠・子育て期において、安心して子育てが行えるよう、妊産婦やその家族に対し切れ目のない支援を行います。
- 学童・思春期において、悩みや不安、心配事などを気軽に相談できる場の提供、相談機能の整備・充実を図ります。
- 青年期・壮年期において、企業は、従業員に対しストレスチェックを適確に行い、従業員自身が自らのストレスやこころの不調に気づけるようにします。また、必要時に適切な専門機関につなげ、こころの健康を保てるようにします。
- 健診(検診)時のストレスチェック票配付やICTによるストレスチェック等で、こころの状態の自己チェックを促します。
- 高齢期において、うつ病を含めたこころの問題や健康上の問題について、関係機関と連携しながら相談体制を強化します。
- 医療機関や地域の相談支援機関と連携を図り、自殺予防対策を推進します。

### 地域でのふれあいや生きがいづくりへの支援

- 高齢者が悩みを気軽に相談し合える場所として、老人クラブなど高齢者の集いの場について周知を行い、活動が活発になるよう支援します。
- 地域でスポーツや趣味など交流の機会を増やし、生きがいづくりや仲間づくりを支援します。
- 育児に関する不安や悩みを気軽に相談し合える場所として、地域子育て支援センターや子育てサークル、子育て広場などについて周知を行い、親子の交流や仲間づくりを支援します。

## (4) 歯・口腔の健康

### 分野別の目標

- ・定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病を予防しよう。

歯と口腔の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむなど、質の高い生活を送るために欠かせない大切なものです。毎日の歯みがき習慣に加え、定期的な歯科健診により、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。

また、高齢者は、口に関するささいな衰えやむし歯、歯周病などによって、多くの歯を失うことで口腔機能や食べる機能が低下します。それにより、十分な栄養がとれなくなると、低栄養などのリスクが高まるとともに、心身の機能低下につながるオーラル（口腔）フレイルにつながるおそれがあるため、口腔ケア、口腔機能の向上に向けたオーラル（口腔）フレイルの予防が必要です。

指標（目標値）（        は、国の基本方針等にも掲げている指標項目）

評価指標	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
むし歯のない3歳児の割合	88.2%	90.0%	市3歳児健康診査
むし歯のない小学生の割合	52.9%	増加傾向へ	市学校保健統計調査
むし歯のない中学生の割合	63.9%	増加傾向へ	市学校保健統計調査
子どもの仕上げ磨きをしている保護者の割合 (1歳6か月児)	71.4%	75.0%	市1歳6か月児健康診査
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	53.0%	85.0%	県民健康・栄養調査
歯周病を有する人の割合	24.3% (R3)	減少傾向へ	市歯周疾患検診 (40~70歳)

#### 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。

**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。**

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

## 具体的な取組

### ① 市民の取組

市民が取り組むこと	
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正しい方法で歯を磨きましょう。</li> <li>○よくかんで食べましょう。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○かかりつけ歯科医を持ちましょう。</li> <li>○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。</li> </ul>
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保護者や家族が仕上げ磨きをしましょう。</li> <li>○間食は時間と量を決めて食べましょう。</li> <li>○幼児健康診査や保育園、認定こども園等での歯科健診を受診し、むし歯等がある場合には、早めに治療を受けましょう。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校での講話や掲示物等をとおして、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。</li> <li>○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。</li> </ul>
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯の喪失を予防し、口腔機能を保ちましょう。</li> <li>○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。</li> </ul>



#### オーラル（口腔）フレイルとは？

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことで、早期に適切な対応を行えば、元の健康な状態に戻れる状態です。

オーラルフレイルとは、食事のときにむせる、食べこぼす、滑舌が悪いなどの口の衰えのことです。これが積み重なると、口腔機能の低下、さらには心身の機能低下までつながります。ささいな衰えを見逃さず、毎日の歯みがきや入れ歯の活用、お口の体操等で、オーラルフレイルの予防に努めましょう。

## ② 行政・地域団体の取組

### 歯や口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発

- 正しい歯磨きの方法やむし歯予防、よくかむことの大切さを普及啓発します。
- 乳幼児期において、おやつとの与え方や正しい食習慣について、離乳食教室や幼児健康診査等で普及啓発します。
- 歯周病と生活習慣病の関係について普及啓発します。
- 母子および成人の健康診査や健康教室、自治会型デイホーム、ホームページやSNS等、さまざまな機会をとおして正しい知識の普及啓発を行います。

### ライフステージに応じた歯科健診の推進

- 定期的に歯科健診を受診することの必要性を周知します。
- 歯周疾患検診や定期的な歯科健診の受診勧奨をします。
- かかりつけ歯科医を持つことの大切さを普及啓発します。
- 妊娠届出時には、妊産婦歯科健診の受診勧奨をします。
- 幼児健康診査において歯科健診を実施し、むし歯等ある場合は受診勧奨をします。
- 保育園・認定こども園等において歯科健診を実施し、むし歯等ある場合には受診勧奨をします。
- 小学校、中学校において歯科検診を実施し、むし歯等ある場合には受診勧奨をします。
- 指定年齢に歯周疾患検診の受診券を送付し、検診の受診勧奨をします。
- 糖尿病重症化予防対策では、必要時歯科への受診勧奨をします。

### 口腔機能の低下予防

- 高齢者の指定年齢に歯科口腔指導無料券を送付し、歯科口腔指導を実施します。
- 介護予防教室等において、オーラル（口腔）フレイル予防を目的に、口腔指導を実施します。

### 噛ミング30（カミングサンマル）運動

～ひとくち30回、よく噛んで味わって食べよう～

厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。食べ物を30回以上よく噛んで食べることにより、身体と心の栄養となり、歯と口の健康づくりや窒息予防に繋がり、さらに五感で味わうことができます。

**噛むことの効用**～よく噛んで食べるとこんないいことがあります！～

- ①肥満予防 ②味覚の発達 ③言葉の発音がはっきり ④脳の発達
- ⑤歯の病気を防ぐ ⑥がんの予防 ⑦胃腸の働きを促進 ⑧全身の体力向上

（出典：8020 推進財団「噛む8大効用」）



## (5) たばこ・アルコール

### 分野別の目標

- ・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。

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）といった生活習慣病の要因となり、受動喫煙についても健康への影響が指摘されています。喫煙率は減少傾向にあります。引き続き健康への影響についての普及啓発を行い、喫煙率の減少や望まない受動喫煙防止対策を講じることが必要です。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は必要です。

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病などの健康への影響があります。行政、関係団体は飲酒に関する正しい知識、飲酒する際の「節度ある適度な飲酒」を啓発することが必要です。

### 指標（目標値）

（ ）は、国の基本方針等にも掲げている指標項目

評価指標		現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
妊娠中の喫煙率		1.2%	0%に近づける	市妊娠届出アンケート
育児中の保護者の喫煙率	母	6.3%	減少傾向へ	市3歳児健康診査
	父	32.3%		
成人の喫煙率 (喫煙をやめたい者がやめる)		12.8%	12.0%	県民健康・栄養調査
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※		8.6%	減少傾向へ	県民健康・栄養調査

※ 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

### 純アルコール摂取量 20g の目安



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言われています。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット





## 具体的な取組

### ① 市民の取組

市民が取り組むこと	
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○喫煙による健康への影響を知りましょう。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>
妊娠期 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊婦自身の喫煙・飲酒はやめましょう。</li> <li>○妊婦、子どもの周囲での喫煙はやめましょう。</li> <li>○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。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこは絶対に吸わないようにしましょう。</li> <li>○お酒は絶対に飲まないようにしましょう。</li> </ul>
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○飲酒をする際は、適度な飲酒を心がけましょう。</li> </ul>

#### ～適度な飲酒～

適度な飲酒の目安となるアルコール量は、1日あたり20g程度と言われており、女性や高齢者、少量の飲酒で顔面が赤くなる方、動悸、頭痛が起こる方は、これよりもさらに控えた量が良いとされています。

#### 近年人気のストロング系チューハイ

アルコール度数9%の350ml 缶1本に含まれる純アルコール量は25.2g、500ml 缶だと36gと非常に多くのアルコールが含まれています。

#### ① 健康を守るための12の飲酒ルール（厚生労働省）よりいくつかご紹介！

- 女性・高齢者は少なめに
- 寝酒は極力控えよう（寝酒は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るには、アルコールの力を借りない方が良いでしょう。）
- 週に2日は休肝日
- 入浴・運動・仕事前はノーアルコール（飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。）



### 「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)



## ② 行政・地域団体の取組

### 喫煙・飲酒による健康への影響に関する知識の普及

- 妊娠届出時等の機会を通し、妊娠中の喫煙・飲酒による健康への影響について情報提供するとともに、妊娠中は喫煙・飲酒をしないよう保健指導を実施します。
- 喫煙をやめたい人がやめられるよう、特定保健指導や健診時相談等の機会を通し、必要な人に支援を行います。
- 特定保健指導や健診時相談等の機会を通し、飲酒の適正量や休肝日の設定の必要性について啓発を行います。
- 働く世代を対象に企業や各種団体に出向き、喫煙・飲酒による健康への影響に関する教室を開催します。
- 小中学生を対象に「禁煙ポスターコンクール」を開催し、喫煙による健康への影響やたばこについて考えるきっかけづくりを行います。
- 子どもの頃からたばこ・アルコールについて考える機会がもてるように支援します。

### 望まない受動喫煙の防止

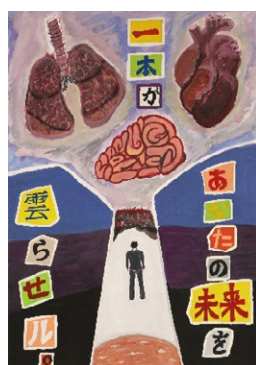
- 受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知啓発を行います。
- 公共の場や職場における禁煙・分煙を推進します。
- 喫煙者に対し、望まない受動喫煙を生じさせることがないよう、周囲への配慮について周知します。

### ～禁煙ポスターコンクール～

喫煙・受動喫煙による健康への影響についての周知と喫煙・受動喫煙の防止を目的に、小学4年生から中学生の児童、生徒による「禁煙ポスターコンクール」を開催しています。

特別賞の作品は市内各地に展示され、ポスターによる児童・生徒たちからのインパクトのあるメッセージを、広く市民に伝えています。

<第29回 禁煙ポスターコンクール 福井市長賞作品>



## (6) 健康管理

### 分野別の目標

- ・生活習慣病とがんとを予防するために、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。

生活習慣病は、その発症に身体活動・運動、栄養・食生活、喫煙等の生活習慣が関係しています。生活習慣病を予防するためには、子どもの頃から、またそれ以前の妊娠中から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

健康寿命の延伸を図るために、妊娠期から高齢期まで健康診査を受けることができる環境を整備し、切れ目のない健康づくりの支援や、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施することが必要です。

### 指標（目標値）

（         は、国の基本方針等にも掲げている指標項目）

評価指標		現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
8時前に起きる3歳児の割合		96.5%	増加傾向へ	市3歳児健康診査
22時までに寝る3歳児の割合		81.8%	増加傾向へ	市3歳児健康診査
全出生数中の低出生体重児の割合		8.2% (R3)	減少傾向へ	人口動態統計
福井市国保特定健康診査受診率		30.3% (R3)	60.0%	市保険年金課統計
がん検診受診率	胃がん	12.6%	20.0%	市保健衛生 事業概要
	肺がん	16.6%	30.0%	
	大腸がん	18.7%	40.0%	
	子宮がん	41.7%	42.0%	
	乳がん	30.9%	31.0%	

項目		現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
急性心筋梗塞の標準化死亡比 (SMR)	男性	156.1 (H28~R2)	減少傾向へ	県健康政策課統計
	女性	158.4 (H28~R2)		
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合		31.3% (R3)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、人間ドック (KDB システム)
高血圧の人の割合 (140/90mmHg 以上)		28.7% (R3)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、人間ドック (KDB システム)
血糖コントロール不良者 (HbA1c8.0%以上) の割合		0.9% (R3)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、人間ドック (KDB システム)
脂質 (LDL コレステロール) 高値の人の割合 (160 mg/dℓ以上)		10.0% (R3)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、人間ドック (KDB システム)

### 保健衛生推進員の活動

保健衛生推進員は、健康について関心をもち、ご自身やご家族の健康づくりに取り組み、さらに地域の中で健康づくりの輪を広げるため、健康リーダーとして行政と協働して活動しています。

#### 【主な活動】

- 受診勧奨      ○健康101の実践・普及
- 元気体操21の推進      ○健康教室の企画・協力



地区の皆さんの健康づくりをサポート



### 福井市食生活改善推進員の活動

食生活改善推進員は、食育の推進と食生活の改善、伝承料理等の普及啓発を担うボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動しています。

#### 【主な活動】

- おやこの食育教室
- 男性のための料理教室      ○イベントでの啓発活動
- 伝承料理普及講習会 など



イベントでの啓発活動

## 具体的な取組

### ① 市民の取組

市民が取り組むこと	
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○日頃から相談できる、かかりつけ医、かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊婦健康診査を受けましょう。</li> <li>○適正な体重管理を心がけましょう。</li> </ul>
乳幼児期 学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○乳幼児健康診査を受けましょう。</li> <li>○予防接種を受けましょう。</li> </ul>
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>
高齢期 (再掲)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○筋力維持、栄養バランスの良い食事、社会参加を心がけ、フレイル予防に努めましょう。</li> </ul>

### 「ナッジ」って？

ナッジ (nudge) は、「そっと後押しする」という意味の英語で、ナッジ理論とは、「人々が強制的にではなく、より良い選択を自発的にとれるようにする方法」を生み出すための理論です。

行動経済学の教授リチャード・セイラーにより提唱され、2017年にノーベル経済学賞を受賞したことにより、様々な場面での活用が始まっています。

福井市でも、特定健診やがん検診において自発的な受診を促すような通知を行い、市民の皆さんの受診を「そっと後押し」します。



### 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(BMI 18.5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。

## ② 行政・地域団体の取組

### 子どもの頃からの健康的な生活習慣の確立

- 子どもの頃からの健康的な生活習慣について、乳幼児健診や保育園、認定こども園、学校、地域等の様々な場で普及啓発します。
- テレビやスマートフォン、ゲーム等の長時間利用が健康に及ぼす影響や適切な利用について普及啓発します。
- 妊娠届出時に助産師・保健師・看護師の専門職が面談し、妊娠期からの健康づくりについて指導します。
- ホームページ、SNSを活用し女性の健康に関する情報提供を行います。
- 健診受診や健康づくりに取組むことでポイントが貯まり、抽選で賞品を進呈する「健康101チャレンジ」において健康アプリを活用するなど、DXを推進することで、自然に健康になれる環境づくりを目指します。（再掲）
- 体重や血圧などのPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）を活用し、自分の体の状態を知ることの重要性について周知啓発します。
- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持つことの大切さを普及・啓発します。
- 予防接種に関する正しい情報提供を行います。
- 感染症の流行状況を情報発信するとともに、予防方法について普及啓発します。  
また、感染症が疑われる場合は、相談・検査を受けられる体制を整備し、早期治療につなげるとともに感染拡大を防止します。
- ライフコースアプローチを踏まえ、自身の健康を経時的に捉えられるよう、健康教育・健康相談・訪問指導を実施します。

### 健康診査やがん検診の受診率の向上

- 健康診査やがん検診の大切さを周知します。
- 特定健診、がん検診について、ナッジ（人の注意を引いたり、より良い行動を促したりするためのさりげないアプローチ法）を活用した受診勧奨を行います。
- さまざまな受診機会を確保するため、ニーズに即した様々な予約方法、実施場所、実施日時の体制づくりを行います。
- 保健衛生推進員の協力を得て、健診及びがん検診の受診勧奨と大腸がん検診容器の配付を行います。
- 骨粗しょう症検診（指定年齢の女性）を実施し、骨粗鬆症及びその予備群の早期発見・早期治療に努めます。

### 生活習慣病の予防と重症化予防

- 健診の結果、医療機関受診や保健指導が必要な方に対し、健康教室の開催や訪問・電話による受診勧奨や保健指導を実施します。
- 医療機関と連携し、効果的な保健指導を実施します。
- 働く世代を対象に企業や各種団体へ出向き、健康づくりや生活習慣病予防を目的とした教室を開催します。（再掲）
- 保健衛生推進員と協働し、各地区での健康教室を開催します。（再掲）
- 関係課と連携し、高齢者の切れ目ない健康づくりと重症化予防を支援します。