



ダイジェスト版

# 健康ふくい21

(第四次福井市保健計画)

はじめまして!



健康ふくい21マスコット  
あじさいちゃん

福 井 市

## 健康ふくい21

# 充実した人生をめざしましょう

健康ふくい21は、「生涯にわたり健康な生活習慣を獲得するための「一次予防」に重点をおいた施策の推進」と「親子がそろって健やかで豊かな人間として成長していけるための支援」という2つの視点をふまえ、健康づくりに関わる関係団体との連携のとれた効率的な取り組みによって、市民一人ひとりがその人らしく豊かな生活を送るための健康づくり運動を、総合的に推進していくことを目指すものです。



### あじさいちゃん

紫陽花(あじさい)は福井市の花として、市制90周年を記念して定められました。

紫陽花は土の成分によって、青や紫、赤やピンクなどに色を変えます。

健康づくりも、まず環境づくりからといわれており、よい生活習慣を送りやすい環境を整えることが大切です。これに加えて、健康に対する正しい知識を得て、よい生活習慣を実践し、継続する、という一連の経過をたどって充実した人生を得るために、色が変わる紫陽花をモチーフにキャラクターを考えました。このキャラクターと共に、「健康ふくい21」を広めていきたいと考えています。

## 計画の期間

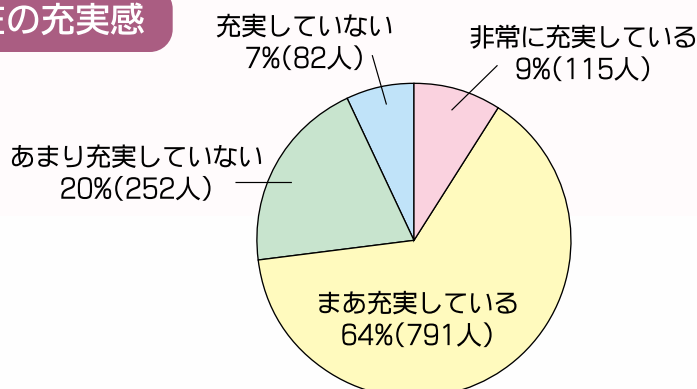
この計画の期間は、平成17年度から23年度までの7年間です。平成19年度には、中間評価を実施します。

## 計画のめざすもの

この計画は、めざす目標を「充実した人生」としています。アンケート調査によれば、現在の充実感はおおむね以下のとおりでした。私たちはこの回答を出発点とし、「充実している」と感じる人が増えるように、保健医療福祉の関係団体、各領域の市民組織や団体、行政各部局が力をあわせて、個人が自分の健康をコントロールできるよう支援し、健康なまちづくりに取り組みます。

## あなたは今、充実していますか？

### 現在の充実感



# 健

## 健康ふくい21は市民の健康づくり応援計画です。



# 福

## 井市の特徴

### 1) 3歳児の寝る時間は全国と比較して遅くなっています。

3歳で夜10時以降に寝る子どもが50%もいます。早寝早起きは、すべての生活習慣の基本です。

### 2) お母さん方は、生活習慣についての不安を持っています。

子どもが健やかに成長するためには、母親の育児不安を減らすことが大切です。

また、福井市は共働きが多く、父親の育児参加も必要です。

### 3) 生活習慣病による死亡が増えています。

1位は悪性新生物(がん)、2位は心疾患、3位は脳血管疾患ですべて生活習慣病です。

全体の約60%を占めています。

### 4) 従業員50人未満の企業に働く人が多数います。

従業員50人未満の中小企業の割合は全体の、約98%を占めています。

そのうち最も多いのは、従業員1~4人の企業です。

### 5) 人口の高齢化が進んでいます。

0~14歳の年少人口と、15~64歳の生産年齢人口は年々減少しています。その一方、65歳以上の老年人口は年々増加しています。

## 心身ともに健やかに育つ

子どもは、周囲の大人など、環境に影響を受けながら育ちます。  
子どもの時期をいかに過ごすかにより、個人の生活習慣が大きく影響を受けます。

### 健康課題

乳幼児期から正しい生活習慣を身につけることが大切です。  
親が正しい生活習慣の知識をもつことが必要です。  
子どもの健やかな成長のためには、親の育児不安の軽減が重要です。

### 個人の取り組み

正しい生活習慣	栄養・食生活	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"><li>○親が身につけた正しい生活習慣の知識を子どもに伝えていきます。</li><li>○早寝早起きをします。</li><li>○テレビは時間を決めて見ます。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事をとります。</li><li>○家族団らんで食事をします。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○楽しく外で遊びます。</li></ul>
歯の健康	タバコ・アルコール	心の健康づくり
<ul style="list-style-type: none"><li>○歯みがき習慣を身につけます。</li><li>○子どもの仕上げみがきをします。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○タバコやアルコールについての正しい知識を学びます。</li><li>○タバコは吸いません。</li><li>○アルコールは飲みません。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○母親は楽しんで育児に取り組みます。</li><li>○1人で悩まず、相談して不安を解消します。</li><li>○父親は育児の大切さを認識し、積極的に育児に参加します。</li></ul>

### 関係機関や市が応援すること

- ☆お子さんが正しい生活習慣を持てるよう応援する小冊子を作成し、お配りします。
- ☆1歳6か月児健診時に、歯みがき習慣の大切さとおやつについてお話しします。
- ☆育児不安を抱えるお母さんのために、お父さんの育児参加についての実態調査を行います。

ひとくち  
コラム

#### 「早寝早起きについて」 若葉ワーキング 清水 紘昭

(清水小児科医院 院長)

ヒトは昔から明るいときに働き暗くなると休むという、規則正しい生活をしてきました。  
この間にヒトは長い時間をかけて、これに順応するような体内リズムを作り上げてきました。  
そのため、夜更かしや寝不足によりこの体内リズムが狂うと、身体にいろいろな障害が出てくるということになります。

これを防ぐためにも、ご家族が協力して、お子さんに早寝早起きの習慣をつけるように心がけましょう。  
早寝早起きを実行することにより、脳の働きも朝から活発になり、規則正しい食事と運動に加えて、夜間の熟睡で成長ホルモンの分泌も増加し、きっと今以上に成績の良い、心身ともに健康で、しかも背も高いスタイルの良いお子さんになるかもしれません。

ともあれ、家族全員がそろって早寝すれば、電気代だって節約できるではないですか！！

## 生活習慣病にならないようにする 心の健康をはかる

「働くこと」が健康の指標であり、ストレスを持つ人が多いです。  
 生活習慣が健康に影響を与え始める時期です。

### 健康課題

生活習慣病対策は、良い生活習慣の実践が最重要です。  
 正しい知識を得て、実践し、継続するという段階に応じた支援が必要です。

### 個人の取り組み

個人の健康管理能力の育成支援	栄養・食生活	身体活動・運動
○年に1回は健康診断を受けます。 ○かかりつけ医を持ちます。 ○血圧を測るよう心がけます。 ○体重を測るようにします。	○主食、主菜、副菜をそろえた食事をします。 ○自分に必要な食事の量を知ります。 ○脂肪、食塩の取りすぎに注意します。	○自分にあった運動を実践します。 ○生活の中で、こまめに身体を動かします。
歯の健康	タバコ・アルコール	心の健康づくり
○歯みがきをします。 ○かかりつけ歯科医を持ちます ○年に1回は歯科検診を受けます。	○タバコやアルコールが健康に与える影響を知ります。 ○喫煙者は禁煙に挑戦します。 ○適正飲酒を実践します。	○自分の楽しみを見つけ、実行します。 ○悩み事は相談します。

### 関係機関や市が応援すること

- ☆正しい生活習慣に関する知識をより一層広めます。
- ☆医療機関とタイアップし、生活習慣病予防のためのシステムづくりを行います。
- ☆福井市に多い従業員50人未満の企業に働く人の健康づくりを支援します。
- ☆健康ふくい21推奨「元気体操21」を広めます。
- ☆虫歯・歯周疾患予防を推進します。



ひとくち  
 コラム

### 「虫歯とはみがき」

若葉ワーキング副会長 廣野 澄子  
 (福井県歯科衛生士会 会長)

歯垢は食べカスに含まれる糖分を利用して作られる、細菌のかたまりです。歯の表面や歯と歯茎のすきまにべっとりと付着し、虫歯や歯肉炎の原因となります。

効果的なブラッシングは、歯磨剤のサッパリ感にだまされずに、たっぷり時間を掛けて、納得するまで磨き落とすことがポイントです。

デンタルグッズを使いこなしましょう。歯ブラシだけでは、しっかりきれいにすることが難しいからです。使う前に使用法を一度専門家に指導してもらうことが大切です。



## 心身ともに健康に生きる

自分自身の健康問題が大きくなってくると共に「第2の現役期」でもあります。  
 生きる喜びを持ちつづけることが大切な時期です。

### 健康課題

寝たきり、認知症にならないことが重要です。  
 具体的には、寝たきりとなる原因である「脳卒中」や「骨折」を防ぐことが必要です。  
 疾病予防のみならず、生きがいを持ち、生きることが重要です。

### 個人の取り組み

自主的な健康管理	栄養・食生活	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>○1年に1回は健康診査を受けます。</li> <li>○かかりつけ医を持ちます。</li> <li>○血圧を測ります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の健康状態にあった食事の内容や量について、正しい知識を身につけます。</li> <li>○主食・主菜・副菜を心がけて食べます。</li> <li>○家族団らんで食事をとります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家事、散歩、体操など自分でできる運動で身体を動かします。</li> <li>○積極的に外出します。</li> <li>○デイホーム、高齢者学級、老人クラブ活動に参加します。</li> <li>○体力測定などで自分の体力を知ります。</li> </ul>
歯の健康	タバコ・アルコール	心の健康づくり
<ul style="list-style-type: none"> <li>○よくかんで食べます。</li> <li>○できるだけ自分の歯で食べられるよう、歯の健康に気をつけます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タバコやアルコールが健康に与える影響を知ります。</li> <li>○喫煙者は禁煙に挑戦します。</li> <li>○お酒は控えめにします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○人と会って楽しく会話したり、あいさつをします。</li> <li>○生きがい活動やボランティア活動に積極的に参加します。</li> <li>○働く意欲を持つようにします。</li> <li>○家庭でも地域でも自分の役割を持つようにします。</li> </ul>

### 関係機関や市が応援すること

- ☆習慣的に血圧を測ることの大切さをおすすめします。
- ☆医療機関とタイアップし、生活習慣病予防のためのシステムづくりを行います。
- ☆健康ふくい21推奨「元気体操21」を広めます。

ひとくち  
 コラム

### 「生きがいと健康」

紅葉ワーキング部会 松田きよ子  
 (福井市老人クラブ連合会)

私たち高齢者にとって、健康はとても身近な課題です。人間の健康と生きがいは重なり合う部分が大きく、相互に影響しあうと言われているので、仲間達と共に楽しいことをどんどん行っていこうと思っています。  
 私ども福井市老人クラブ連合会の中にも、スポーツを楽しんだり、手芸や踊りなどの趣味、文化活動を楽しんでいる人たちが多く、どの人も健康で生きがいを持って暮らしています。  
 ぜひ、福井市老人クラブ連合会にご参加をお待ちしています。

# こうして健康ふくい21をつくりました!

健康ふくい21の組織は、策定委員会と実質的な計画策定組織であるワーキング部会の2つで構成されています。ワーキング部会は、医療・保健・福祉・教育・職域・市民・行政の代表等からなる専門メンバーで構成されています。ワーキング部会は、若葉・青葉・紅葉の3部会に分かれ、それぞれ専門の立場から、様々な提案をしました。

■策定期間	平成15年7月～16年11月
■策定委員会	8回開催
■ワーキング部会開催	3部会のべ57回
■パブリックコメント意見	3件
■市民フォーラム	平成15年11月7日 平成16年11月14日

みなさんにとって、  
充実した  
人生とは?



合同ワーキング



若葉ワーキング



策定委員会

## 今後の推進は…?

福井市健康づくり推進協議会

計画の進捗状況の  
総点検をします。

福井市の  
保健事業  
及び衛生事業  
(第四次福井市保健計画)

健康ふくい21計画推進部会

母子保健協議部会

生活習慣協議部会

市民一人ひとりの実践  
地域や関係機関の実践  
環境づくり

市民の皆さんが、自ら  
取り組めるための  
様々なプログラムを  
提案します。

# 健康づくり1週間

健康づくりは、毎日の心がけから。福井市では、個人の取り組みの中から特に重要なものを7つ取り上げ、子ども向けと大人向けの1週間の目標を作りました。以下の7つのことに毎日気をつけて、正しい生活習慣を身につけ、充実した人生をめざしましょう。

## こどもの健康づくり1週間

～7つのことを守って健康的な生活習慣を身につけよう～  
～とくに、曜日ごとにはその課題に気をつけよう～

月	早寝早起きで 生活のリズムづくり
火	元気のもとは バランスのよい食事
水	あいさつを忘れずに
木	朝ごはんは健康のもと
金	歯みがきで虫歯予防
土	外あそびでつくる丈夫な心とからだ
日	家族そろって食事をしましょう



## あなたの健康づくり1週間

～7つのことを守って健康的な生活習慣を身につけましょう～  
～とくに、曜日ごとにはその課題に気をつけましょう～

月	油断大敵 毎朝体重を測りましょう
火	野菜たっぷり バランスのよい食事
水	こまめにからだを動かしましょう
木	たばこは控えましょう お酒はほどほどに
金	一生自分の歯で食べられる幸せ 歯の手入れを忘れずに
土	上手にストレスとつきあいましょう
日	子育てを楽しみましょう 悩んだら気軽に相談

