

第4章

第3次「健康ふくふくプラン21」 の基本的な考え方

第4章 第3次「健康ふくふくプラン21」の基本的な考え方

1 計画の基本理念

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”

いつまでも健康であり続け、健やかで心豊かな生涯を送りたいということは、多くの市民の願いです。

そのためには、若い世代から正しい生活習慣を身につけるなど生活習慣病を予防することが大切です。

また、高齢になっても現在の身体機能をできるだけ維持することで、介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる「健康寿命の延伸」を図ることが重要です。

本計画では、国の健康日本21（第三次）のビジョンである「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」に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性を持つ取組を推進し、健康寿命の延伸を図ります。

2 計画の基本方針

本計画の基本方針は、第2次「健康ふくふくプラン21」の3つの基本方針を踏襲しつつ、第2章や第3章で見出された課題を踏まえ、（1）健康的な生活習慣の推進と定着、（2）生活習慣病の発症予防と重症化予防、（3）自然に健康になれる環境づくりの整備に加え、（4）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つを基本方針とし、この方針に沿って各種の取組を進めていきます。

基本方針1 健康的な生活習慣の推進と定着

健康寿命を延ばし、生活の質を向上させるためには、市民一人ひとりが生涯を通して健康的な生活習慣を推進し定着していくことが必要であり、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけ、健康への関心を高めて健康づくりに取り組むことが大切です。

基本方針2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病を予防するためには、「健康的な生活習慣の推進と定着」が基本となりますので、まずは、自分の健康状況を知り、必要ならば生活習慣を改善することが大切です。そして万が一、生活習慣病を発症した場合には、症状の進行や合併症の発症等、重症化の予防に取り組むことが重要です。

また、質の高い効率的な保健事業を展開するために、健（検）診結果やレセプト等健康に関する各種データを積極的に活用しながら、地域の特性に応じた効率的な取組を推進します。

基本方針3 自然に健康になれる環境づくりの整備

市民一人ひとりが健康への関心を高め、健康づくりに取り組む中で、個人の努力だけでは難しい場合もあります。「健康無関心層を含むすべての市民」を対象として、健康状況や生活環境の違いに関わらず、自然に健康づくりに取り組みやすいよう後押しできる環境づくりが必要です。

特に働き盛りの世代や若年層へ、SNSを活用した情報発信やICTを活用した環境整備を行います。

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

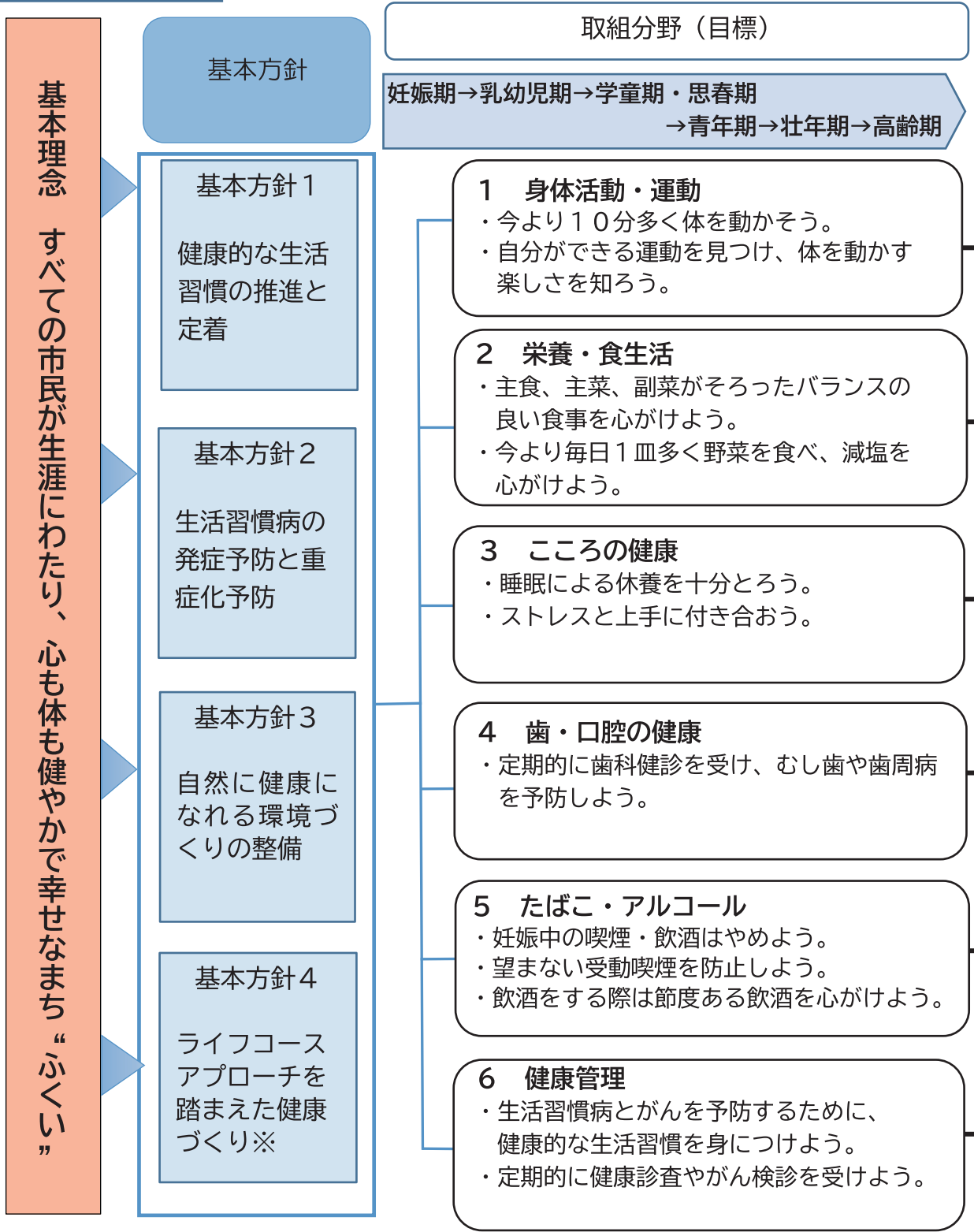
ライフステージ（妊娠期、乳幼児期、学童期・思春期、青年期、壮年期、高齢期）の人の生涯における各段階）によって心身機能やライフスタイル、生活のパターンが異なるため、健康づくりの課題や取り組むべき方向性も異なります。

それぞれのライフステージは、独立したものではなく、前のライフステージでの生活習慣が次のライフステージの健康状態に大きく関わっていることから、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）を行う必要があります。

また、女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

市民一人一人が、自分が属するライフステージの健康課題を正しく理解し、それに備えることができるよう、それぞれの世代にあったアプローチ方法で知識の啓発や情報発信に努めます。

計画の体系図



※ 現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣等の影響や次世代の健康にも影響を
に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりについても取組を進めていく。

施策（行政・地域団体の取組）

主な評価指標

- ①子どもの頃からの運動習慣の確立
- ②運動習慣の定着化の推進
- ③自然と体を動かすことにつながる環境整備
- ④筋力や運動機能の低下予防の推進

- ・運動習慣がある人の割合
- ・日常生活における歩数

- ①食を通じた健康づくりの推進
- ②食に関する体験や学びの機会の提供
- ③食に関する人材育成・自主的な活動への支援

- ・肥満傾向にある児童・生徒の割合
- ・栄養バランスを考えて食事をとっている人の割合
- ・成人の食塩摂取量・野菜摂取量

- ①こころの健康・睡眠や休養に関する正しい知識の普及
- ②相談支援体制の充実
- ③地域でのふれあいや生きがいづくりへの支援

- ・ストレスを感じる人の割合
- ・睡眠による休養が十分とれている人の割合
- ・ゲートキーパー養成研修参加人数（累計）

- ①歯や口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ②ライフステージに応じた歯科健診の推進
- ③口腔機能の低下予防

- ・むし歯のない3歳児・小中学生の割合
- ・過去1年間に歯科健診を受診した人の割合
- ・歯周病を有する人の割合

- ①喫煙・飲酒による健康への影響に関する知識の普及
- ②望まない受動喫煙の防止

- ・成人の喫煙率
- ・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

- ①子どもの頃からの健康的な生活習慣の確立
- ②健康診査やがん検診の受診率の向上
- ③生活習慣病の予防と重症化予防

- ・福井市国保特定健康診査受診率
- ・がん検診受診率
- ・急性心筋梗塞の標準化死亡比（SMR）
- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合
- ・血糖コントロール不良者（HbA1c8.0%以上）の割合

及ぼす可能性があることを踏まえ、胎児期から高齢期