

# 目 次

第1章 「健康ふくふくプラン21」策定にあたって	1
1 策定の背景と趣旨	1
2 計画の目的	1
3 計画の位置づけ	1
4 計画の期間	3
5 計画の推進体制	3
第2章 福井市の状況	4
1 人口動態	4
2 健康寿命	6
3 要介護の要因	6
4 出生状況	7
5 死亡状況	8
6 疾病状況	10
7 労働状況	11
第3章 「健康ふくい21」評価と課題	12
1 評価の経緯	12
2 目標の達成状況	13
3 今後の課題	22
第4章 「健康ふくふくプラン21」の基本的な考え方	24
1 計画の基本理念	24
2 計画の基本方針	24
第5章 「健康ふくふくプラン21」の取組	26
1 基本方針に基づく取組の考え方	26
2 分野別健康づくりの取組	29
3 ライフステージ別健康づくりの取組	42
参考資料	
資料1 「健康ふくふくプラン21」評価指標一覧	51
資料2 「健康ふくい21」最終評価アンケート調査結果	55
1 調査概要	55
2 調査結果の概要	56
資料3 「健康ふくい21」各世代別指標と達成状況一覧	68
○ 「健康ふくふくプラン21」策定までの経緯	73
○ 福井市健康づくり推進協議会委員（計画策定委員）名簿	74
○ 福井市健康づくり推進協議会規則	75
○ 用語解説	76





# 第1章

# 「健康ふくふくプラン21」策定にあたって

## ① 策定の背景と趣旨

本市の健康増進計画「健康ふくい21」は、国が定める「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（健康日本21）及び福井県の健康増進計画「元気な福井の健康づくり応援計画」を勘案して、市民の健康づくりを推進するために策定したものです。

健康日本21（第二次）では、10年後に目指すべき姿を「全ての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会」とし、その基本的な方向として、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むための必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤健康に関する生活習慣及び社会環境の改善の5つを挙げています。

また、福井県では、国の方針を勘案して「第3次元気な福井の健康づくり応援計画」を策定し、「健康寿命の延伸」を基本目標として県民が自ら健康づくりに取り組むことを支援し、子どもから高齢者までの各世代が食生活や運動習慣等の生活習慣の改善を図ることを基本方針としています。

本市の第2次健康増進計画「健康ふくふくプラン21」では、国の基本方針及び福井県健康増進計画を踏まえ、少子高齢化が一層進展する中、子どもの頃から健康管理ができる能力を身につけるとともに、若い働く世代から正しい生活習慣を定着させ生活習慣病の予防を図ることや高齢になっても現状の身体機能を維持し、生活機能や社会機能の低下を防ぐための健康づくりを目指します。

## ② 計画の目的

健康で幸せに暮らせる社会を実現するため、市民一人ひとりが健康的な生活習慣を送るとともに、社会全体が協働して健康づくりの環境を整えることを目指します。

若い世代から健康への関心を高めて健康的な生活習慣の習得を図り、生活習慣病の発症と重症化を予防することで、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を図ることを目的としています。

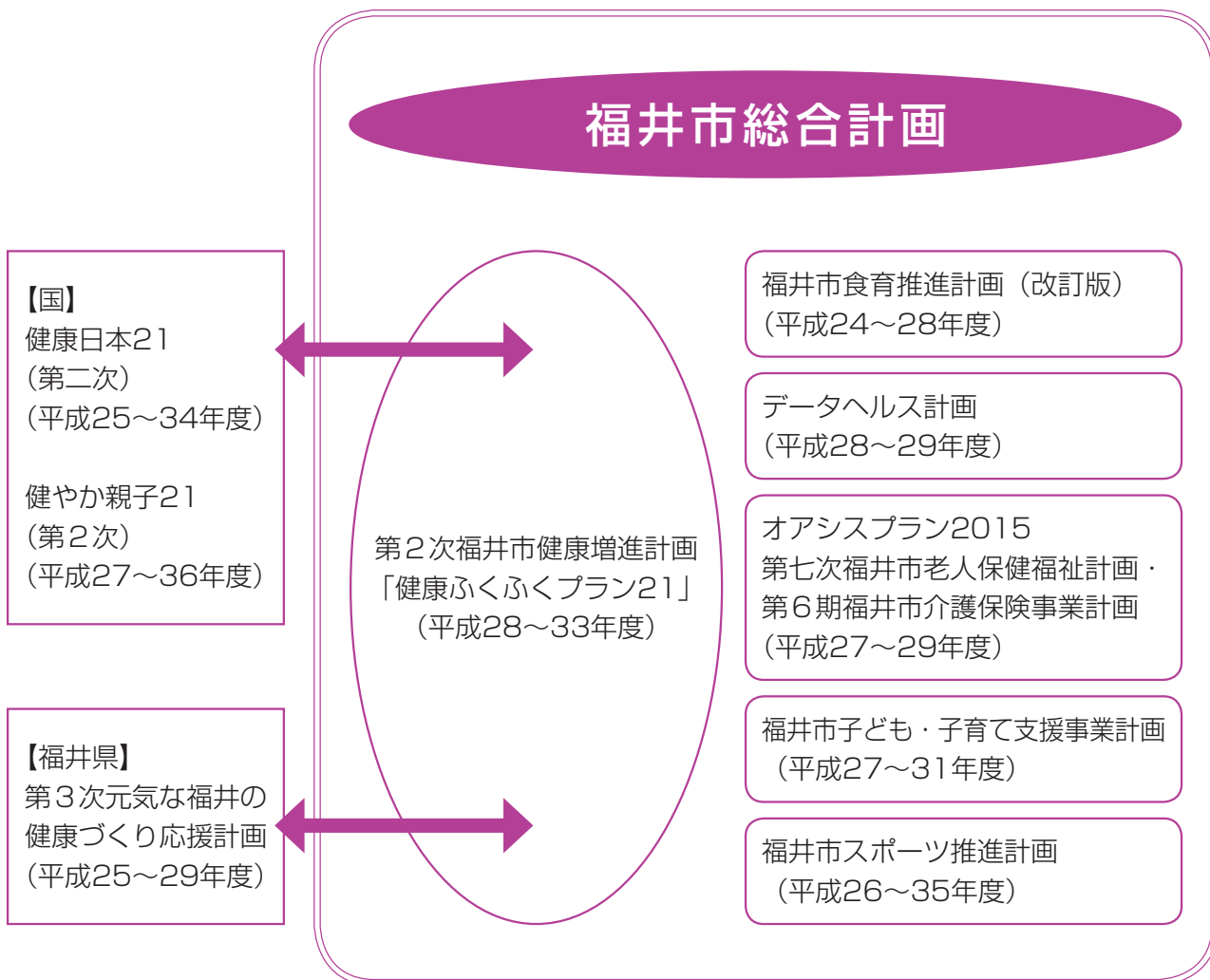
## ③ 計画の位置づけ

本計画は健康増進法第8条第2項に基づき策定し、国の基本方針である「健康日本21（第二次）」に、母子保健の国民運動計画である「健やか親子21（第2次）」及び福井県の計画である「第3次元気な福井の健康づくり応援計画」の視点の一部を加えた福井市健康増進計画で、福井市総合計画の下位計画に位置づけられます。

「福井市食育推進計画」や「データヘルス計画」、「オアシスプラン2015（第七次福井市老人保健福祉計画、第6期福井市介護保険事業計画）」、「福井市子ども・子育て支援事業計画」、「福井市スポーツ推進計画」等、他の計画との調和を図りながら、福井市の「まちづくり」計画の一環として位置づけられます。



《「健康ふくふくプラン21」の位置づけ》





## ④ 計画の期間

計画の期間は、現在策定中の第七次福井市総合計画の計画期間（平成29～33年度）に終期を合わせて、平成28年度から平成33年度までの6年間とします。

## ⑤ 計画の推進体制

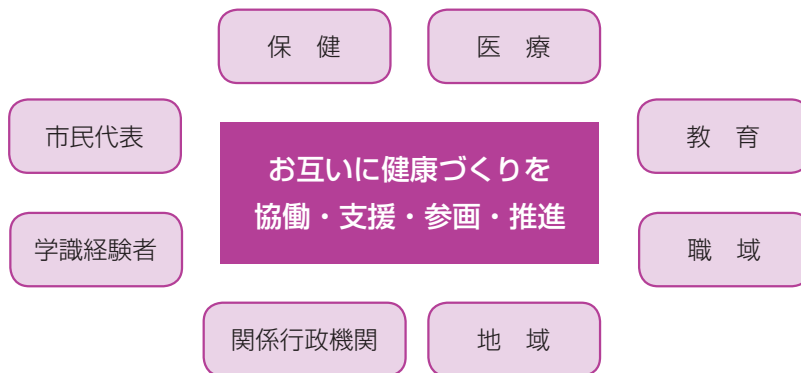
福井市健康づくり推進協議会（以下、「協議会」という）を構成する、保健・医療・教育・職域・地域・関係行政機関・学識経験者・市民代表が連携し、本計画に掲げる健康づくり施策を実践します。

その実施状況を、協議会にて報告・情報共有し、評価します。その評価結果を踏まえ、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。

### 「健康ふくふくプラン21」《第2次福井市健康増進計画》 (平成28～33年度)

#### 《福井市健康づくり推進協議会》

- 【構成】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
- 【役割】「健康ふくふくプラン21」の進捗状況の管理  
健康づくり事業に関する協議  
健康づくり事業の推進についての報告





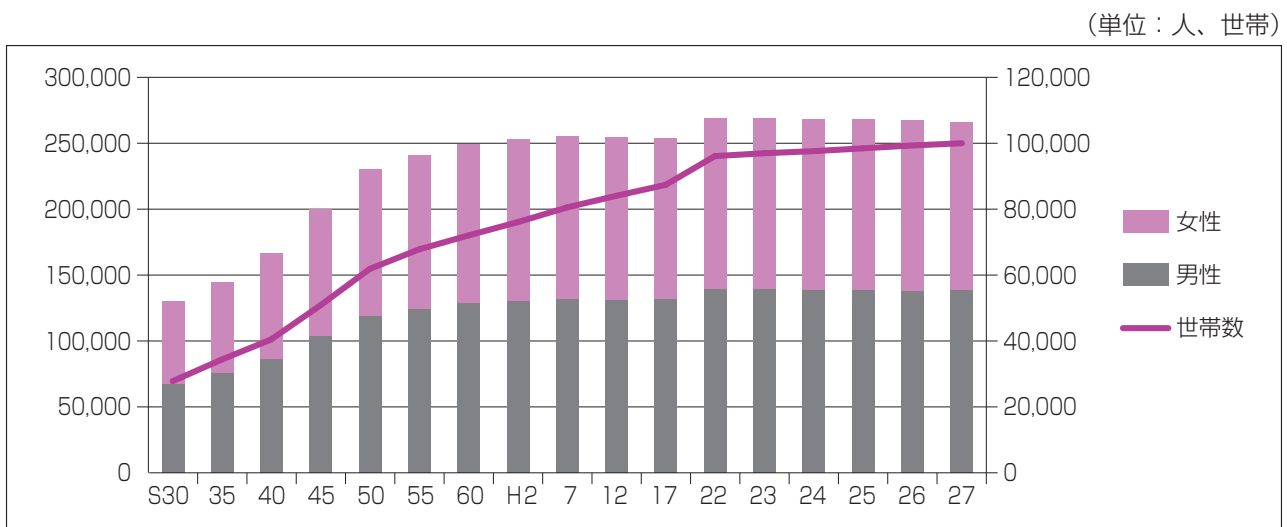
## 第2章 福井市の状況

※統計データについては、最新の状況に差し替えるものとします。

### 1 人口動態

#### (1) 人口・世帯の推移

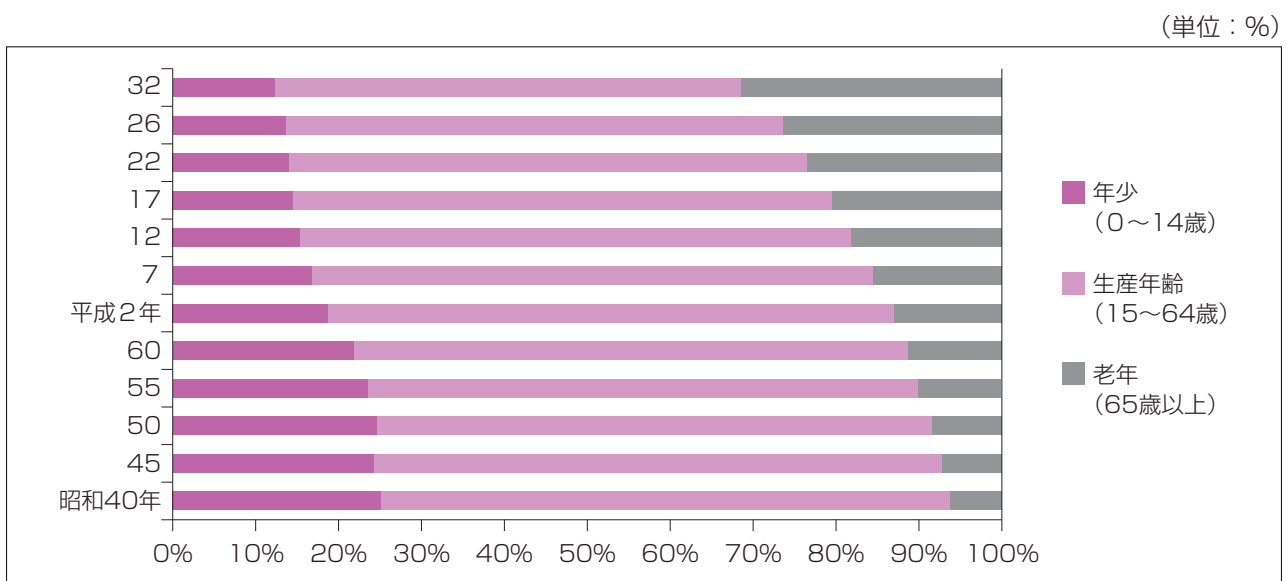
福井市の人口は、平成18年の市町村合併により増加しましたが、その後は減少傾向にあります。一方で、世帯数は増加傾向にあります。



(資料：福井市統計書)

#### (2) 年齢別 (3区分) 人口・年齢構成比

平成26年の65歳以上人口は70,450人で、全体の26.4%を占めており、少子高齢化が急速に進んでいます。



(資料：福井市統計書)



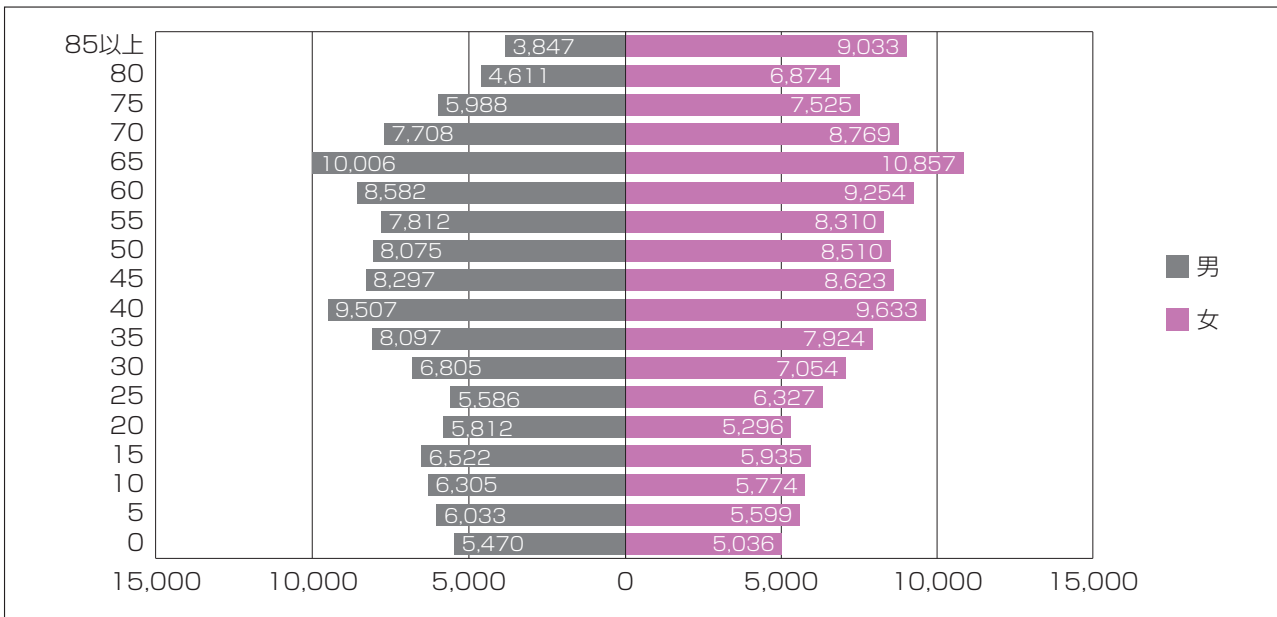
### (3) 将来人口と人口の構造

平成27年度の高齢化率（人口に占める65歳以上の高齢者の割合）は、28.8%であり、10年後の平成37年度には65歳以上人口が約5,700人増加し、高齢化率も33.2%に上昇すると見込まれています。

また、一方で15歳から64歳までの生産年齢人口は約17,000人、15歳未満人口は約6,000人減少すると予測されています。

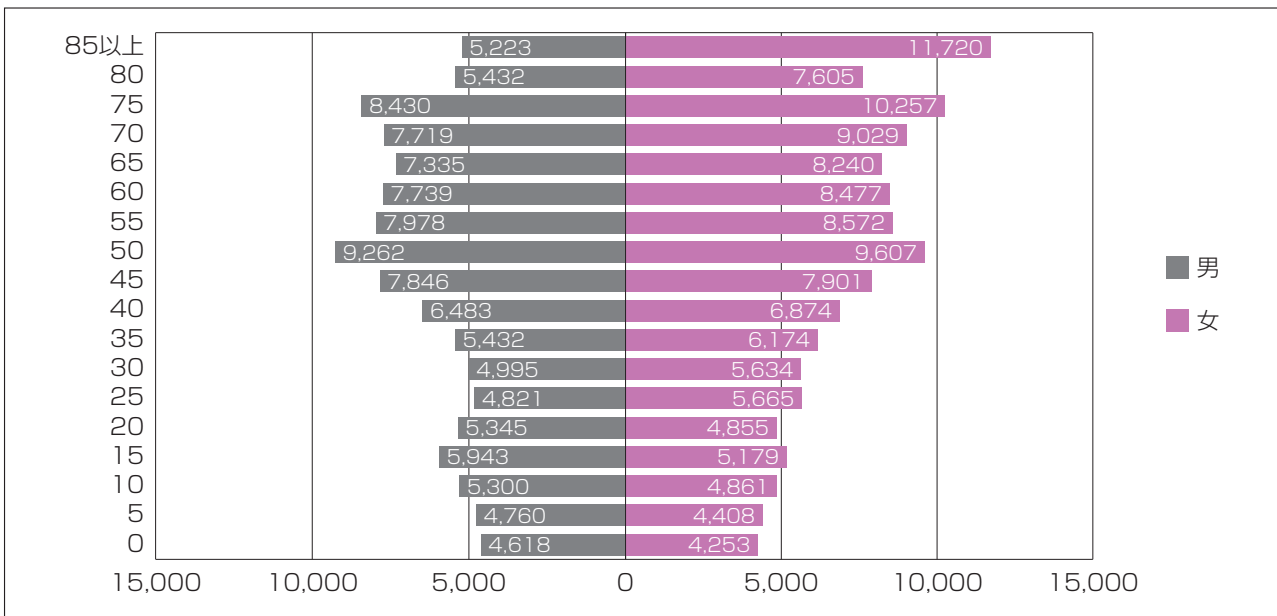
○平成27年度

(単位：人)



○平成37年度推計人口

(単位：人)



(資料：国勢調査及び福井市統計書)

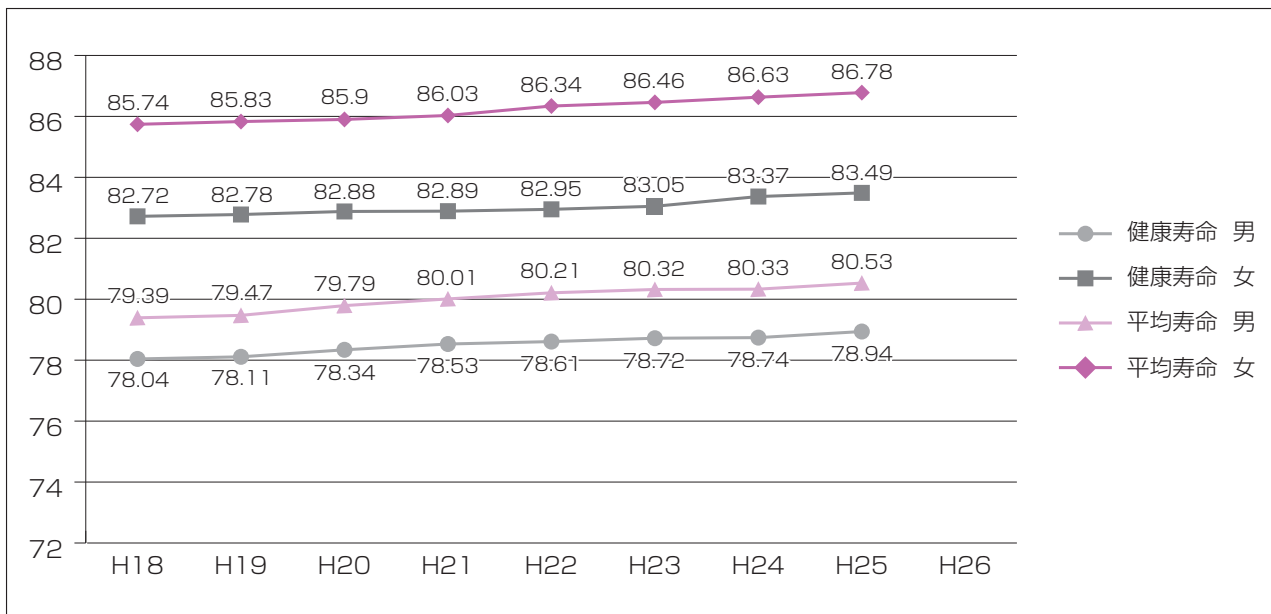


## ② 健康寿命

健康寿命、平均寿命は男女ともに年々伸びています。健康寿命、平均寿命ともに女性が男性を上回っています。

健康寿命を延ばしていくためには、介護を必要としない期間を長くしていくことが大切です。

(単位：歳)

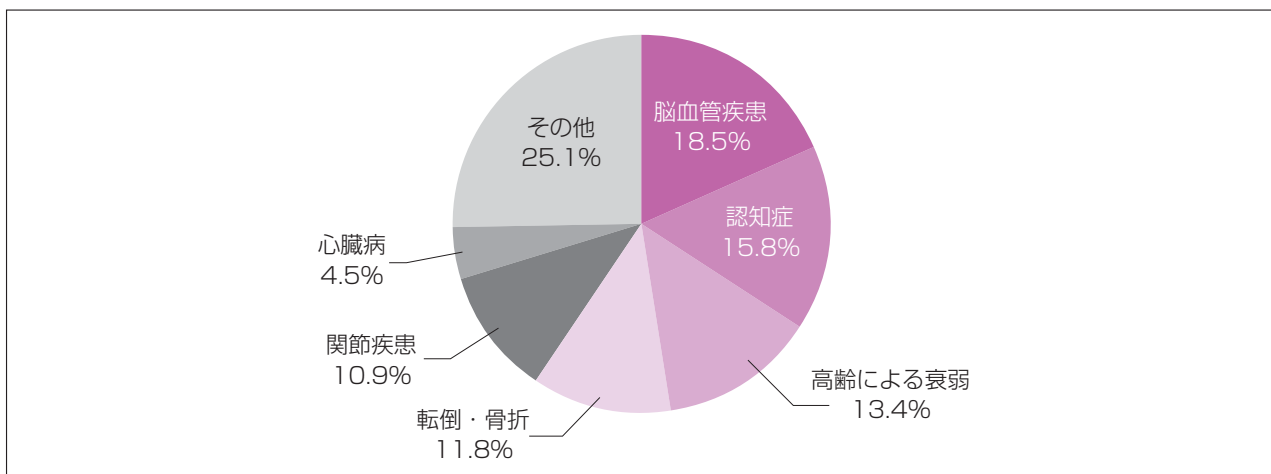


(資料：福井県)

## ③ 要介護の要因

要介護の要因としては、脳血管疾患が最も多く、心臓病と合わせると23%と要介護の要因の約4分の1を生活習慣病が占めています。

また、認知症や高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患で5割以上を占めています。



(資料：平成25年度国民生活基礎調査)



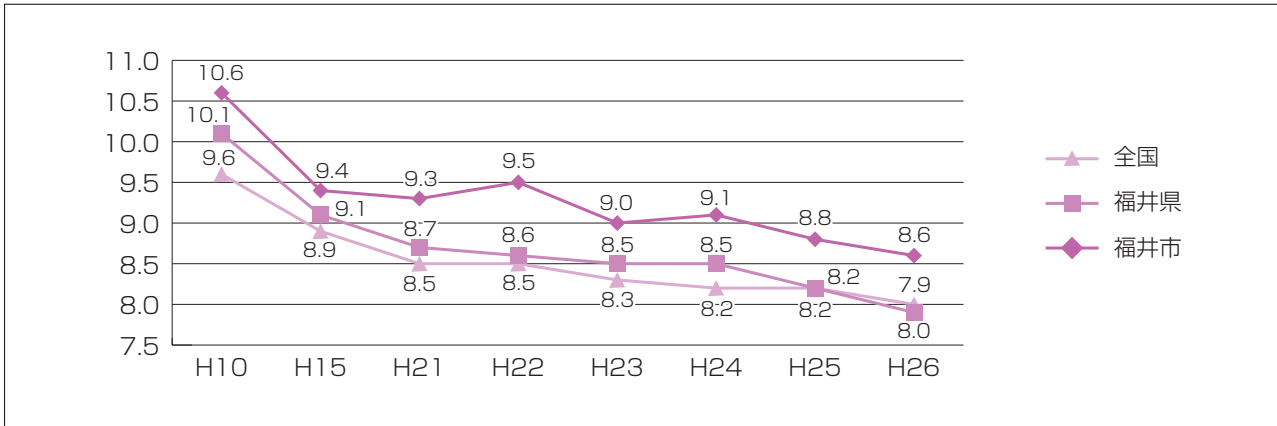


## ④ 出生状況

### (1) 出生率

平成26年の出生率（人口千対）は8.6で、全国、福井県に比べて高いものの、減少傾向にあります。

(単位：人)



(資料：福井県人口動態統計)

### (2) 合計特殊出生率

平成26年の合計特殊出生率は、1.55で全国の1.42を上回っており、福井県の1.55と同率になっています。



(資料：福井県人口動態統計及び福井市)

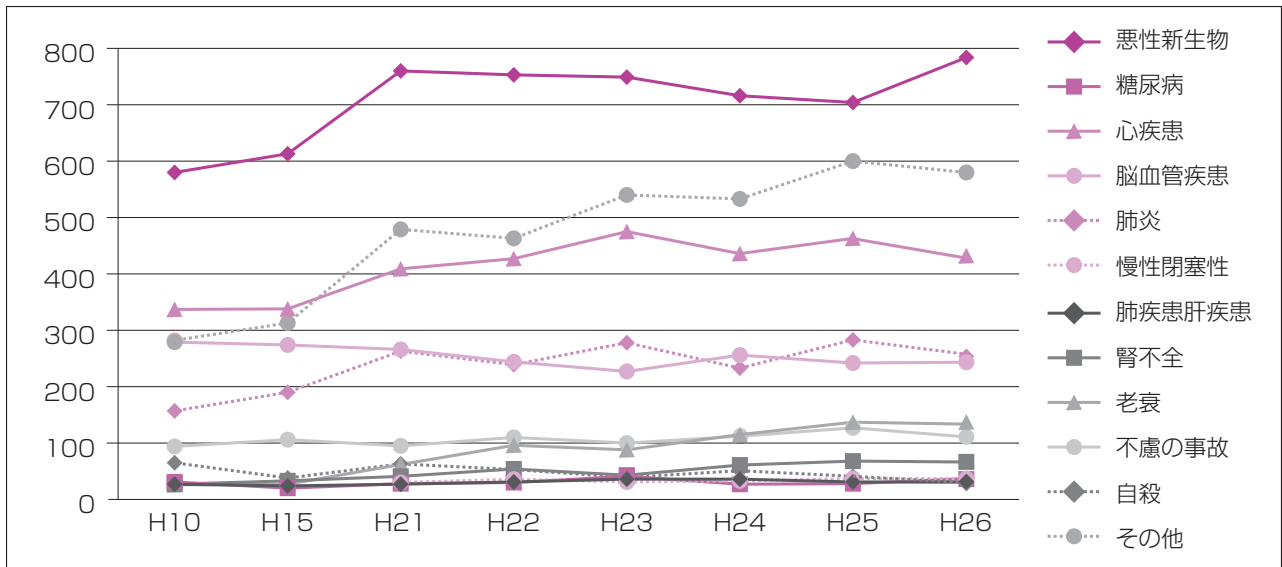


## ⑤ 死亡状況

### (1) 死因別死亡数

死因別死亡数は以下のとおりで、平成26年は、1位悪性新生物、2位心疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患、5位老衰となっており、生活習慣病が上位を占めています。

(単位：人)



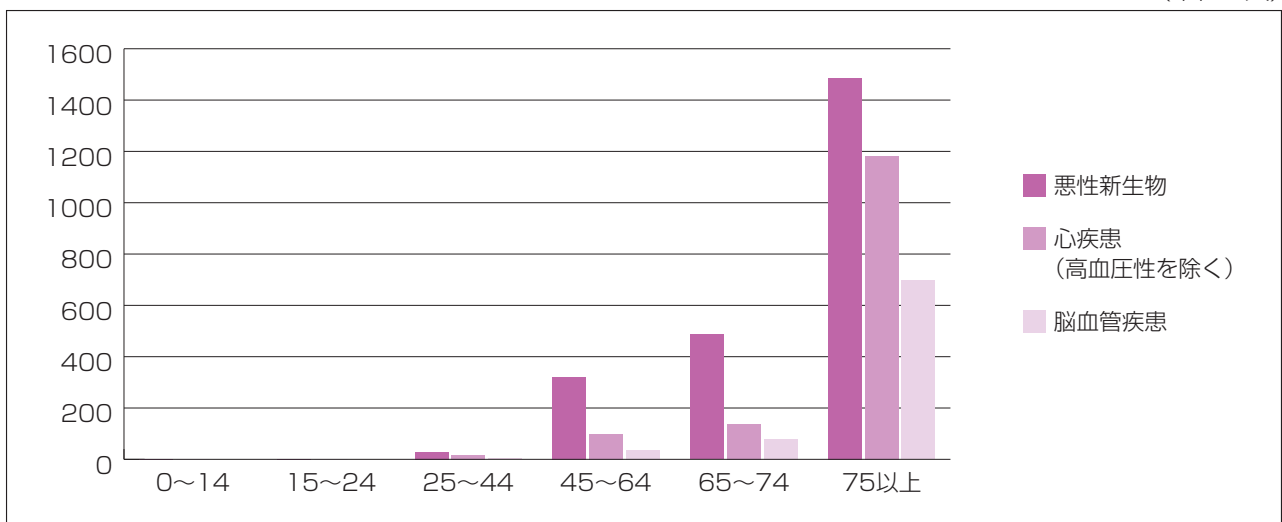
(資料：福井県)

### (2) 三大死因による死亡者数

三大死因とされる、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患による死亡者数は以下のとおりで、40歳を過ぎてから、三大死因による死亡者数が大きく増加しています。

40歳より以前から生活習慣病を予防することが大切です。

(単位：人)

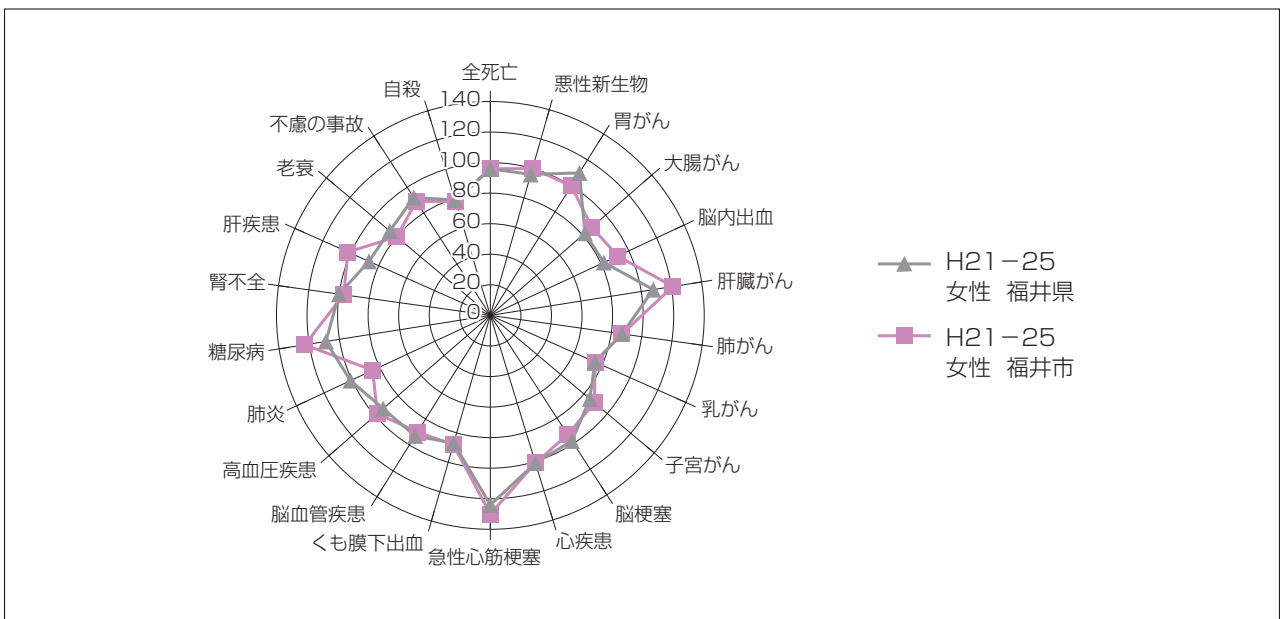
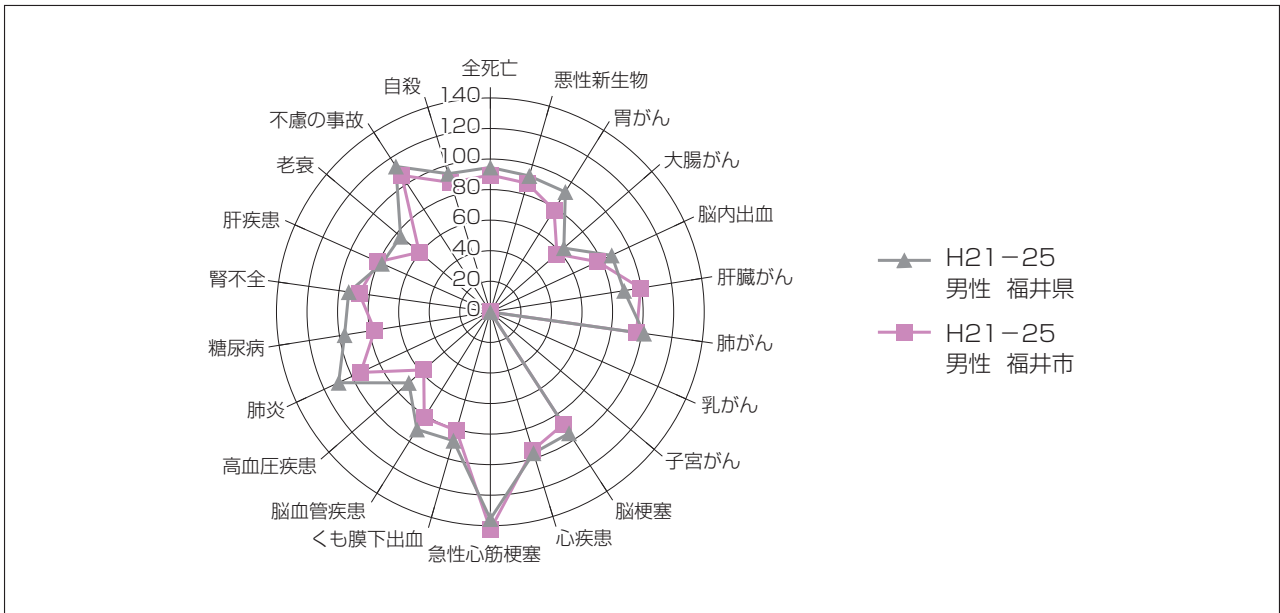


(資料：福井県)



(3) 標準化死亡比 (SMR) ※

全国に比べて、男女ともに特に「急性心筋梗塞」による死亡が高くなっています。



(資料：福井県)

※標準化死亡比 (SMR)

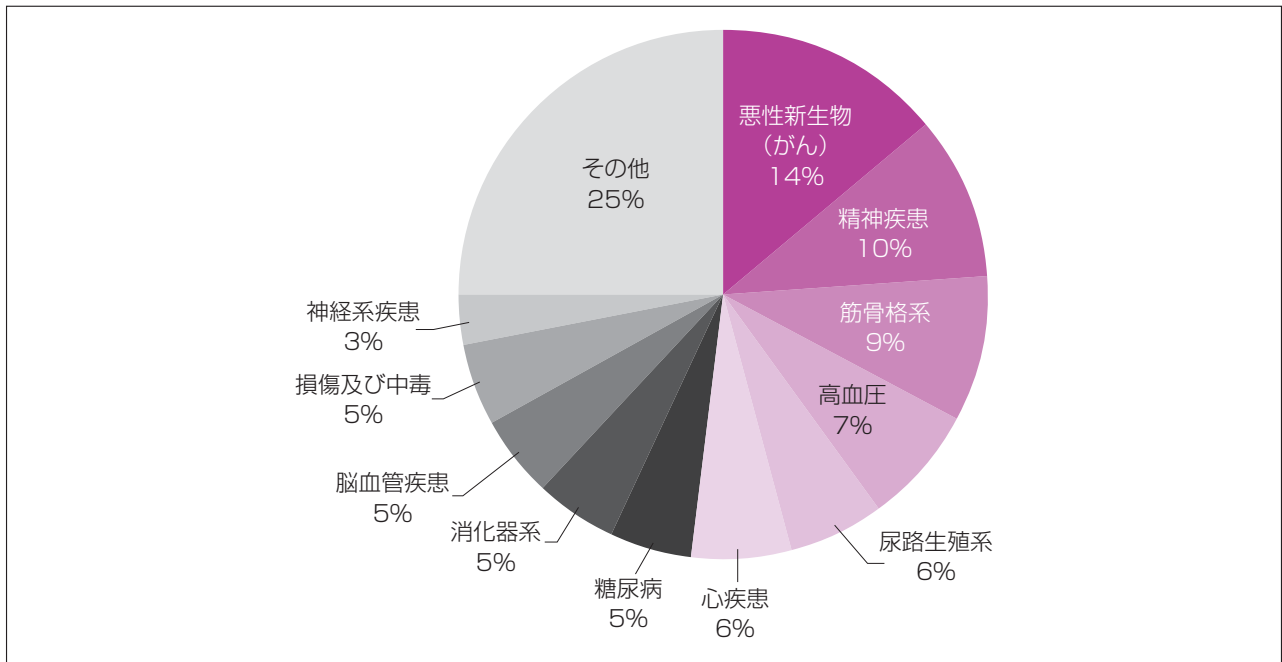
基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。我が国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。



## 6 疾病状況

### (1) 福井市国保の年間医療費における疾病別の構成割合

福井市の年間医療費の疾病別の構成割合をみると、悪性新生物（がん）や糖尿病、高血圧等の生活習慣病が3割以上を占めています。

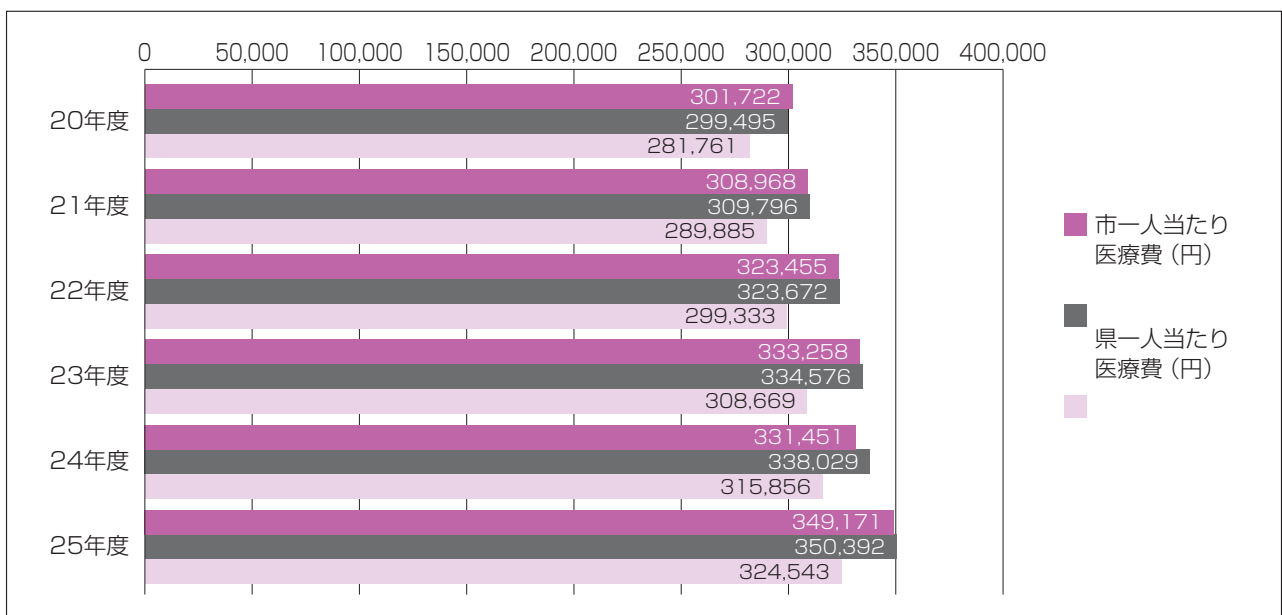


(資料：福井県国民健康保険団体連合会資料)

### (2) 医療費の状況

市民一人当たりの医療費は年間約350,000円で、年々上がっています。

また福井県に比べると医療費はやや低くなっていますが、全国に比べると高いことがわかります。



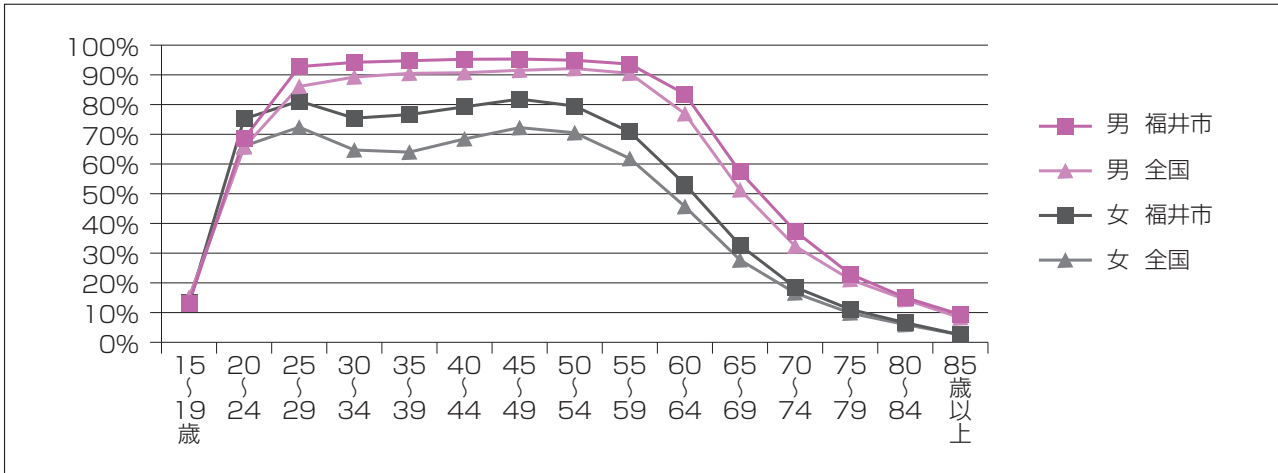
(資料：福井県国民健康保険団体連合会資料)



## 7 労働状況

### (1) 年代別労働力人口

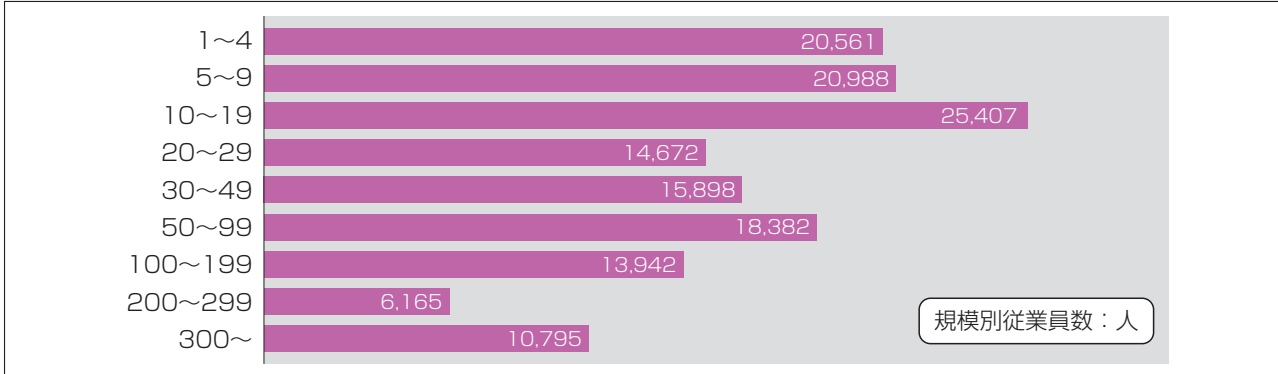
年代別労働力人口の割合は、いずれの年代においても男女共に全国を上回っており、特に女性では全国との差が大きくなっています。



(資料：福井市統計書)

### (2) 規模別事業所数及び従業員数

事業所数で見ると、従業員50人未満の企業の割合は全体の96.6%を占めています。その中で最も多いのは1～4人の企業で、全体の58.5%を占めています。



(資料：福井市統計書)



## 第3章

# 「健康ふくい21」評価と課題

### ① 評価の経緯

平成17年3月に「健康ふくい21」を策定し、平成19年度及び平成23年度、2回の間隔評価を経て、平成26年度には、市民の健康に関するアンケート調査（「健康ふくい21」最終評価アンケート、以下「アンケート」）や3回目の評価を行いました（資料3：「健康ふくい21」各世代別指標と達成状況一覧）。

また、その他、福井県県民健康栄養調査（平成23年度）等、他の既存統計資料も参考にしました。

#### 【評価方法について】

「健康ふくい21」では、6つの分野（正しい生活習慣・健康管理、栄養・食生活、身体活動、歯の健康、タバコ・アルコール、心の健康づくり）ごとに健康課題に応じた指標を設定しています。

そして、各種統計資料等から設定している指標における直近値について調査し、策定時の設定値と直近値を比較し、下記の指標の達成状況に関する評価方法により評価を行いました。

#### 指標の達成状況に関する評価方法

- |                   |   |
|-------------------|---|
| A. 改善した           | 1. 目標に達した<br>直近値が目標値に達したもの。   |
|                   | 2. 目標値に達していない<br>直近値が目標値に達していないが、 <u>策定時</u> と比較して改善した<br>もの。<br>※1 |
|                   | 3. 目標の数値なし<br>目標値が設定されていないため上記のいずれにもあてはまらないが、改善したもの。                |
| B. 変わらない          | 直近値が目標値に達しておらず、かつ、策定時と比較して変わらないもの。                                  |
| C. 悪くなっている        | 策定時と比較して悪くなっているもの。  |
| D. 他のデータを勘案し、評価した | 把握方法が異なる等の理由により、把握が困難なため、他のデータを勘案して評価したもの。                          |

【注釈】 直近値については、原則として平成25年度のデータを活用している。

ただし、平成25年度のデータがない場合には、それ以前の直近値としている。

※1 策定時の設定がないものについては、平成19年度中間評価時の設定値、策定時及び平成19年度の設定値がないものについては、平成23年度中間評価時の設定値。



## ② 目標の達成状況

全99項目の指標のうち、57.6%の指標が改善し、13.1%が目標を達成しました。一方、悪くなった指標は28.3%でした。

また、策定時に掲げたものと同じ指標での評価が困難なものが、14.1%ありましたが、他のデータ等を勘案して評価しました。

		1. 正しい生活習慣	2. 栄養・食生活	3. 身体活動・運動	4. 歯の健康	5. タバコ・アルコール	6. 心の健康づくり	総 計	
A. 改善した	1. 目標に達した	6	2	0	2	1	2	13	13.1%
	2. 策定時に比べて改善した	6	13	4	4	4	4	35	35.4%
	3. 目標の数値なし	2	5	2	0	0	0	9	9.1%
B. 変わらない		0	0	0	0	0	0	0	0
C. 悪くなっている		10	4	6	0	3	5	28	28.3%
D. 他のデータを勘案し、評価した		1	1	3	1	8	0	14	14.1%
項目数		25	25	15	7	16	11	99	100.0%

### (1) 正しい生活習慣・健康管理

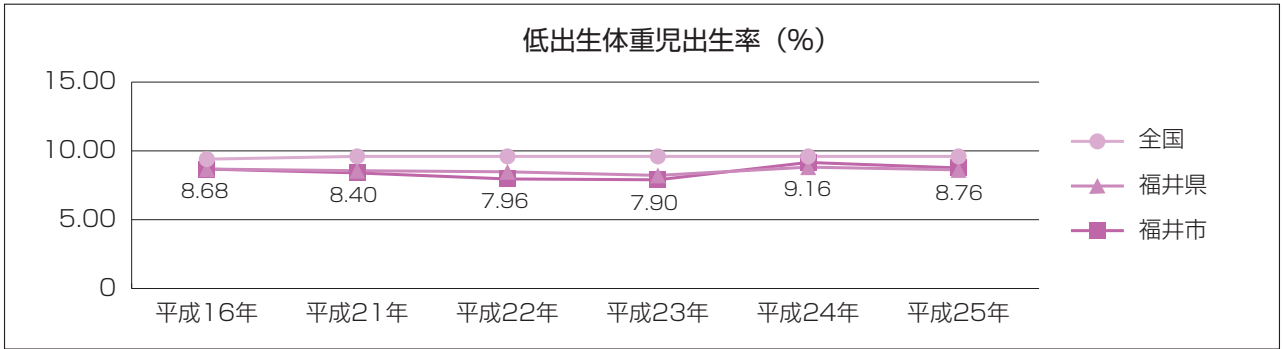
「8時前に起きる3歳児」(策定時83.1%→直近値86.3%、以下同様)「22時までに寝る3歳児」(57.2%→70.9%)や「テレビを4時間以上見ている3歳児」(8.3%→6.9%)等、正しい生活習慣が定着している3歳児が増加し、就寝時間については、目標値(70.0%)に達しました(資料3)。

また、「年1回健康診査を受けている人」(59.6%→80.2%)、「がん検診受診率」(大腸がん：17.3%→23.3%等)が増加しました(資料3)。

一方、「低出生体重児の割合」(8.7%→8.8%)が微増しました(資料3)。



【図① 低出生体重児出生率】

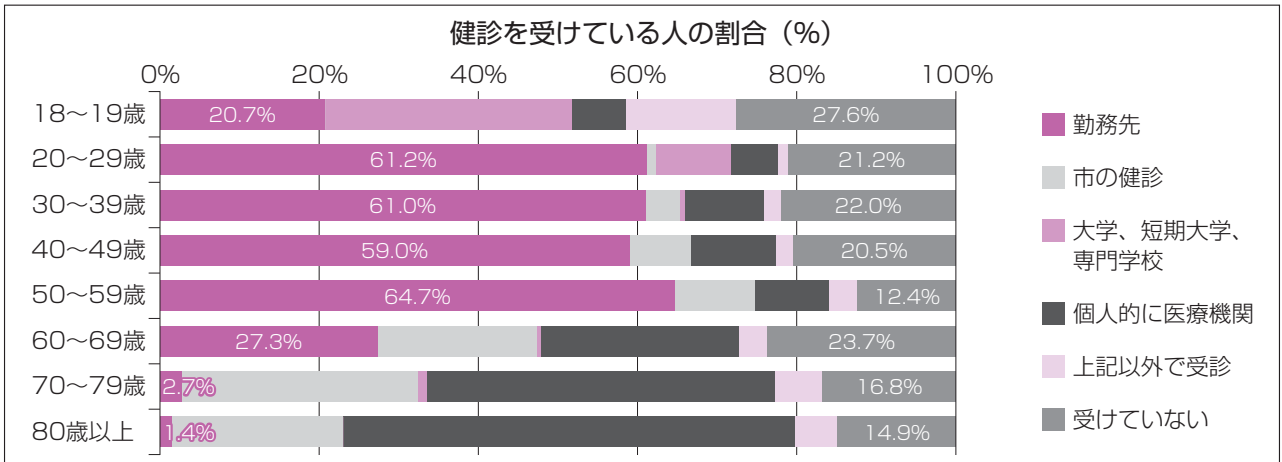


(福井県人口動態統計)

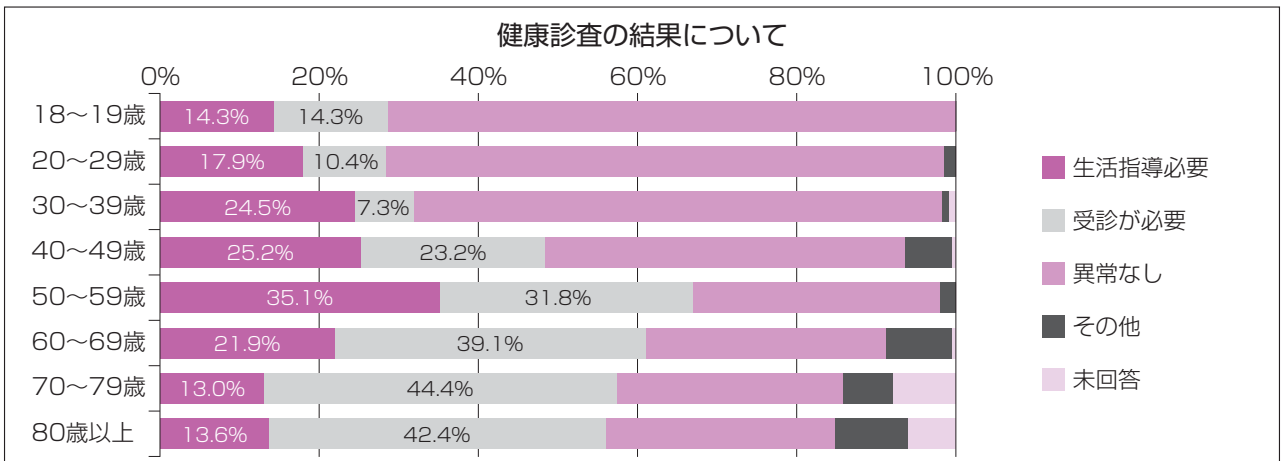
健診の受診状況を見ると、20歳代から50歳代の約6割は勤務先で健診を受けていますが、健診を受けていない人も2割以上います(図②)。

健診の受診結果では、「生活指導が必要」または「(医療機関への)受診が必要」であった人が、40歳未満で約3割、40歳以上で約4割を占めています(図③)。

【図② 健診受診状況】



【図③ 健診の受診結果】



(「健康ふくい21」最終評価アンケート)



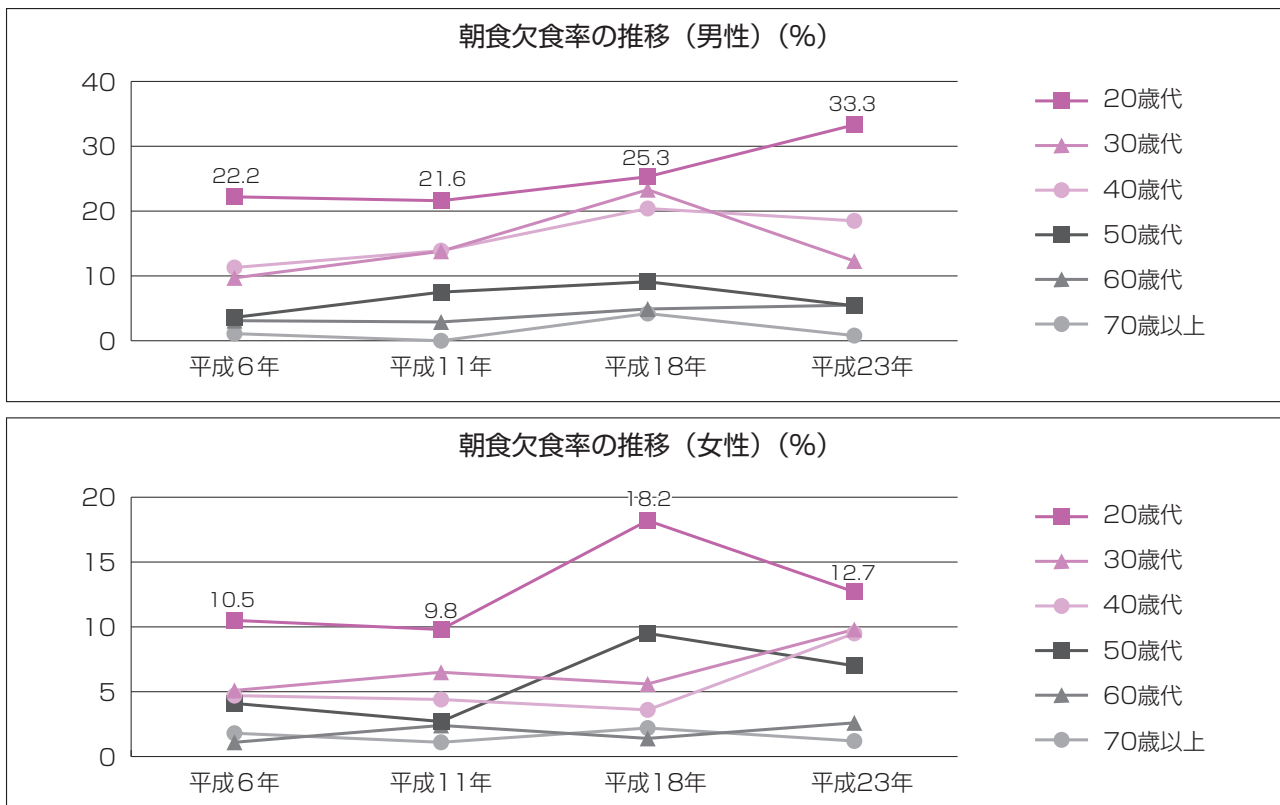


## (2) 栄養・食生活

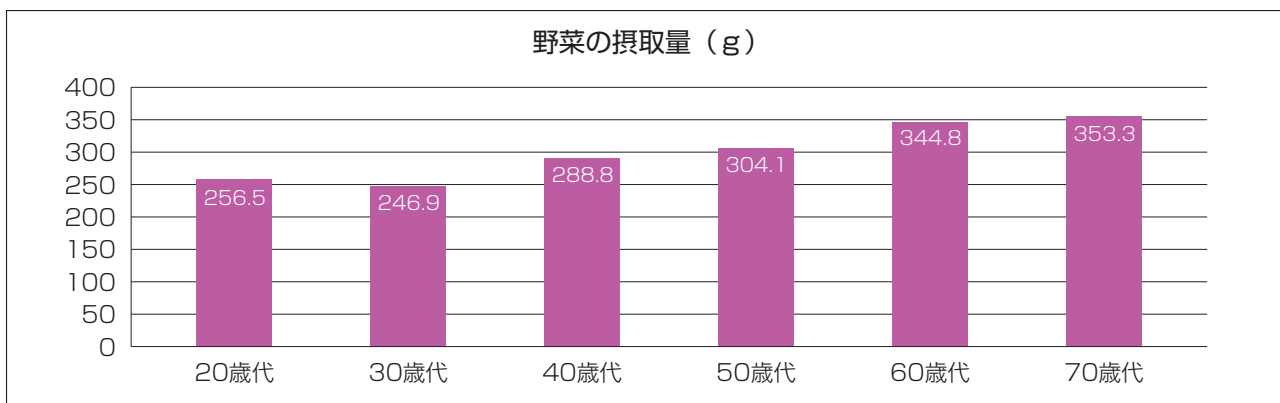
「朝食を毎日食べる子ども」（3歳児：88.0%→93.5%等）、「成人の野菜の摂取量」（287.4g→311.9g）、「バランスのよい食事をしている人（65歳以上）」（23.1%→37.6%）は改善しました（資料3）。

しかし、若い世代、特に「20歳代男性の朝食欠食率」（H11年度：21.6%→H23年度：33.3%）は約10年前の調査時に比べ、10%以上増加し、「20歳代、30歳代での1日の野菜摂取量」（20歳代：256.5g、30歳代：246.9g）は他の年齢層に比べ目標量とされる350gよりも約100g少ない状況でした（図④、図⑤）。

【図④ 朝食欠食率】



【図⑤ 1日の野菜摂取量】

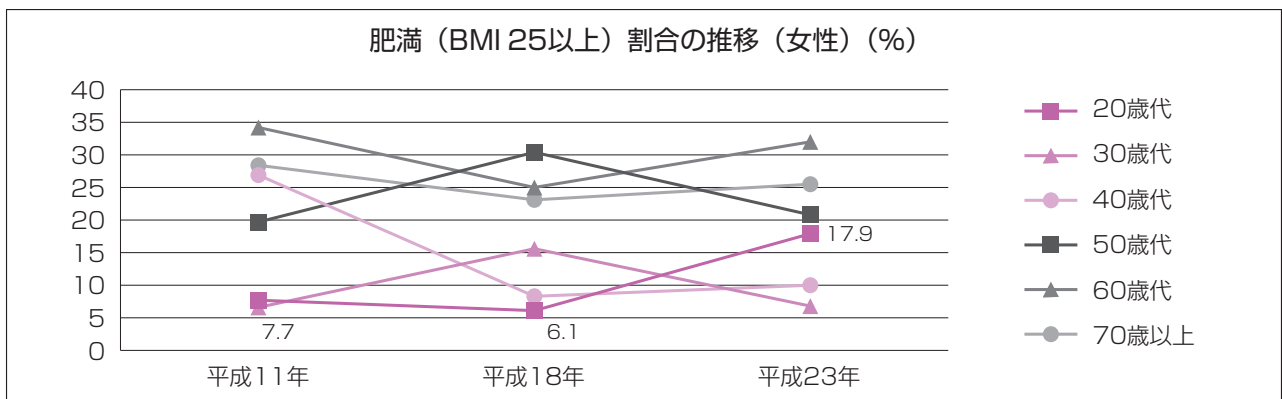
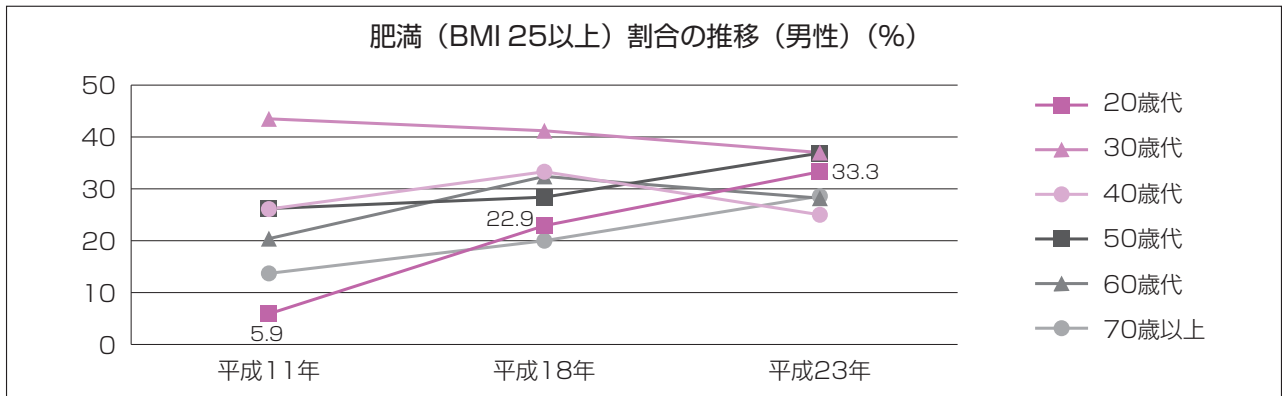


（平成23年度福井県県民健康栄養調査）



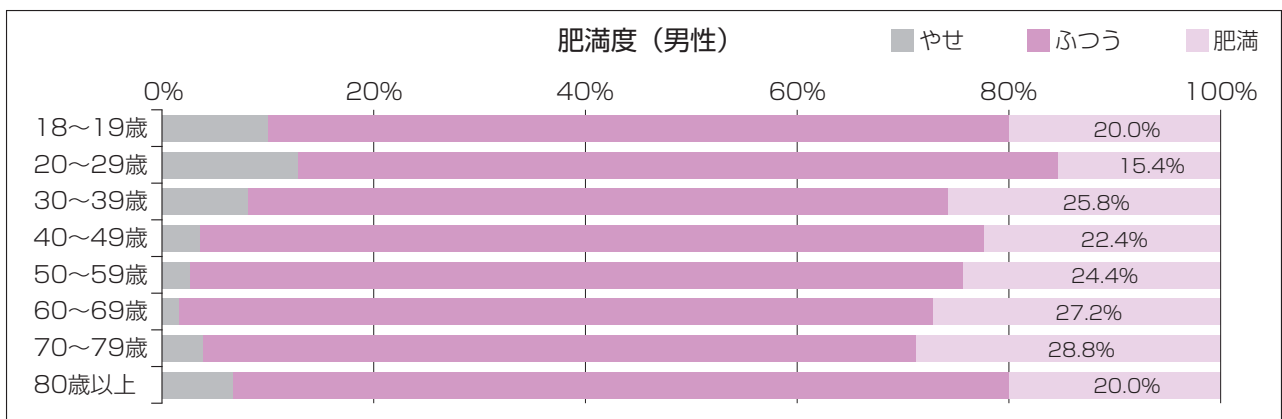
また、20歳代男性では、約10年前に比べて、肥満の人の占める割合（5.9%→33.3%）は約6倍に増加し（図⑥）、30歳以上の全ての年齢層で肥満の人の占める割合が2割以上となっています（図⑦）。

【図⑥ 肥満の人の割合】



（平成23年度福井県県民健康栄養調査）

【図⑦ 男性で太っている人の占める割合】

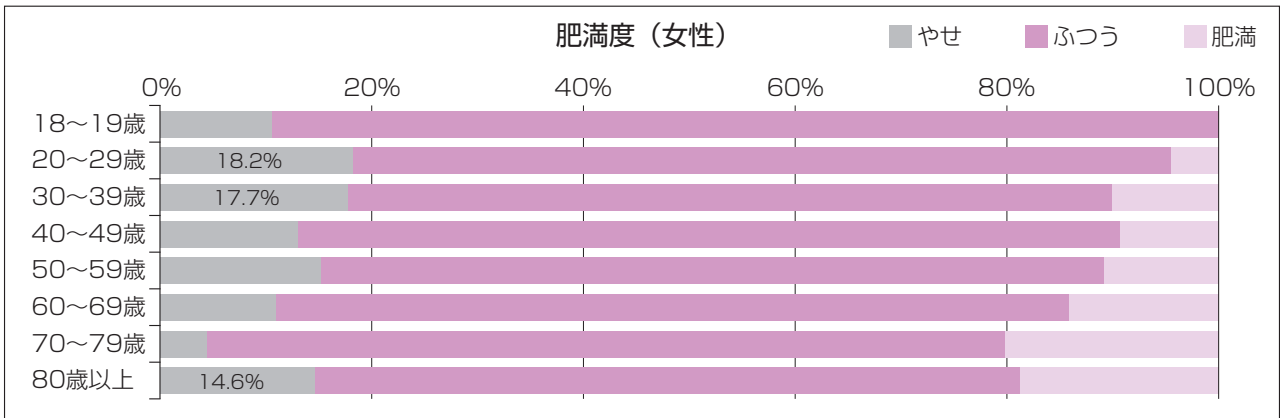


（「健康ふくい21」最終評価アンケート）

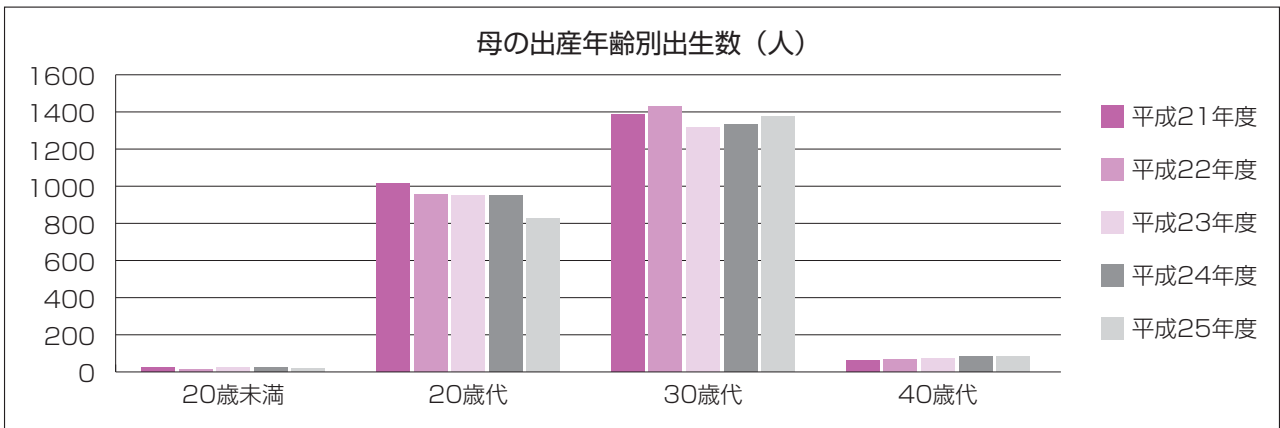
女性では、出産年齢ともいえる20歳代（18.2%）、30歳代（17.7%）で、やせた人の割合が他の年齢層に比べて高く、次に80歳以上（14.6%）となっています（図⑧）。



【図⑧ 女性でやせている人の占める割合】



(「健康ふくい21」最終評価アンケート)



(福井県人口動態統計)

### (3) 身体活動・運動

20歳代男性では、運動習慣<sup>※1</sup>のある人の割合(29.4%→5.6%)は、約10年前に比べて5分の1に減少し(図⑨)、「日常生活における歩数」<sup>※2</sup>(平成11年男性:13,218歩→平成23年8,854歩、女性:9,460歩→8,044歩)も約10年前に比べて減少しています(図⑩)。

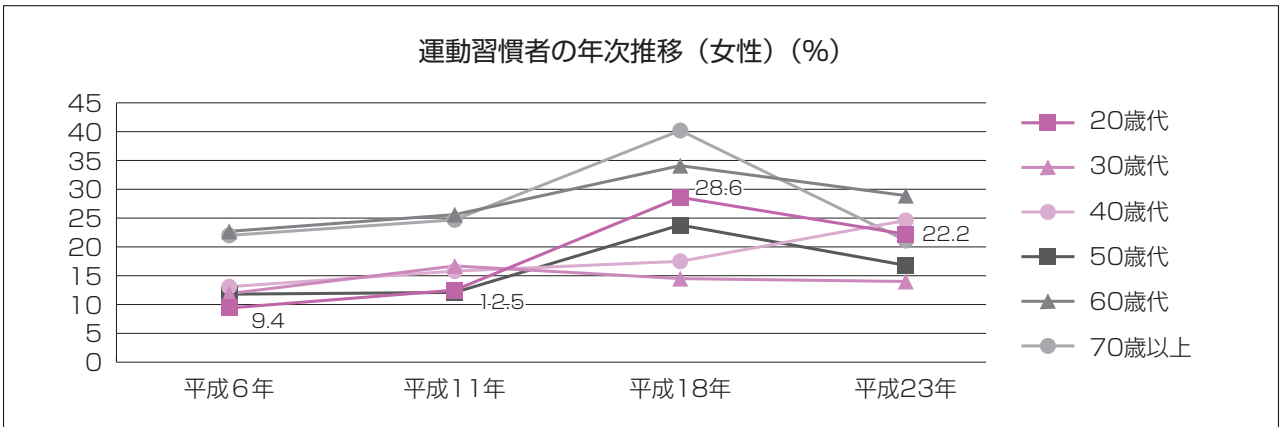
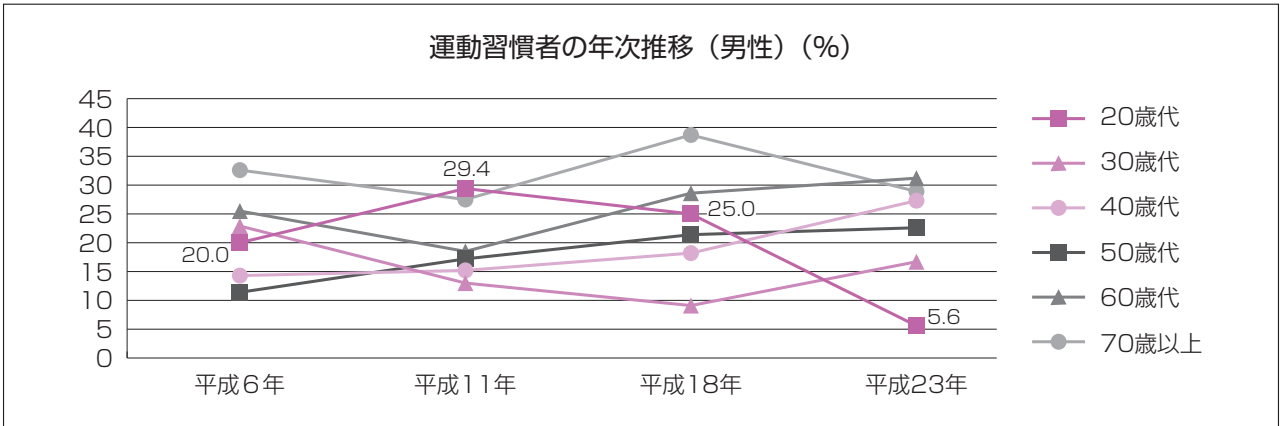
また、20歳以上のどの年齢層でも、運動習慣のない人の割合が多くなっています。その中でも特に30歳代では、運動習慣がない人が4分の3以上を占めています(図⑩)。

※1 運動習慣：国民栄養調査において、1日の合計で30分程度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とすると定義。

※2 「日常生活における歩数」：福井県県民健康栄養調査において、全県下26地区、497世帯、1,762人を抽出し、452世帯、1,353人(男性646人、女性707人、有効回答率76.8%)から回答を得ている。中でも、20歳代、30歳代の標本数は他の年齢層に比べて少ない。



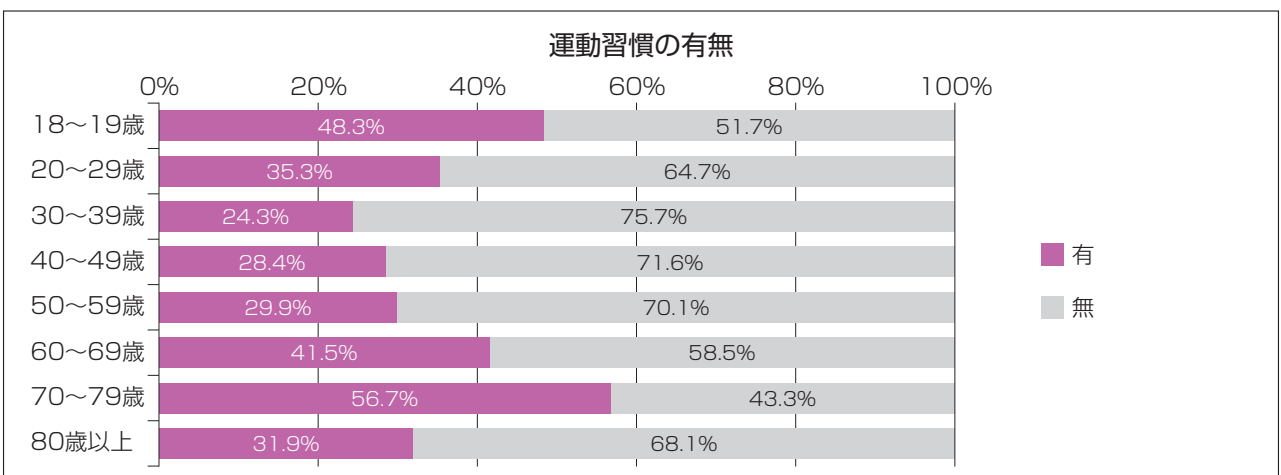
【図⑨ 運動習慣者の推移】



（平成23年度福井県県民健康栄養調査）

【図⑩ 運動習慣の有無】

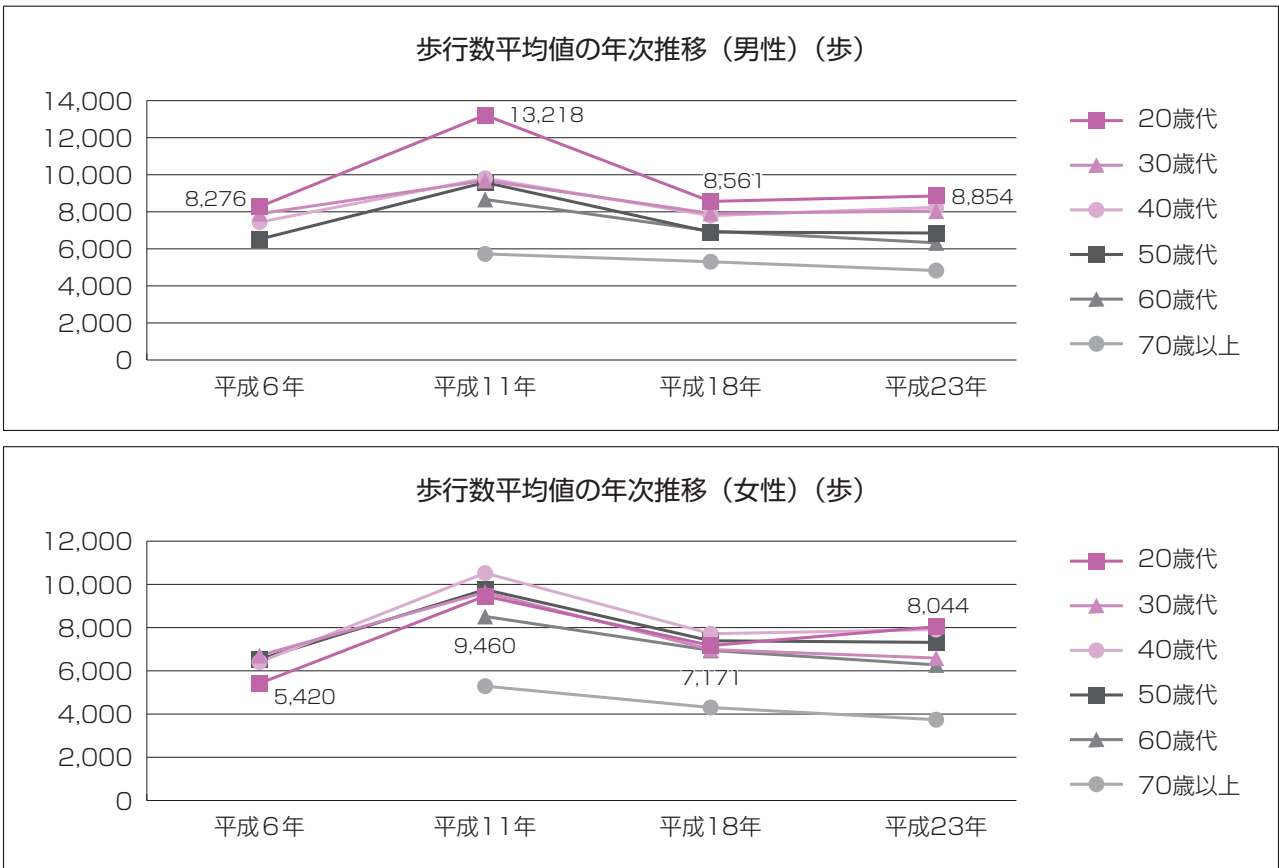
（1日30分以上の軽く汗をかく程度の運動を週2回以上、1年以上継続）



（「健康ふくい21」最終評価アンケート）



【図⑪ 日常生活における歩数】



(平成23年度福井県県民健康栄養調査)

#### (4) 歯の健康

「虫歯のある子ども」に改善がみられ、特に3歳児(30.3%→16.2%)と中学生(70.7%→55.1%)では、目標値に達しました。「自分の歯を目標本数有する人」(60歳：44.1%→56.0%、80歳：11.1%→24.1%)も改善しました(資料3)。

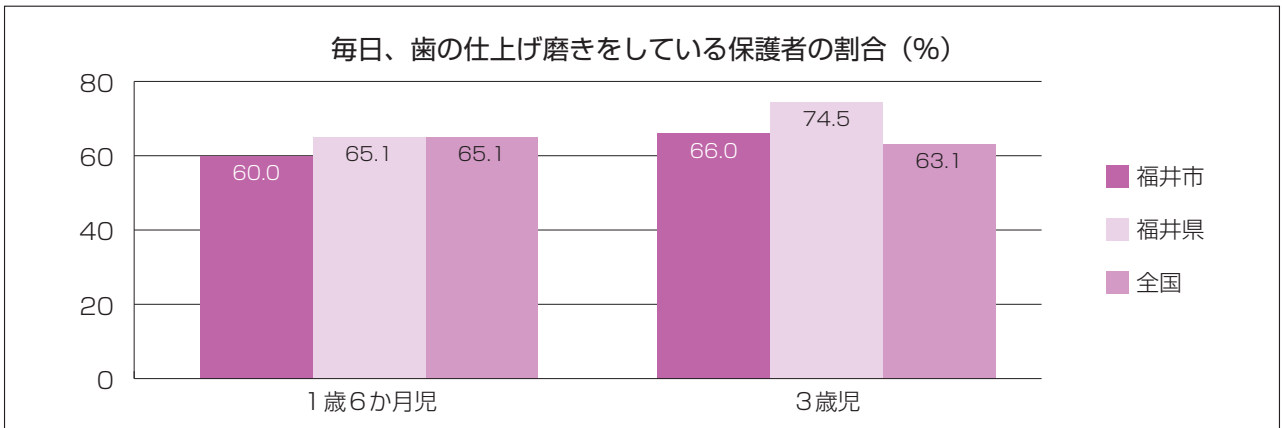
毎日、歯の仕上げ磨きをしている保護者は、1歳6か月児では、福井市(60.0%)は全国(65.1%)や福井県(65.1%)に比べて低くなっています。また、3歳児では、福井市(66.0%)は全国(63.1%)に比べると高いものの、福井県(74.5%)に比べると低くなっています(図⑫)。

3歳児を持つ保護者のうち、かかりつけの歯科医を持っている人は、福井市(20.5%)は全国(41.0%)や福井県(22.2%)に比べて低くなっています(図⑬)。

歯科検診受診状況は、18歳以上の全ての年齢層で受診していない人の割合が約6割を超えています(図⑭)。

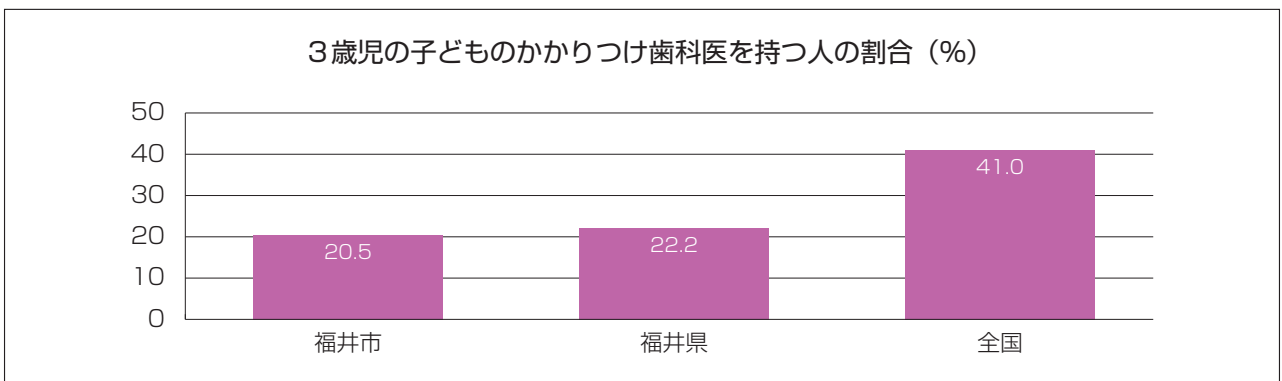


【図⑫ 毎日、歯の仕上げ磨きをしている保護者の割合】



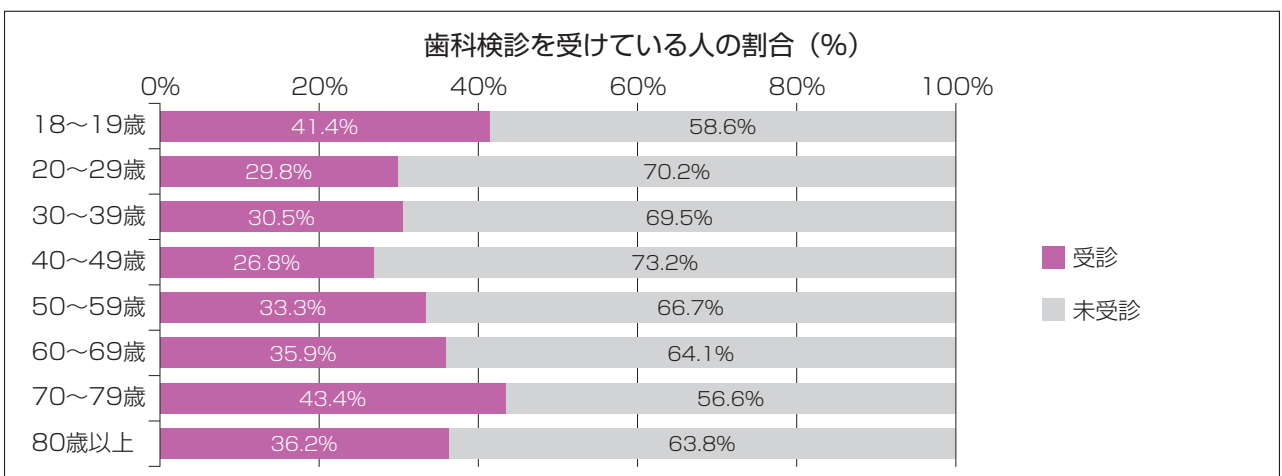
(平成26年度「健やか親子21」アンケート)

【図⑬ 子どものかかりつけ歯科医を持っている人の割合】



(平成26年度「健やか親子21」アンケート)

【図⑭ 歯科検診受診状況】



(「健康ふくい21」最終評価アンケート)



### (5) タバコ・アルコール

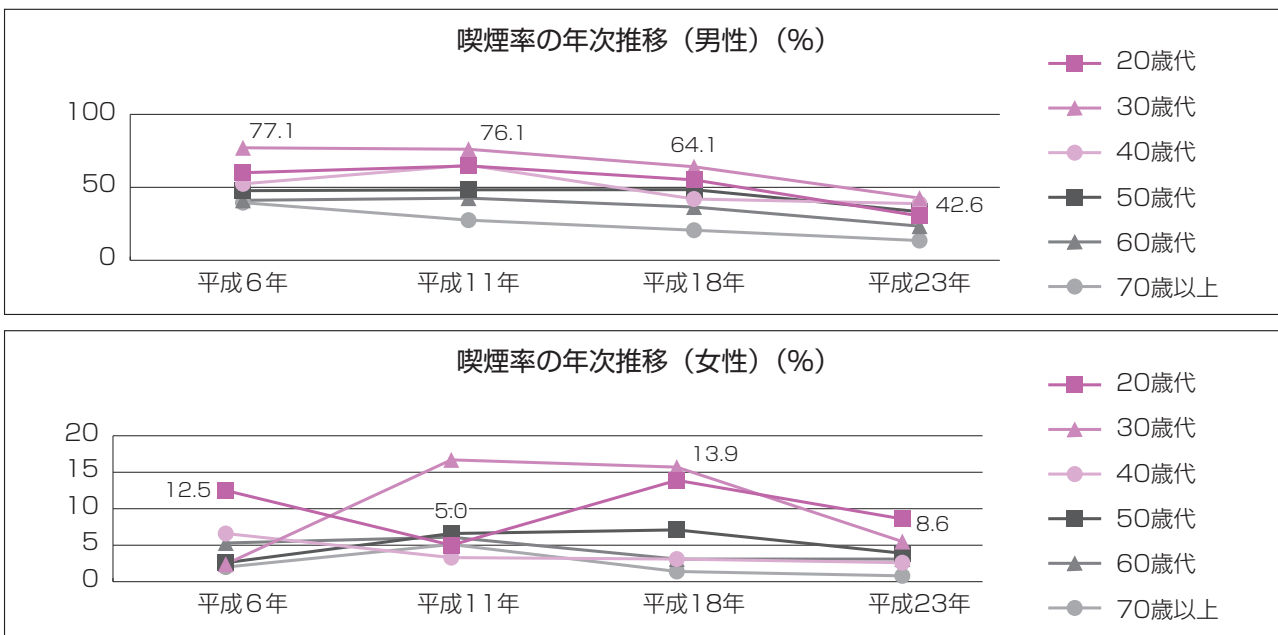
喫煙率は、性別や年齢に関係なく低下しています。

喫煙率を性別、年齢別で見ると、男性では30歳代（42.6%）、女性では20歳代（8.6%）で最も高くなっています（図⑮）。

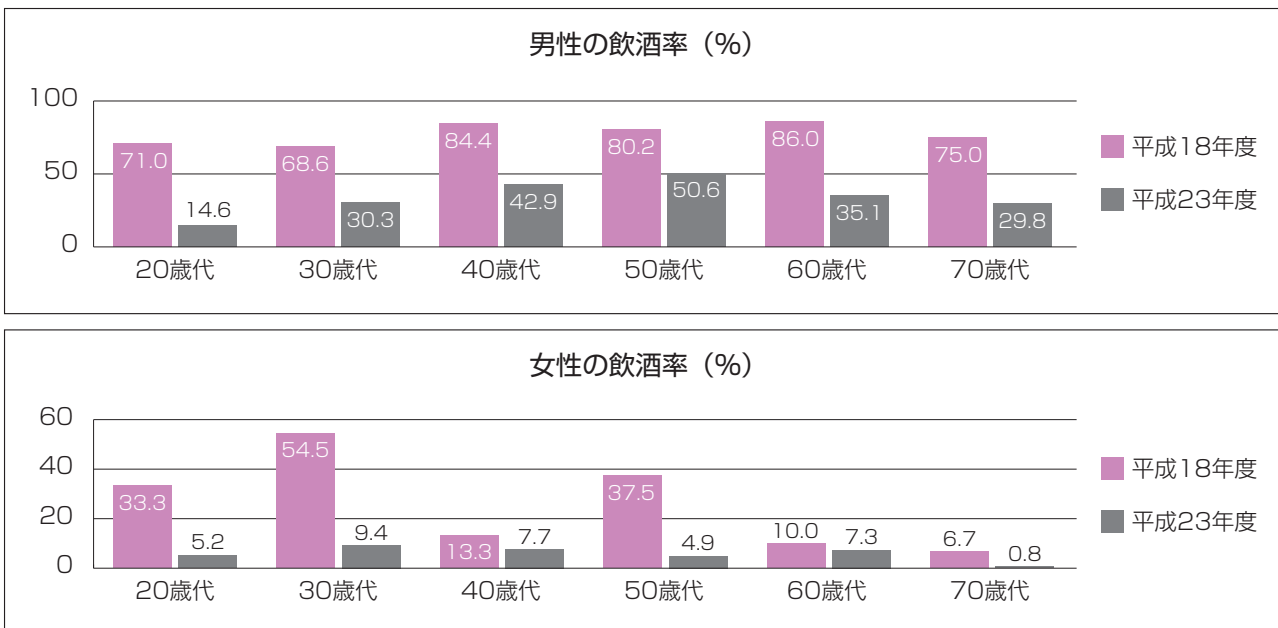
また、飲酒率についても、性別や年齢に関係なく低下しています。

飲酒率を性別、年齢別で見ると、男性では50歳代（50.6%）、女性では30歳代（9.4%）で最も高くなっています（図⑯）。

【図⑮ 喫煙率】



【図⑯ 飲酒率】



（平成23年度福井県県民健康栄養調査）

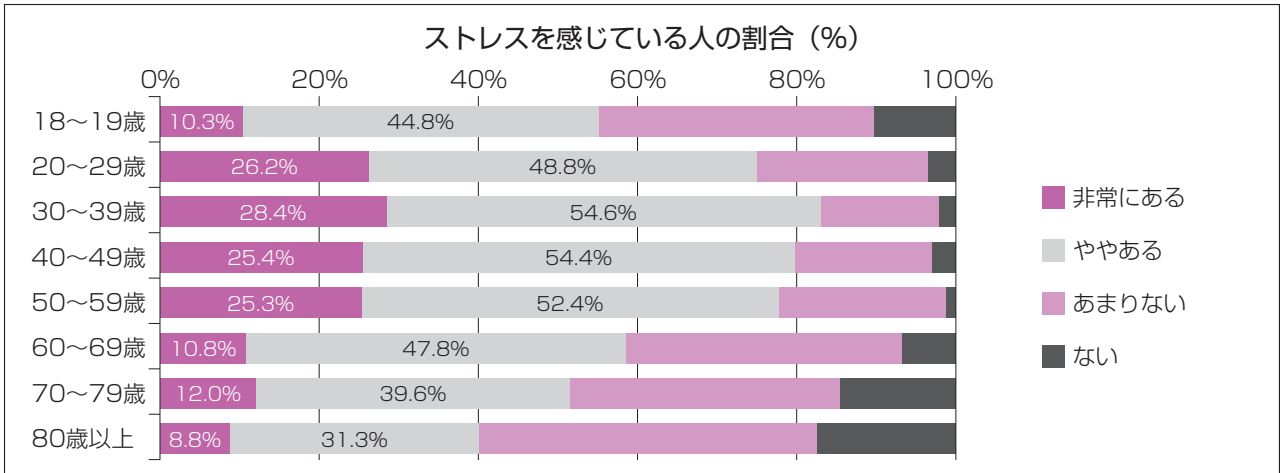


## (6) 心の健康づくり

20歳代から50歳代では、ストレスを感じている人の割合が7割以上を占めています。

15～64歳の「ストレスを感じている人」(55.4%→76.2%)、「趣味活動や生涯学習活動に参加している人の割合(65歳以上)」(53.0%→32.4%)は悪化しました(図⑰、資料3)。

【図⑰ ストレスを感じている人の割合】



(「健康ふくい21」最終評価アンケート)

## ③ 今後の課題

本市の健康状況や目標達成状況から、健康の基本的要素となるそれぞれの分野で健康的な生活習慣の定着を図ることは継続しつつ、特に以下の3つの点を重点課題とし、新計画において取り組んでいくこととします。

### (1) 【身体活動・運動】の取組の強化

分野別では特に【身体活動・運動】で改善がみられず、「運動習慣のある人の割合」や「日常生活における歩数」がいずれも大きく減少している等、悪化した指標が多いという結果がみられています。

体を動かすことは、生活習慣病やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防につながるほか、ストレスを解消し心の健康につながる等、健康づくりには欠かせないことです。また、高齢期のロコモティブシンドローム(運動器症候群)や認知症の予防にもつながります。

今後、身近で気軽に運動習慣を習得し、継続していくことができるような取組をしていく必要があると考えられます。

### (2) 若い世代(20歳代、30歳代)に対する健康づくりへの支援

20歳代や30歳代は、進学での一人暮らしや就職、結婚等で、生活環境や生活習慣が大きく変わるとともに、生活習慣病の発症に大きく影響するライフスタイルが確立する時期といわれています。

世代別での現状をみると、20歳代男性の肥満や朝食の欠食率の増加、1日の野菜摂取量が目標と





する350gよりも約100g少ないこと、20歳代の運動習慣者の減少や30歳代で運動習慣のない人が多いこと、喫煙率が20歳代、30歳代で高いこと等、生活習慣病の発症が多くなる年齢層よりも前である20歳代、30歳代といった若い世代から生活習慣病につながる要因が現れています。その一方で、この時期は特に生活習慣病の症状が現れることがないため、「健康」に興味、関心が薄い世代ともいえます。

この若い世代の人々に対し、「健康」に関心を持ってもらうための具体的なきっかけづくりや意識づけを支援していくことが大切です。

### (3) 職域への働きかけ

若い世代は主に働いている等、平日は家庭や地域というより、職場で過ごす時間が長いと考えられます。この働き盛りである若い世代の人に「健康」への関心を持ってもらうために、家庭や地域での健康づくりはもとより、職域という環境の中での健康づくりを後押しするための社会環境の整備が必要であると考えられます。



## 第4章

# 「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

#### 生涯にわたり、心も体も健やかで幸せなまち“ふくい”

全ての市民が生涯にわたり、自分らしく健やかな生活を送ることができるよう、心身ともに健康で幸せに暮らすことができるまちの実現を目指すことを基本理念とします。

そして、基本理念を実現するためには、高齢化が進展する中で若い世代から正しい生活習慣を送ることや生活習慣病の予防、現状の身体機能を維持し、加齢による衰弱化の進行や生活機能の低下を防ぎ、個人の生活状況に応じた「生活の質の向上」を図ること、そして介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間である「健康寿命の延伸」を図ることが大切です。

### ② 計画の基本方針

基本理念を実現するために、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) 健康づくりを支援する社会環境の整備**を基本方針とし、主な施策を掲げます。

#### (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。

#### (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、「(1) 健康的な生活習慣の推進と定着」がまずは基本となりますが、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も大切です。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。

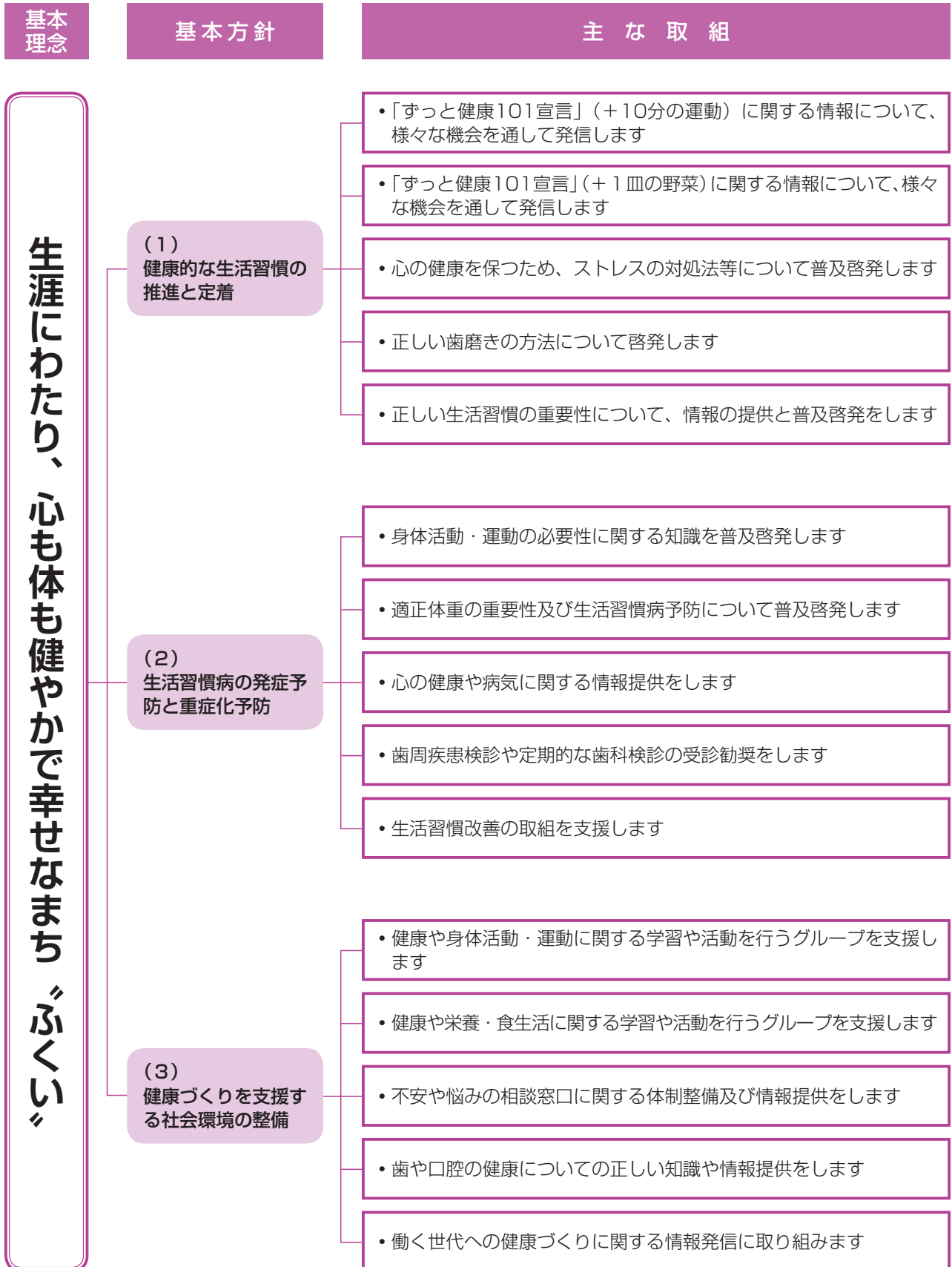
また、生活習慣病は、国民医療費増加の大きな原因にもなっており、その発症や重症化を予防することは健康づくりはもちろん、医療費の削減にもつながります。

#### (3) 健康づくりを支援する社会環境の整備

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。市民の健康状況や生活環境の違いに関わらず、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。



計画の体系図





## 第5章

# 「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3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」、「健康づくりを支援する社会環境の整備」を達成するために、市民の健康づくりについて毎日の生活場面とライフステージとに分けて取り組めます。

まず、毎日の生活場面については、日常生活の中で、身体活動・運動、栄養・食生活、心の健康、歯・口腔の健康、そして健康管理という5つの場面を想定しており、それぞれの生活場面において健康づくりを意識することが重要で、この取組が市民にとって効果的でわかりやすいものとなるよう、5つの生活場面を分野別に整理し取組や施策を掲げます。

次に、ライフステージについては、各世代の特性や健康課題が異なることから、生涯を妊娠期、乳幼児期、学童期・思春期、青年期、壮年期、高齢期の6つのライフステージに分けて、健康づくりの取組や施策を掲げます。

また、5つの分野別、6つのライフステージ別に健康づくりを効率的に推進していくためには、個人はもとより家族や地域、職域、関係団体、行政等が目標を共有し、目標達成を目指すことが重要であるため、個人の取組となる、「市民が取り組むこと」や周囲の支えとしての「地域や社会が取り組むこと」、そして行政としての「市が取り組む施策（市が取り組む事業）」に分けて掲げています。

なお、第3章から見出された3つの重点課題である、「【身体活動・運動】の取組の強化」「若い世代（20歳代、30歳代）に対する健康づくりへの支援」「職域への働きかけ」については、重点施策として取り組めます。

#### （1）分野別健康づくりの取組

国の健康増進計画である「健康日本21（第二次）」においては、生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するための健康増進を形成するためには「健康に関する生活習慣の改善が重要である」としています。

そして、そのために必要な基本的要素として、身体活動・運動、栄養・食生活、休養、歯・口腔の健康、飲酒、喫煙を掲げています。

「健康ふくい21」においても、国の計画に準じ、身体活動・運動、栄養・食生活、心の健康づくり、歯の健康、タバコ・アルコールの項目別に取組を掲げています。

この健康増進に必要な基本的要素を本計画において、日常生活の場面から、また国や「健康ふくい21」に準じて取り入れ、①身体活動・運動、②栄養・食生活、③心の健康、④歯・口腔の健康、⑤健康管理の5分野に分けて掲げます。

なお、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「健康ふくい21」評価と課題を踏まえながら、国の健康づくり計画「健康日本21（第二次）」や福井県の健康づくり計画「第3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。



### ①身体活動・運動

体を動かすことは、生活習慣病の予防のほか、気分転換やストレス解消等の心の健康につながります。

なお、この分野は「健康ふくい21」の評価で、特に改善がみられなかったため、分野別健康づくりの取組において、重点的に取り組む必要があります。

### ②栄養・食生活

食生活の乱れや偏りは肥満ややせにつながります。

食生活を整え適正体重を維持するために、子どもの頃から正しい食習慣やバランスのよい食事の摂り方を身につけることが重要です。

### ③心の健康

健やかな生活を送るためには、体の健康とともに心の健康も大切です。

ストレスは生活習慣病とも深く関係しているため、十分な睡眠やストレスと上手につき合うことが、健康に過ごすために欠かせないものとなっています。

### ④歯・口腔の健康

歯や口腔の健康は、「食べること」「話すこと」「美しさを保つこと」「頭を働かせること」等、「健康の入り口」ともいわれているように、健康的な生活を送るためにとても重要です。

### ⑤健康管理

生活習慣病を予防するには、子どもの頃から、またそれ以前の妊娠中からの正しい生活習慣を身につけることがとても大切です。

生活習慣病は生活の質や医療費に大きな影響を及ぼします。そのため、自分の健康状況を知り、生活習慣を改善することが大切です。

## (2) ライフステージ別健康づくりの取組

健康づくりは、生涯を通して取り組むことがとても大切であり、健康増進を形成する基本的要素となる5つの分野は共通していますが、各世代にはそれぞれ特性があります。

健康的な生活習慣の定着や生活習慣病の予防等のためには、各世代の特性に応じた取組が必要です。

「健康日本21（第二次）」では、「生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージの違いや健康課題等を十分把握し、総人口に占める高齢者の割合が最も高くなる時期に高齢期を迎える現在の青壮年期の世代への生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うこととする」としています。

そこで、本市ではライフステージの開始を乳幼児期よりもさらに前段階である妊娠期からとし、世代別に取り組む内容がわかるように、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～30歳代）、⑤壮年期（40歳～64歳）、⑥高齢期（65歳以上）の6つのライフステージ別健康づくりの取組を掲げます。



なお、青年期（20歳～30歳代）については、「健康ふくい21」の評価や「健康日本21（第二次）」を踏まえて、重点的に健康づくりへの支援を行う必要があります。

#### ①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。

#### ②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。

#### ③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。

#### ④青年期（20歳～30歳代）

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。

#### ⑤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。

#### ⑥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（体を動かすこと）

#### 【分野の目標】

日常生活の中で、今より10分多く体を動かす習慣を身につけましょう。

#### 【現状と課題】

体を動かすことを心がけている人の割合は減少し、中でも20歳代男性では約10年前に比べて5分の1に減少しています。また、20歳以上のどの年齢層でも運動習慣のない人の割合が高く、特に30歳代では7割以上の人に運動習慣がない状況です（平成26年度「健康ふくい21」最終評価アンケート）。また、スポーツ推進計画において、運動習慣のない主な理由として、「仕事（家事・育児）が忙しいために時間がない」などがあげられています。

「日常生活における歩数」も平成18年に比べ、男女ともに200歩程度減少しています。まずは、今より10分多く体を動かすことが大切です。1,000歩は約10分の身体活動に相当します。

体を動かすことは、生活習慣病の予防やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防につながるほか、気分転換やストレス解消等の心の健康につながります。また、高齢期のロコモティブシンドローム（運動器症候群）、認知症の予防につながります。

#### 【指標と目標値】（      は、国の計画にも掲げている指標項目）

項 目		過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
運動習慣を持っている人	男性	27.3%	25.5%	増加傾向へ	県民健康栄養調査
	女性	28.5% (H18)	21.8% (H23)		
日常生活における歩数	男性	6,978歩	6,781歩	現状値から 1,000歩増加	県民健康栄養調査
	女性	6,463歩 (H18)	6,279歩 (H23)		



## 基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着

★は重点的な取組

### 【市民が取り組むこと】

- ★今より10分多く体を動かしましょう。
- 福井市の健康づくり体操「元気体操21」を習得し、実践しましょう。
- 一緒に楽しく体を動かす仲間を増やしましょう。
- 車での通勤をできるだけ公共交通機関や自転車の利用、徒歩等にしましょう。
- 親子で体を使った遊びをしましょう。

### 【地域や社会が取り組むこと】

- ★「ずっと健康101（いちまるいち）宣言」（+10分の運動）を地域や職場の中で普及啓発しましょう。
- 福井市の健康づくり体操「元気体操21」を地域や職場の中で普及啓発しましょう。

### 【市が取り組む施策】

- ★「ずっと健康101宣言」（+10分の運動）に関する情報について、様々な機会を通して発信します。
- ★福井市の健康づくり体操「元気体操21」をケーブルテレビやホームページ、健康教室や市が主催するスポーツイベント、地区での運動サークルで紹介する等、様々な機会を通して普及啓発します。
- 親子で体を使って遊ぶことや外で遊ぶことを幼児健康診査等で普及啓発します。

## 基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### 【市民が取り組むこと】

- 階段を利用する等、日常生活の中で意識して積極的に体を動かしましょう。
- 運動教室やスポーツに関する行事、運動サークル等に積極的に参加しましょう。

### 【地域や社会が取り組むこと】

- ★家族や職場の皆さんが気軽に身体を動かすことができるような時間を設けましょう。
- 体を動かすことの大切さや楽しさ、効果等を幅広く普及啓発しましょう。

### 【市が取り組む施策】

- 身体活動・運動の必要性に関する知識を普及啓発します。

## 基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備

### 【地域や社会が取り組むこと】

- 運動に関する行事を積極的に企画し、実施しましょう。
- 職場等でノーマイカーデーを設け、実践しましょう。

### 【市が取り組む施策】

- ★健康や身体活動・運動に関する学習や活動を行うグループを支援します。
- 市民が運動しやすい環境整備に努めます。





②栄養・食生活（食べること）

**【分野の目標】**

子どもの頃から栄養・食生活に関する正しい知識を習得し、適量の食事をバランスよく摂る習慣を身につけましょう。

**【現状と課題】**

生活習慣病の発症に大きく関わっているとされる肥満について、3歳児健康診査で肥満傾向にある子の割合や20歳代、30歳代男性で肥満の人の割合が、約10年前に比べて増加しています。

一方、20歳代女性のやせは減少していますが、若い女性のやせは低出生体重児出産や骨量減少による骨折等との関連があるといわれています。また、高齢期のやせや低栄養は、要介護状態や総死亡リスクを高める要因となっています。

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、子どもの頃から正しい食習慣やバランスのよい食事の摂り方を身につけることが重要です。また、家族や仲間と楽しく食事をすることは、体だけではなく、心の健康にもつながりとても大切です。

**【指標と目標値】**（        は、国の計画にも掲げている指標項目）

項 目		過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
肥満傾向にある3歳児の割合		4.1%	4.8% (H26)	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（男子）	10.6%	8.0% (H27)	減少傾向へ	市学校保健統計調査
	小学（女子）	6.9%	5.8% (H27)	減少傾向へ	市学校保健統計調査
	中学（男子）	10.6%	7.9% (H27)	減少傾向へ	市学校保健統計調査
	中学（女子）	7.6%	6.7% (H27)	減少傾向へ	市学校保健統計調査
やせ傾向にある中学女子の割合		3.8%	4.2% (H27)	減少傾向へ	市学校保健統計調査
20～60歳代男性の肥満の人の割合		29.4% (H18)	31.7% (H23)	28.0%	県民健康栄養調査
40～60歳代女性の肥満の人の割合		23.9% (H18)	22.5% (H23)	19.0%	県民健康栄養調査
20歳代女性のやせの人の割合		33.3% (H18)	14.3% (H23)	減少傾向へ	県民健康栄養調査



項目		過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合		18.3% (H22)	19.3% (H26)	22.0%	市国保特定健康診査、 長寿健康診査
栄養バランスを考えて食事を摂っている人の割合		85.0% (H19)	83.0% (H26)	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		11.6g (H18)	10.9g (H23)	8.0g	県民健康栄養調査
成人の野菜摂取量		296.3g (H18)	311.9g (H23)	350.0g	県民健康栄養調査
朝食を毎日食べる人の割合	3歳児	88.0%	94.7% (H26)	100%に 近づける	市3歳児健康診査
	小学5,6年 (男子)	90.8% (H18)	92.6% (H27)	増加傾向へ	子どもの生活習慣 実態調査
	小学5,6年 (女子)	92.0% (H18)	93.0% (H27)	増加傾向へ	子どもの生活習慣 実態調査
	中学生 (男子)	81.0% (H18)	87.9% (H27)	増加傾向へ	子どもの生活習慣 実態調査
	中学生 (女子)	82.0% (H18)	86.0% (H27)	増加傾向へ	子どもの生活習慣 実態調査
	20歳以上	93.5% (H18)	92.3% (H23)	100%に 近づける	県民健康栄養調査
家族で共に朝夕食を 摂る人の割合	朝食	75.0%	64.0%	85.0%	市食育推進にかか るアンケート調査
	夕食	81.0% (H19)	77.0% (H26)	85.0% (※)	

※食育推進計画：計画期間が平成24年度～平成28年度。  
平成28年度の次期計画策定に伴い、目標値が見直される予定。



### 基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着

★は重点的な取組

#### 【市民が取り組むこと】

- ★1日3回、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。
- ★今より1皿多く野菜を食べましょう。
- 子どもの頃から健康的な食習慣を身につけましょう。
- 家族や仲間とそろって楽しく食事を食べましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- ★バランスのよい食事について普及啓発しましょう。
- ★「ずっと健康101宣言」(+1皿の野菜)を地域や職場の中で普及啓発しましょう。
- 正しい食習慣について普及啓発しましょう。

#### 【市が取り組む施策】

- ★「ずっと健康101宣言」(+1皿の野菜)に関する情報について、様々な機会を通して発信します。
- 子どもへのおやつとの与え方や正しい食習慣について、子育て相談会や離乳食教室、幼児健康診査等、様々な場で啓発します。

### 基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 【市民が取り組むこと】

- ★野菜から食べる習慣(ベジ・ファースト)を身につけましょう。
- ★適正体重を知り、維持するように心がけましょう。
- 塩分を減らしましょう。
- 肥満ややせによる健康への影響を理解しましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- ★野菜から食べる習慣(ベジ・ファースト)について普及啓発しましょう。
- 適正体重、肥満ややせの影響及び生活習慣病予防のための食事について普及啓発しましょう。

#### 【市が取り組む施策】

- ★適正体重の重要性及び生活習慣病予防について普及啓発します。
- 栄養教室や栄養相談等において、適正体重、肥満ややせの影響及び生活習慣病予防や低栄養に留意するための食事について普及啓発します。

### 基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 正しい食生活や生活習慣病予防について普及啓発します。

#### 【市が取り組む施策】

- 健康や栄養・食生活に関する学習や活動を行うグループを支援します。
- 関係機関と連携し、正しい食生活に関する情報提供をします。



### ③心の健康（安らぐこと）

#### 【分野の目標】

心の健康を保ち、自分らしくいきいきとした生活を送りましょう。

#### 【現状と課題】

健やかな生活を送るためには、体の健康とともに心の健康も大切です。また、心の健康は「生活の質」を左右するといわれており、ストレスは生活習慣病とも深く関係しているため、十分な睡眠やストレスと上手につき合うことが、健康に過ごすために欠かせないものとなっています。

心の健康を保つためには、日常生活の中で不安や悩みをひとりで抱えこまず、相談できる所を知っておくことが重要です。また、日頃から自分に合ったストレス対処法を身につけておくことが大切です。

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。

#### 【指標と目標値】（      は、国の計画にも掲げている指標項目）

項 目	過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
ストレスを感じる人の割合	66.0% (H18)	61.4% (H23)	減少傾向へ	県民健康栄養調査
ストレスを感じたとき相談する所を知っている人の割合	29.5% (H18)	40.4% (H23)	増加傾向へ	県民健康栄養調査
睡眠による休養が十分とれている人の割合	82.5% (H18)	79.8% (H23)	増加傾向へ	県民健康栄養調査



**基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着**

★は重点的な取組

**【市民が取り組むこと】**

- ★自分に合ったストレス対処法を知り、身につけましょう。
- 早寝・早起きを心がけ、心身の疲労回復を図りましょう。
- 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。

**【地域や社会が取り組むこと】**

- ★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しょう。

**【市が取り組む施策】**

- 心の健康を保つため、ストレスの対処法等について普及啓発します。

**基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防**

**【市民が取り組むこと】**

- 不安や悩みをひとりで抱え込まず、家族や友人、職場の同僚や上司等に相談しましょう。
- 睡眠不足や不安、悩みが解消されない場合には早めに相談機関等に相談しましょう。
- 家族や周囲の心の不調に気づき、早期に相談や治療につなげましょう。
- 心の病気について正しい知識を身につけましょう。

**【地域や社会が取り組むこと】**

- 周囲の人の心の不調に気づき、早期に相談や治療を勧めましょう。

**【市が取り組む施策】**

- ★心の健康や病気に関する情報提供をします。
- 成人健診受診時等、気軽にストレスチェックができる機会を設けます。

**基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備**

**【地域や社会が取り組むこと】**

- ★学校や職場、地域で相談しやすい環境を整えましょう。

**【市が取り組む施策】**

- 不安や悩み相談窓口に関する体制整備及び情報提供をします。



#### ④歯・口腔の健康（お口のこと）

##### 【分野の目標】

虫歯や歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上に心がけましょう。

##### 【現状と課題】

歯や口腔の健康は、「食べること」「話すこと」「美しさを保つこと」「頭を働かせること」等、「健康の入り口」ともいわれているように、健康的な生活を送るためにとても重要です。

近年では、妊娠中から自分の歯の健康管理や生まれてくる子の虫歯予防に関心のある人が増えてきています。しかしその一方で、子どもの仕上げ磨きをする保護者の割合が低くなっています。

また、成人では歯科検診を受診する人の割合がどの年齢でも低く、歯の健康に関する意識の低さがうかがえます。定期的な歯科検診による継続的な口腔管理は、歯・口腔の健康のみならず生活習慣病の予防において重要な役割を果たします。

これらのことから、歯を失くしてからその健康の大切さに気づくのではなく、自分の歯で生涯を送ることの大切さや正しい知識を知り、歯と口腔機能を維持・向上することが大切です。

##### 【指標と目標値】（      は、国の計画にも掲げている指標項目）

項 目	過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
虫歯のある3歳児の割合	30.3%	16.9% (H26)	12.0%	市3歳児健康診査
虫歯のある小学生の割合	77.5% (H15)	58.1% (H27)	減少傾向へ	市学校保健統計調査
虫歯のある中学生の割合	70.7% (H15)	50.1% (H27)	減少傾向へ	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）	—	60.0%	75.0%	市1歳6か月児健康診査アンケート
定期的に歯科検診を受けている人の割合（20歳以上）	25.0%	33.2% (H23)	55.0%	県民健康栄養調査
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	44.1% (※)	56.0% (H23)	60.0%	県民健康栄養調査
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	11.1% (※)	24.1% (H23)	30.0%	県民健康栄養調査

※H16策定時は国歯科疾患基礎調査から引用



**基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着**

★は重点的な取組

**【市民が取り組むこと】**

- ★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。
- 子どもは保護者が歯の仕上げ磨きをしましょう。

**【地域や社会が取り組むこと】**

- ★正しい歯磨きの方法を普及啓発しましょう。
- よくかむことの大切さを普及啓発しましょう。

**【市が取り組む施策】**

- ★正しい歯磨きの方法について啓発します。
- 虫歯予防について、おやつ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啓発します。

**基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防**

**【市民が取り組むこと】**

- ★定期的に歯科検診を受け、虫歯や歯周疾患を予防しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 虫歯や歯周疾患がある場合には、早期に治療を受けましょう。

**【地域や社会が取り組むこと】**

- ★定期的に歯科検診を受診することの必要性を周知し、受診を勧めましょう。
- かかりつけ歯科医を持つことの大切さを普及啓発しましょう。

**【市が取り組む施策】**

- 歯周疾患検診や定期的な歯科検診の受診勧奨をします。

**基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備**

**【地域や社会が取り組むこと】**

- 定期的な歯科検診の大切さについて周知しましょう。

**【市が取り組む施策】**

- ★歯や口腔の健康についての正しい知識や情報提供をします。





## ⑤健康管理（毎日の過ごし方）

### 【分野の目標】

子どもの頃から正しい生活習慣を身につけましょう。

日頃から自分の健康状況を知り、健康管理に心がけましょう。

生活習慣を見直し改善することによって、生活習慣病を予防しましょう。

### 【現状と課題】

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の正しい生活習慣を身につけることがとても大切です。

幼児健康診査（1歳6か月児健康診査及び3歳児健康診査）アンケートの状況をみると、起床時間や就寝時間、テレビの視聴時間はいずれも改善傾向にあります。その反面、インターネットや携帯電話等の普及により、小・中学生の生活リズムに乱れが生じているといった問題も出現しています。

また、低出生体重児の割合が増えています。低出生体重児は成人になってからの生活習慣病の発症と関連があるといわれています。そして、低出生体重児が生まれる原因のひとつに妊娠中の喫煙があります。低出生体重児の発生予防として、妊婦及び家族への禁煙の大切さを普及啓発することが大切です。

成人の健康に関しては、死亡原因の第1位としてがん（悪性新生物）があるほか、福井県は急性心筋梗塞による死亡が男女ともに全国平均を上回っています（H22人口動態統計）。また、5人に1人が糖尿病の予備群ともいわれています（H24国民健康栄養調査）。糖尿病は重症化すると透析治療が必要となり、生活の質や医療費に大きな影響を及ぼします。これらのことから、特定健康診査やがん検診等を受診して自分の健康状態を知り、生活習慣を改善することが大切です。

生活習慣病を発症する前の若い世代から特定健康診査やがん検診の目的や必要性について正しく理解し、受診することが大切です。

### 【指標と目標値】（ は、国の計画にも掲げている指標項目）

項目	過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
8時前に起きる3歳児の割合	83.1%	90.8% (H26)	増加傾向へ	市3歳児健康診査アンケート
22時までに寝る3歳児の割合	57.2%	76.8% (H26)	増加傾向へ	市3歳児健康診査アンケート
テレビを4時間以上見ている3歳児の割合	8.3%	8.3% (H26)	減少傾向へ	市3歳児健康診査アンケート
妊娠中の喫煙率	—	2.4% (H26)	0%に近づける	妊娠届出アンケート





\*\*\*\*\*

項目		過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
妊娠中の夫の喫煙率		—	37.1% (H26)	減少傾向へ	妊娠届出アンケート
育児中の保護者の喫煙率	母	—	9.0%	減少傾向へ	市3歳児健康診査アンケート
	父	—	44.1%		
成人の喫煙率		22.8%	15.2%	12.0%	県民健康栄養調査
全出生数中の低出生体重児の割合		8.7%	8.8%	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		20.9% (H20)	26.7%	1年で1%以上増加	市保険年金課統計
がん検診受診率(※)	胃がん	13.8%	9.9%	20.0%	市衛生統計
	肺がん	28.1%	19.0%	30.0%	
	大腸がん	15.3%	23.3%	30.0%	
	子宮がん	13.4%	38.1%	40.0%	
	乳がん	6.6%	23.7%	31.0%	
虚血性心疾患の標準化死亡率(SMR)	男性	—	147.6 (H22)	減少傾向へ	人口動態統計
	女性	—	133.2 (H22)		
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合		26.1% (H24)	26.7% (H26)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、人間ドック
高血圧の人の割合(140/90mmg)		23.3% (H24)	23.2% (H26)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、人間ドック
糖尿病治療継続者(HbA1c6.5%以上の人のうち、糖尿病の薬を飲んでしていると回答した人)の割合		83.3% (H24)	72.9% (H26)	増加傾向へ	市国保特定健康診査、人間ドック
血糖コントロール不良者(HbA1c8.0%以上の人)の割合		0.9% (H24)	1.1% (H26)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、人間ドック

※がん検診受診率は国の出す福井市推計対象者数(職域を除く)のうち市のがん検診受診者



## 基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着

★は重点的な取組

### 【市民が取り組むこと】

- ★正しい生活習慣について理解し、改善に努めましょう。
- 早寝早起きをしましょう。
- テレビやインターネット、携帯メール等は時間を決めて利用しましょう。

### 【地域や社会が取り組むこと】

- ★正しい生活習慣や生活習慣病とその予防について普及啓発しましょう。
- テレビやインターネット、携帯メール等の正しい使い方について啓発しましょう。

### 【市が取り組む施策】

- ★正しい生活習慣の重要性について、情報提供と普及啓発をします。
- 正しい生活習慣を啓発したチラシやパンフレットを乳児健康診査の案内通知に同封したり、こんにちは赤ちゃん訪問で配付します。
- 正しい生活習慣について、子育て相談会や離乳食教室、幼児健康診査等、様々な場で啓発します。
- テレビやインターネット、携帯メール等の健康に及ぼす影響や正しい利用方法についてポスターにて啓発し、幼児健診で必要な場合には個別に助言します。

## 基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### 【市民が取り組むこと】

- ★妊娠中からのたばこが健康に及ぼす影響を理解し、妊婦本人、家族や周囲の人が禁煙しましょう。
- 日頃から健康管理について相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
- 日頃から薬について相談できるかかりつけ薬局を持ち、正しい薬の飲み方について相談しましょう。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分自身の健康状況を把握しましょう。
- 生活習慣について改善指導を受けることが必要になった場合には利用しましょう。
- 精密検査が必要な場合には受診しましょう。
- 治療が必要になった場合には、継続的に治療を受けましょう。

### 【地域や社会が取り組むこと】

- ★健康診査やがん検診の必要性を周知し、受診を勧めましょう。
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つことの大切さを普及啓発しましょう。
- 治療が必要な人には、医療機関への受診を勧めましょう。

### 【市が取り組む施策】

- ★生活習慣改善の取組を支援します。
- ★がんや生活習慣病の予防に関する情報発信をします。
- ★特定健康診査や長寿健康診査、がん検診の大切さを健康教室や広報等を通して周知します。
- 市民が健康づくりに積極的に取り組めるよう、健康教育、相談等で健康づくりの情報提供を行います。



- 母子健康手帳の発行時に妊娠中の喫煙による影響を説明し、妊婦や家族へ禁煙の大切さについて啓発します。
- 特定健康診査やがん検診の未受診者には電話で受診勧奨をします。
- 保健衛生推進員の協力を得て特定健康診査、がん検診の受診勧奨をし、大腸がん検診容器の配付をします。
- 生活習慣病の重症化を予防するため、適切な治療を受けることや治療が継続できるように支援します。
- 糖尿病等の生活習慣病の発症を予防するために、血糖値が高めの人等を対象とした健康教室を実施し、生活習慣の改善について集団指導や個別に助言する等、支援します。
- たばこについて情報発信し、禁煙や受動喫煙防止について普及啓発します。
- 子どもの頃からたばこについて考える機会が持てるよう支援します。

### 基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 健康づくりや正しい生活習慣病予防について普及啓発しましょう。

#### 【市が取り組む施策】

- ★働く世代への健康づくりに関する情報発信に取り組みます。
- 特定健康診査や長寿健康診査、がん検診が受診しやすくなるよう、予約方法、実施場所、実施日時、環境づくり、体制づくりを検討します。
- 関係機関と協力しながら特定健康診査、がん検診の受診を勧めます。
- 関係機関と連携し、正しい薬の飲み方や先発、後発医薬品についての知識を普及啓発します。
- 公共施設においての禁煙を進めていきます。



### ③ ライフステージ別健康づくりの取組

#### ① 妊娠期

健やかな妊娠期を過ごすことができるよう、正しい生活習慣に心がけましょう。

#### 基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着

★は重点的な取組

##### 【市民が取り組むこと】

- ★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。
- 主治医に相談しながら日常生活の中で無理ない程度に体を動かしましょう。
- 早寝・早起きに心がけ、心身の疲労回復を図りましょう。

##### 【地域や社会が取り組むこと】

- 正しい生活習慣について普及啓発しましょう。

##### 【市が取り組む事業】

- 母子健康手帳交付事業
- 両親学級
- 妊娠期の健康管理に関する情報発信

#### 基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

##### 【市民が取り組むこと】

- ★歯科検診を受け、虫歯や歯周病を予防しましょう。
- ★妊婦自身のたばこはやめましょう。
- 妊婦健康診査を受けましょう。
- 塩分を減らしましょう。
- 自分に合ったストレス対処法を知り、身につけましょう。

##### 【地域や社会が取り組むこと】

- 妊婦の周囲でのたばこはやめましょう。
- 妊娠や出産、育児に関する不安や悩みを抱えている人には相談機関への相談を勧めましょう。

##### 【市が取り組む事業】

- 妊婦健康診査事業
- 妊産婦訪問事業

#### 基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備

##### 【地域や社会が取り組むこと】

- 地域や職場で相談しやすい環境を整えましょう。

##### 【市が取り組む事業】

- 特定不妊治療費助成事業



## ②乳幼児期（0歳～5歳）

正しい生活習慣を保護者や家族、周囲の人が心がけ、健やかな成長、発達を後押ししましょう。

### 基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着

★は重点的な取組

#### 【市民が取り組むこと】

- ★親子で外遊びする機会を増やしましょう。
- ★親子そろって主食・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。
- ★親子そろって早寝・早起きをしましょう。
- ★親子そろってテレビは時間を決めて見ましょう。
- 乳幼児健康診査を受けましょう。
- 保護者や家族が仕上げ磨きをしましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 子どもの頃からの正しい生活習慣の大切さについて普及啓発しましょう。

#### 【市が取り組む事業】

- 乳児家庭全戸訪問事業
- 乳幼児健康診査事業
- 離乳食教室
- 子どもの健康づくりに関する情報発信
- 生涯スポーツ推進事業

### 基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 【市民が取り組むこと】

- 子育てに不安や心配がある場合は、早めに専門機関等へ相談しましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。
- 予防接種を受けましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 育児に関する不安や悩みを抱えている人には相談機関への相談を勧めましょう。

#### 【市が取り組む事業】

- 乳幼児訪問事業
- 子育て相談会
- 母子健康教育・健康相談事業
- 予防接種事業
- 発達相談事業（保育園入園予定児・在園児）

### 基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 地域や職場で相談しやすい環境を整えましょう。



### 【市が取り組む事業】

- 福井の新米プレゼント
- 保育カウンセラー配置事業
- 保育園等での保健指導、栄養指導
- 入所児童の健康診断・地域子育て支援事業・給食試食会・講演会及び給食だより
- 子育て情報誌「ほっと」発刊事業・地域子育て支援委員会事業

## ③学童期（6歳～12歳）・思春期（13歳～19歳）

子どもの頃から正しい生活習慣を身につけましょう。

### 基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着

★は重点的な取組

#### 【市民が取り組むこと】

- ★1日3回、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。
- ★早寝・早起きに心がけましょう。
- ★テレビやインターネット、携帯メール等は、時間を決めて利用しましょう。
- 家族や仲間とそろって楽しく食事を摂りましょう。

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 子どもの頃からの正しい生活習慣の大切さについて普及啓発しましょう。

#### 【市が取り組む事業】

- 「ずっと健康101宣言」の普及  
正しい生活習慣を身につけてもらうためのリーフレットをイベント等で配布し、普及啓発します。
- 元気体操21の普及  
福井市の健康づくり体操「元気体操21」を広報やメディア、ホームページ等を通して普及啓発します。
- 健康づくりや生活習慣病予防に関する情報発信
- 生涯スポーツ推進事業

### 基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 【市民が取り組むこと】

- ★野菜から食べる習慣を身につけましょう。
- ★虫歯や歯周病を予防し、虫歯の治療が必要な場合には、早めに歯科受診しましょう。
- 不安や悩みをひとりで抱え込まず、家族や友人、先生等に相談しましょう。
- たばこは絶対に吸わないようにします。
- お酒は絶対に飲まないようにします。



**【地域や社会が取り組むこと】**

- たばこは絶対に吸わないように普及啓発しましょう。
- お酒は絶対に飲まないように普及啓発しましょう。

**【市が取り組む事業】**

- 小・中学生の「タバコと健康」ポスター募集
- 児童・生徒及び幼児の健康診断事業
- 就学時健康診断事業
- 予防接種事業

**基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備**

**【地域や社会が取り組むこと】**

- 学校や地域で相談しやすい環境を整えましょう。

**【市が取り組む事業】**

- 生涯スポーツ推進事業

**④青年期（20歳～30歳代）**

運動やバランスのよい食事等、正しい生活習慣の定着に心がけ、生活習慣病を予防しましょう。

**基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着**

★は重点的な取組

㊦は新規事業

**【市民が取り組むこと】**

- ★今より10分多く体を動かしましょう。
- ★1日3回、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。
- ★今より1皿多く野菜を食べましょう。
- 福井市の健康づくり体操「元気体操21」を習得し、実践しましょう。
- 車での通勤をできるだけ公共交通機関や自転車の利用、徒歩等にしましょう。
- テレビやインターネット、携帯メールなどは時間を決めて利用しましょう。

**【地域や社会が取り組むこと】**

- 体を動かすことの大切さや楽しさ及び効果等を幅広く周知しましょう。
- 正しい生活習慣や生活習慣病とその予防について普及啓発しましょう。

**【市が取り組む事業】**

- ★「ずっと健康101宣言」の普及
- 元気体操21の普及
- 健康ポイント事業
- 健康づくりや生活習慣病予防に関する情報発信
- 健康フェア
- 自転車活用の推進による健康づくり





- 公民館講座
- 生涯スポーツ推進事業
- ⑧大学との連携事業

大学生と連携した運動や食事等、若い世代からの正しい生活習慣を身につけてもらうための支援を行います。

## 基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### 【市民が取り組むこと】

- ★野菜から食べる習慣を身につけましょう。
- ★適正体重を知り、維持するように心がけましょう。
- ★たばこを吸わない習慣を身につけましょう。
- 不安や悩みはひとりで抱え込まず、家族や友人、職場の同僚や上司等に相談しましょう。
- 自分に合ったストレス対処法を知り、身につけましょう。
- 定期的に歯科検診を受診し、虫歯や歯周病を予防しましょう。

### 【地域や社会が取り組むこと】

- 周囲の人の心の不調に気づき、早めの相談や治療を勧めましょう。
- 定期的に歯科検診を受診することの必要性を周知し、受診を勧めましょう。

### 【市が取り組む事業】

- 健康教育事業
- 健康相談事業
- フレッシュ健診
- がん検診
- ⑧歯周疾患検診

## 基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備

### 【地域や社会が取り組むこと】

- 運動に関する行事を積極的に企画し、実施しましょう。
- 地域や職場で相談できる環境を整えましょう。

### 【市が取り組む事業】

- 働く世代のための健康教室  
働き盛りの若い世代の人に健康に関心を持ち、正しい生活習慣を身につけてもらうため、団体やグループ、企業に出向き健康教室を行います。
- ⑧健康づくりに取り組む企業の認定事業  
健康づくりに取り組む企業を優良企業として認定し、企業のイメージアップや継続した健康づくりを支援します。
- ⑧働く人の健康相談事業  
職場健診の結果、生活習慣の改善が必要な希望する人に対して、結果の説明や生活習慣の改善に向けた健康相談の機会を設けます。





⑤壮年期（40歳～64歳）

自分の体や心の健康状態を把握し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

**基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着**

★は重点的な取組

㊦は新規事業

【市民が取り組むこと】

- ★今より10分多く体を動かしましょう。
- ★1日3回、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。
- ★今より1皿多く野菜を食べましょう。
- 福井市の健康づくり体操「元気体操21」を習得し、実践しましょう。
- 車での通勤をできるだけ公共交通機関や自転車の利用、徒歩等にしましょう。

【地域や社会が取り組むこと】

- 体を動かすことの大切さや楽しさ、効果等を幅広く普及啓発しましょう。
- 正しい生活習慣や生活習慣病の予防について普及啓発しましょう。

【市が取り組む事業】

- ★「ずっと健康101宣言」の普及
- 元気体操21の普及
- 健康ポイント事業
- 健康フェア
- 健康づくりや生活習慣病予防に関する情報発信
- 自転車活用の推進による健康づくり
- 公民館講座
- 生涯スポーツ推進事業
- ㊦大学との連携事業
  - 大学生と連携した運動や食事等、正しい生活習慣を身につけてもらうための支援を行います。

**基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防**

【市民が取り組むこと】

- ★野菜から食べる習慣を身につけましょう。
- ★自分に合ったストレス対処法を知り、身につけましょう。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分自身の健康状況を把握しましょう。
- 睡眠不足や不安、悩みが解消されない場合は、早めに相談機関等を受診しましょう。
- たばこを吸わない習慣を身につけましょう。
- 適正体重を知り、維持するように心がけましょう。
- 定期的に歯科検診を受け、虫歯や歯周病を予防しましょう。
- 日頃から健康管理について相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
- 日頃から薬について相談できるかかりつけ薬局を持ちましょう。



#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 周囲の人の心の不調に気づき、早めの相談や治療を勧めましょう。
- 定期的に歯科検診を受診することの大切さを普及啓発し、受診を勧めましょう。
- 健康診査やがん検診の必要性を周知し、受診を勧めましょう。

#### 【市が取り組む事業】

- 健康教育事業
- 健康相談事業
- 訪問指導事業
- がん検診
- 骨粗鬆症検診
- 歯周疾患検診
- 特定健康診査・特定保健指導事業
- 健診（検診）時ストレスチェック票の配付
- 歯周疾患検診

### 基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備

#### 【地域や社会が取り組むこと】

- 運動に関する行事を積極的に企画し、実施しましょう。
- 地域や職場で相談しやすい環境を整えましょう。

#### 【市が取り組む事業】

- 働く世代のための健康教室
- ⑨健康づくりに取り組む企業の認定事業  
健康づくりに取り組む企業を優良企業として認定し、企業のイメージアップや継続した健康づくりを支援します。
- ⑨働く人の健康相談事業  
職場健診の結果、生活習慣の改善が必要な希望する人に対して、結果の説明や生活習慣の改善に向けた健康相談の機会を設けます。

### ⑥高齡期（65歳以上）

これまで歩んできた人生経験をふまえ自身の豊かな生活を送るためにも、身体機能の維持や生活習慣病等の予防や重症化予防に努めましょう。

### 基本方針(1) 健康的な生活習慣の推進と定着

★は重点的な取組

#### 【市民が取り組むこと】

- ★1日3回、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。
- ★歯の喪失を予防し口腔機能を保ちましょう。



○日常生活の中で積極的に体を動かし、外出する機会を持ちましょう。

**【地域や社会が取り組むこと】**

○体を動かすことの大切さを周知しましょう。

**【市が取り組む事業】**

- 健康づくりや生活習慣病予防に関する情報発信
- 健康フェア
- 公民館講座
- 生涯スポーツ推進事業

**基本方針(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防**

**【市民が取り組むこと】**

- ★転倒に注意しましょう。
- 日頃から健康管理について相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
- 日頃から薬について相談できるかかりつけ薬局を持ちましょう。
- 定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分自身の健康状況を把握しましょう。
- 治療が必要になった場合には早めに治療を受けましょう。

**【地域や社会が取り組むこと】**

- 日頃から健康管理について相談できるかかりつけ医を持つことの大切さを普及啓発しましょう。
- 日頃から薬について相談できるかかりつけ薬局を持つことの大切さを普及啓発しましょう。
- 地域で体や心の不調に気づき、早めの相談や治療を勧めましょう。

**【市が取り組む事業】**

- 特定健康診査・長寿健康診査
- がん検診
- 健康教育・健康相談事業
- 訪問指導事業
- 予防接種事業
- 認知症検診

**基本方針(3) 健康づくりを支援する社会環境の整備**

**【地域や社会が取り組むこと】**

○孤独にならないように地域で見守り、相談できる環境を整えましょう。

**【市が取り組む事業】**

- 関係機関と連携して高齢者の健康づくりを支援します。  
生活習慣病予防の観点から、必要に応じてサルコペニアやロコモティブシンドローム、認知症の予防、口腔機能の低下予防等、高齢者の健康づくりにつながる事業を行います。



# 参 考 資 料







## 資料1 「健康ふくふくプラン21」 評価指標一覧

※            は、健康日本21（第二次）または健やか親子21（第2次）でも挙げられている指標。

### (1) 身体活動・運動

項目		過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
運動習慣を持っている人	男性	27.3%	25.5%	増加傾向へ	県民健康栄養調査
	女性	28.5% (H18)	21.8% (H23)		
日常生活における歩数	男性	6,978歩	6,781歩	現状値から 1,000歩増加	県民健康栄養調査
	女性	6,463歩 (H18)	6,279歩 (H23)		

### (2) 栄養・食生活

項目		過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
肥満傾向にある3歳児の割合		4.1%	4.8% (H26)	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（男子）	10.6%	8.0% (H27)	減少傾向へ	市学校保健統計調査
	小学（女子）	6.9%	5.8% (H27)	減少傾向へ	
	中学（男子）	10.6%	7.9% (H27)	減少傾向へ	
	中学（女子）	7.6%	6.7% (H27)	減少傾向へ	
やせ傾向にある中学女子の割合		3.8%	4.2% (H27)	減少傾向へ	
20歳～60歳代男性の肥満の人の割合		29.4% (H18)	31.7% (H23)	28.0%	県民健康栄養調査
40歳～60歳代女性の肥満の人の割合		23.9% (H18)	22.5% (H23)	19.0%	県民健康栄養調査
20歳代女性のやせの人の割合		33.3% (H18)	14.3% (H23)	減少傾向へ	県民健康栄養調査
低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合		18.3% (H22)	19.3% (H26)	22.0%	市国保特定健康診査、長寿健康診査



項目		過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	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		85.0% (H19)	83.0% (H26)	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		11.6g (H18)	10.9g (H23)	8.0g	県民健康栄養調査
成人の野菜摂取量		296.3g (H18)	311.9g (H23)	350.0g	県民健康栄養調査
朝食を毎日食べる人の割合	3歳児	88.0%	94.7% (H26)	100%に 近づける	市3歳児健康診査
	小学5,6年 男子	90.8% (H18)	92.6% (H27)	増加傾向へ	市子どもの生活習 慣実態調査
	小学5,6年 女子	92.0% (H18)	93.0% (H27)	増加傾向へ	
	中学生 (男子)	81.0% (H18)	87.9% (H27)	増加傾向へ	
	中学生 (女子)	82.0% (H18)	86.0% (H27)	増加傾向へ	
	20歳以上	93.5% (H18)	92.3% (H23)	100%に 近づける	県民健康栄養調査
家族で共に朝夕食をとる人の割合	朝食	75.0%	64.0%	85.0%	市食育推進にかか るアンケート調査
	夕食	81.0% (H19)	77.0% (H26)	85.0% (※)	

※食育推進計画：計画期間が平成24年度～平成28年度。  
平成28年度の次期計画策定に伴い、目標値が見直される予定。

### (3) 心の健康

項目	過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
ストレスを感じる人の割合	66.0% (H18)	61.4% (H23)	減少傾向へ	県民健康栄養調査
ストレスを感じたとき相談する所を知っている人の割合	29.5% (H18)	40.4% (H23)	増加傾向へ	県民健康栄養調査
睡眠による休養が十分とれている人の割合	82.5% (H18)	79.8% (H23)	増加傾向へ	県民健康栄養調査





(4) 歯・口腔の健康

項目	過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
虫歯のある3歳児の割合	30.3%	16.9% (H26)	12.0%	市3歳児健康診査
虫歯のある小学生の割合	77.5% (H15)	58.1% (H27)	減少傾向へ	市学校保健統計調査
虫歯のある中学生の割合	70.7% (H15)	50.1% (H27)	減少傾向へ	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）	—	60.0%	75.0%	市1歳6か月児健康診査アンケート
定期的に歯科検診を受けている人の割合（20歳以上）	25.0%	33.2% (H23)	55.0%	県民健康栄養調査
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	44.1% (※)	56.0% (H23)	60.0%	県民健康栄養調査
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	11.1% (※)	24.1% (H23)	30.0%	県民健康栄養調査

※H16策定時は国歯科疾患基礎調査から引用

(5) 健康管理

項目	過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
8時前に起きる3歳児の割合	83.1%	90.8% (H26)	増加傾向へ	市3歳児健康診査アンケート
22時までに寝る3歳児の割合	57.2%	76.8% (H26)	増加傾向へ	市3歳児健康診査アンケート
テレビを4時間以上見ている3歳児の割合	8.3%	8.3% (H26)	減少傾向へ	市3歳児健康診査アンケート
妊娠中の喫煙率	—	2.4% (H26)	0%に近づける	妊娠届出アンケート
妊娠中の夫の喫煙率	—	37.1% (H26)	減少傾向へ	妊娠届出アンケート
育児中の保護者の喫煙率	母	—	9.0%	市3歳児健康診査アンケート
	父	—	44.1%	
成人の喫煙率	22.8% (H18)	15.2% (H23)	12.0%	県民健康栄養調査



項目		過去値 (H16)	現状値 (H25)	目標値 (H33)	出典元
全出生数中の低出生体重児の割合		8.7%	8.8%	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		20.9% (H20)	26.7%	1年で1% 以上増加	市保険年金課統計
がん検診受診率	胃がん	13.8%	9.9%	20.0%	市衛生統計
	肺がん	28.1%	19.0%	30.0%	
	大腸がん	15.3%	23.3%	30.0%	
	子宮がん	13.4%	38.1%	40.0%	
	乳がん	6.6%	23.7%	31.0%	
虚血性心疾患の標準 化死亡率 (SMR)	男性	—	147.6 (H22)	減少傾向へ	人口動態統計
	女性	—	133.2 (H22)		
メタボリックシンドロームの該当者 及び予備群の割合		26.1% (H24)	26.7% (H26)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、 人間ドック
高血圧の人の割合 (140/90mmHg以上)		23.3% (H24)	23.2% (H26)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、 人間ドック
糖尿病治療継続者 (HbA1c6.5%以上の人のうち、 糖尿病の薬を飲んでいると回答した人) の割合		83.3% (H24)	72.9% (H26)	増加傾向へ	市国保特定健康診査、 人間ドック
血糖コントロール不良者 (HbA1c 8.0%以上の人) の割合		0.9% (H24)	1.1% (H26)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、 人間ドック

※がん検診受診率は国の出す福井市推計対象者数（職域を除く）のうち市のがん検診受診者



## 資料2 「健康ふくい21」最終評価アンケート調査結果

### 1 調査概要

#### (1) 目的

平成17年3月に健康づくり計画「健康ふくい21」を策定し、平成19年度と23年度の2回、中間評価を行った。

今回、「健康ふくい21」策定時および中間評価時に設定された目標の達成状況を把握するとともに、次期計画策定の基礎資料とすることを目的として、市民の健康に関する意識等を調査した。

#### (2) 調査対象

市内に居住する18歳以上の男女2,000人を無作為抽出

#### (3) 調査項目

1) 属性    2) 健康に関する意識    3) 健診受診状況    4) ストレス  
5) 歯・口腔衛生    6) 運動

#### (4) 調査基準日

平成26年10月1日

#### (5) 調査票発送日

平成26年11月11日

#### (6) 調査票回収期間

平成26年11月12日～平成26年11月25日

#### (7) 調査方法

郵送配布、郵送回収

#### (8) 回収結果

回答数 (率)    1,152通 (57.6%)

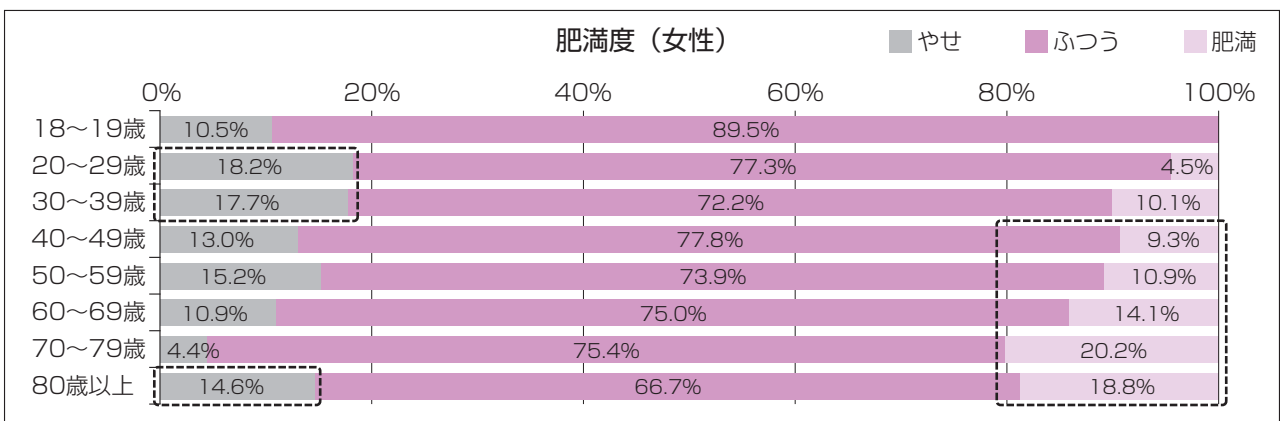
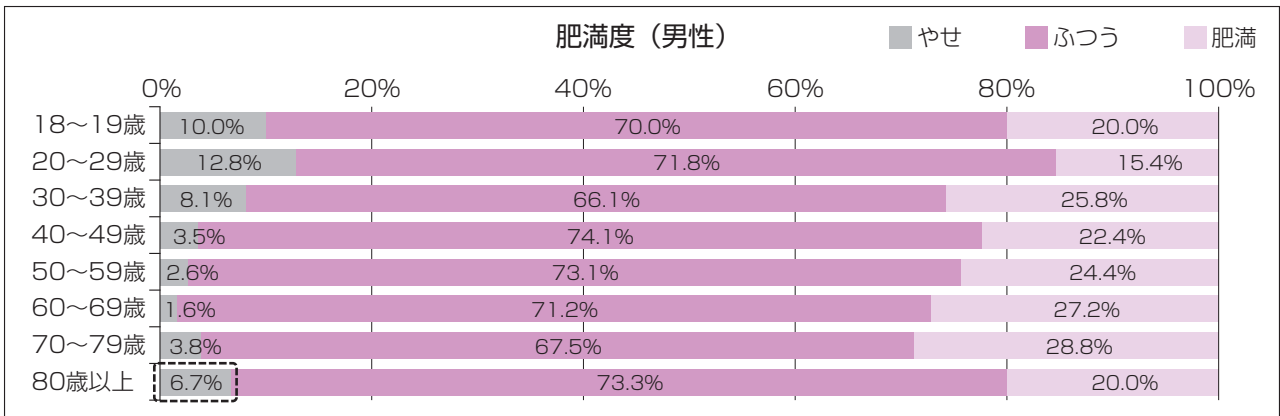


## 2 調査結果の概要

### 1 肥満度に関すること

【問4】 あなたの体重、身長を記入してください。

※BMI：25以上→肥満、18.5未満→やせとして判定（日本肥満学会の肥満基準に基づく）



#### 《現状》

- 全年齢において男性の方が女性に比べ肥満の人の割合が高くなっている。
- 男性では20歳代以外の全ての年齢層で肥満の人の割合が、2割以上を占めている。
- 女性は40歳以降、肥満の人の割合が増加している。
- 女性では20歳代でやせている人が18.2%と最も高く、次いで30歳代が17.7%、80歳以上が14.6%となっている。

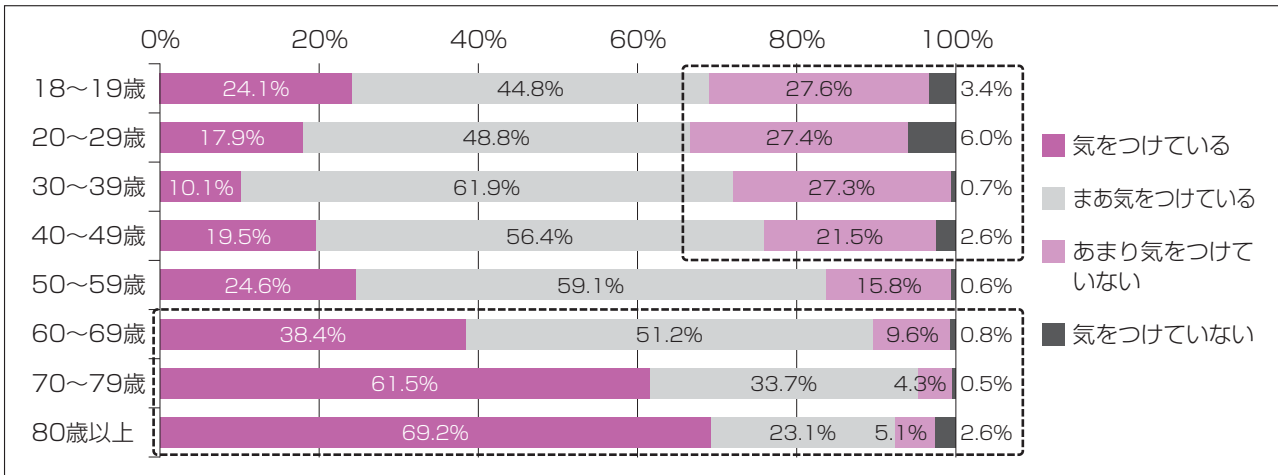
#### 《考察》

- 男性では、体重を増やさないための対策が必要である。
- 女性では、適正体重を維持するための対策が必要である。
- 女性では、出産の適齢期ともいえる20歳代から30歳代でやせの人の割合が最も多くなっている。健やかな妊娠、出産を迎える意味でも、若い頃から、適正体重や正しい食生活等の生活習慣について周知していく必要がある。
- 高齢者に対しては、低栄養に対する対策が必要である。

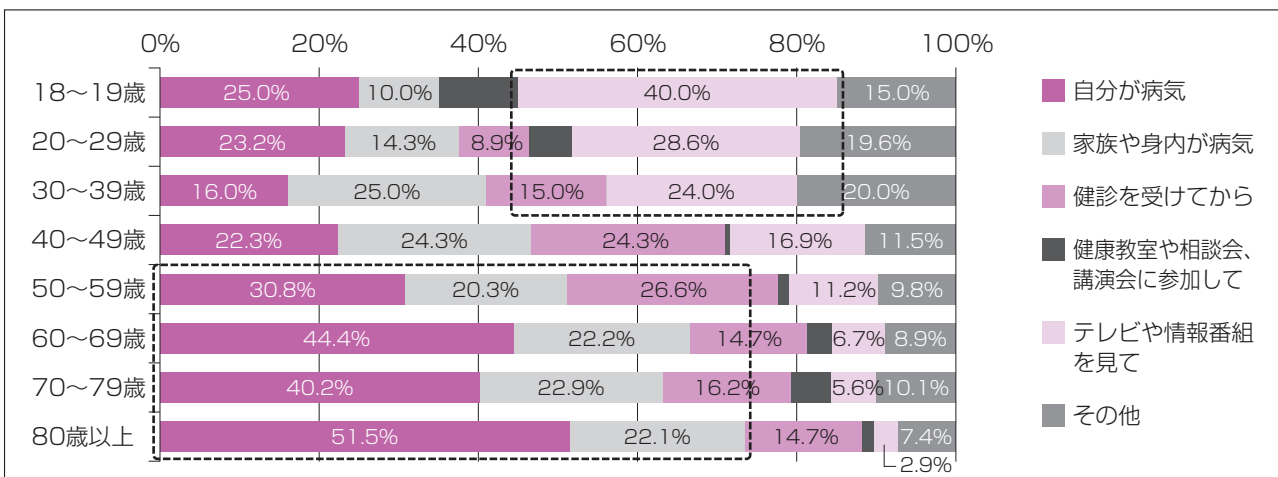


## 2 健康に関する意識

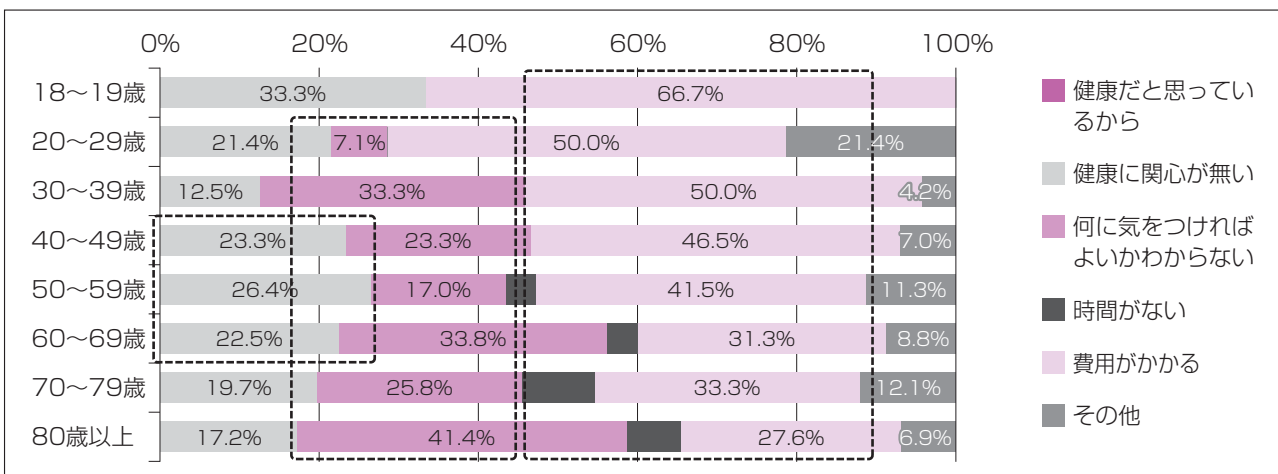
【問6】 自分の健康に気をつけていますか。



【問6-2】 健康に気をつけるようになったきっかけは何ですか。



【問6-3】 健康に気をつけていない理由は何ですか（主なもの2つまでに○）。





## 《現状》

### 【問6】

- 全ての年齢で、60%以上の人健康に気をつけている傾向にある。
- 健康に対する意識は年齢とともに、高くなる傾向がみられる。特に60歳代以降は、「健康に気をつけている」「まあ気をつけている」と回答している人が、80%以上となっている。
- 逆に20歳代から40歳代においては、「あまり気をつけていない」「気をつけていない」と回答している人が30%前後となっており健康に対する意識が低い傾向が見られる。
- 健康に気をつけるようになったきっかけは、18歳から30歳代では、「テレビや情報番組を見て」と答えた人が最も多い。

### 【問6-2】

- 30歳代になると、「家族や身内が病気」であることをきっかけに健康に気をつけるようになる人が20%以上を占める。
- 40歳代になると「健診を受けてから」をきっかけに健康に気をつける人が増加している一方で、60歳代になると「健診を受けてから」と答える人は減少している。
- 50歳以上になると、「自分が病気」をきっかけに健康に気をつける人が30%以上を占める。また、「家族や身内が病気」を含めると50%以上を占める。
- 健康に気をつけるきっかけのその他の内容としては、「子どもや家族に迷惑をかけたくない」「健康が一番大事」「仕事柄健康に対する意識がある」「体調の不調を感じたから」「若々しくいたい」等である。
- 健康に気をつけるようになったきっかけとして「健康教室や相談会、講演会に参加して」と答えた人は他に比べ少ない。

### 【問6-3】

- 健康に気をつけていない理由として、「健康だと思っている」と回答した人はどの年齢層にもいない。また「時間がない」と回答している人も少ない。
- 全ての年齢を通して「費用がかかる」という回答した人が多く、特に40歳までの若い年齢層で多い。
- 30歳代以降は、「何に気をつければよいかわからない」と回答している人が、20%~30%を占めており、「費用がかかる」に次いで多い。
- その他の内容としては、「収入が少ないから」「わかっているけどできない」「飲酒、喫煙をしているから」「面倒」等がある。

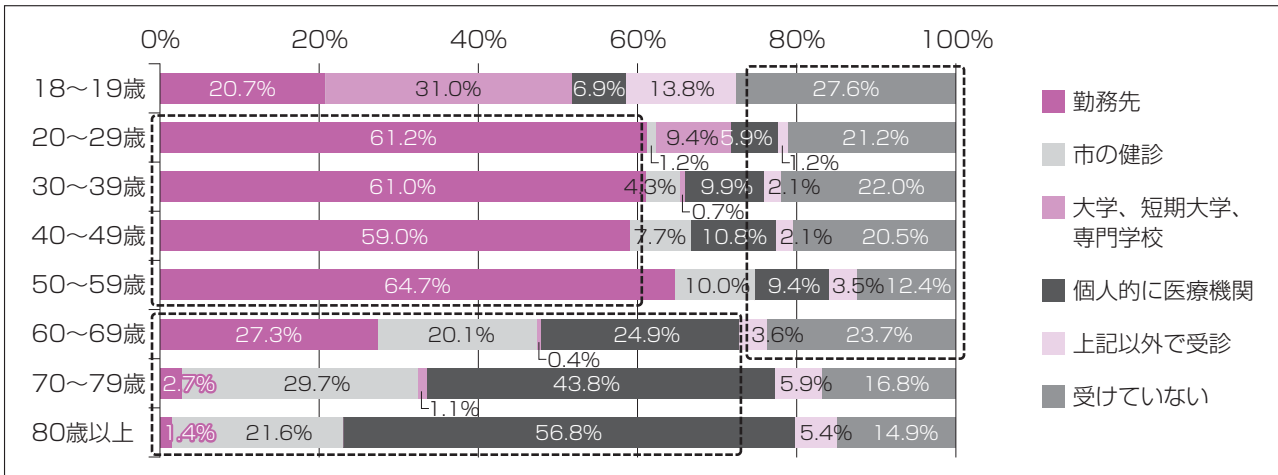
## 《考察》

- 若い世代に対しては、健康に気をつける契機としてメディアを活用した情報発信が有効である。
- 40歳以上になると健診受診が健康に気をつけるよい機会となると考えられるため、健診受診率の向上に取り組んでいく必要がある。
- 健康に気をつけない理由を「費用がかかる」としている人が多いことから、費用負担の少ない方法で健康づくりができるような体制づくり、施策を検討していく必要がある。
- 「何に気をつければよいかわからない」と感じている人が多いことから、健康に関するわかりやすい内容や情報発信の方法等の検討が必要である。

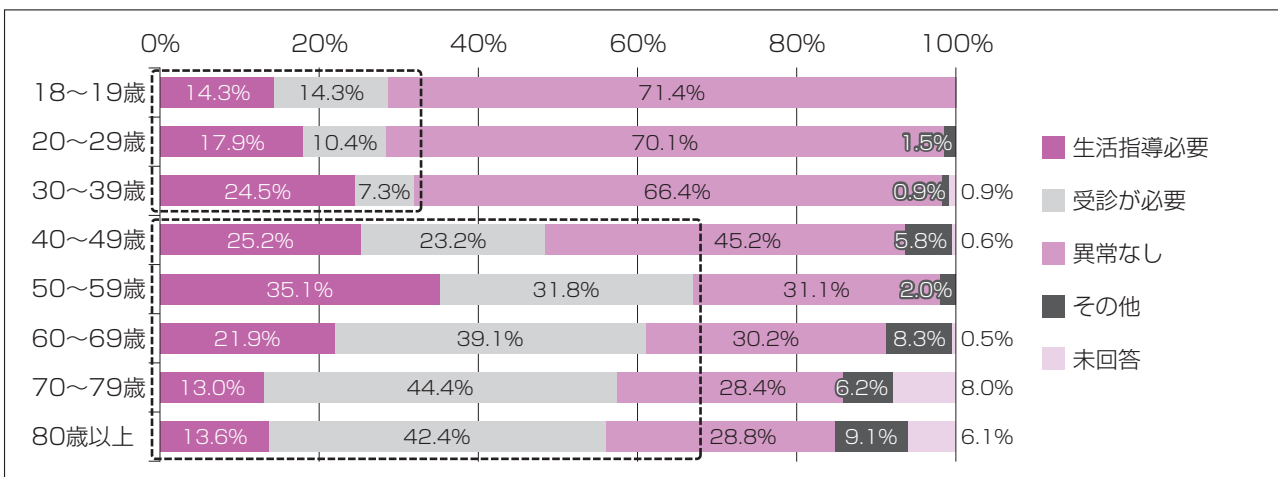


### 3 健康診査の受診状況について

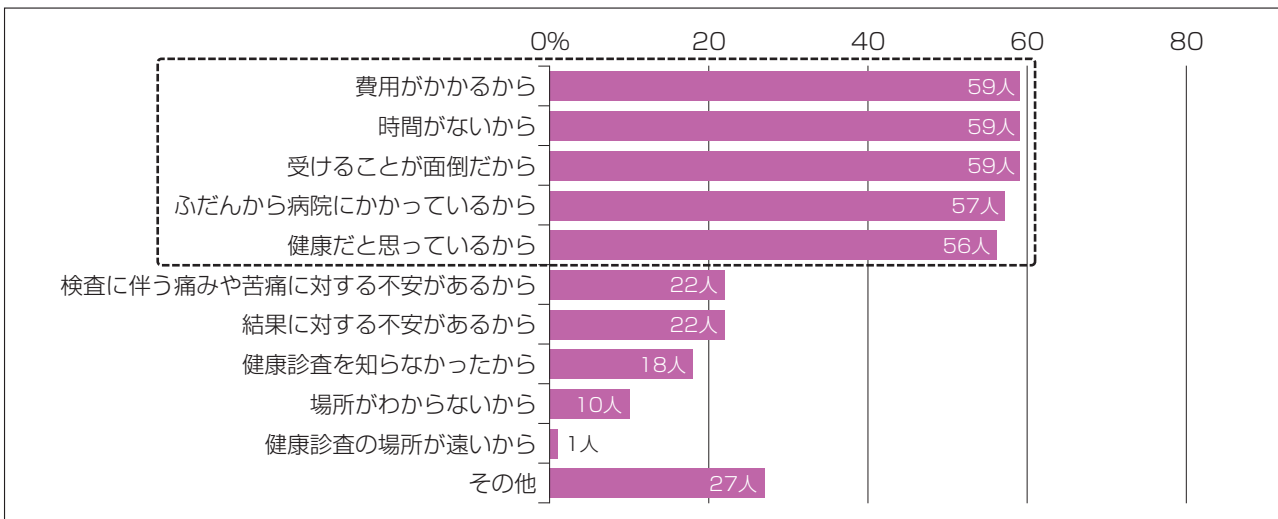
【問7】 どちらかで健康診査を受けましたか。



【問7-2】 健康診査を受けた方は、その結果はどうでしたか。



【問7-5】 健康診査を受けない理由は何ですか。







## 《現状》

### 【問7】

- 18歳から60歳代の約2割の人が、健診を受けていない状況である。
- 20歳代から50歳代の約60%は、勤務先で健診を受けている。また、市の健診を受診している人は10%以下となっている。
- 60歳以降は、医療機関で健診を受診する割合が高くなり、70歳以上では40%以上となっている。また市の健診を受診している人は20%～30%程度となっている。
- いずれかの場所で健診を受けている人の割合は、全年齢を通して80%前後となっている。

### 【問7-2】

- 40歳未満では、「生活指導必要」または「(医療機関への) 受診が必要」であった人が、約30%を占める。
- 40歳代以降は、「生活指導が必要」または「(医療機関への) 受診が必要」であった人が、約40%を占める。
- 40歳以降は「(医療機関への) 受診が必要」となる人の割合が増加する。

### 【問7-5】

- 健診を受けない理由としては、「費用がかかる」「時間がない」「受けることが面倒」が多い。次いで、「ふだんから病院にかかっているから」「健康だと思っている」からが多い。
- その他の理由として「会社で受ける機会がない」「妊娠中」「職場が健診に行きづらい雰囲気」「予約が面倒」「子どもを預けられない」等がある。

## 《考察》

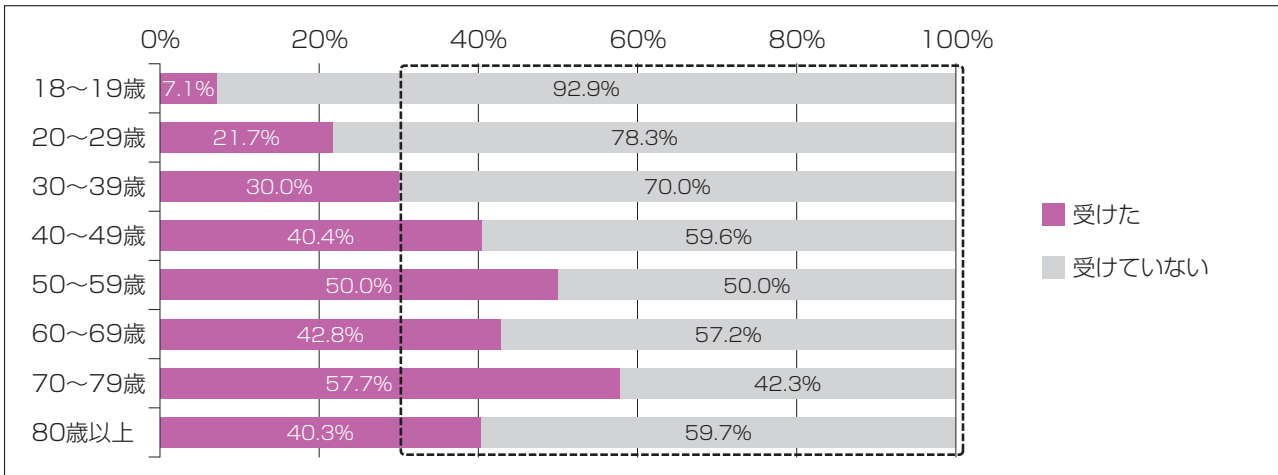
- 働く世代に対しては、職域を通して健診の受診勧奨を行っていくことが必要である。
- 若い世代からの健康管理が重要と考える。
- 若い世代から正しい生活習慣を定着させるため、子どもの頃からの正しい生活習慣、また、その保護者の正しい生活習慣の定着が必要である。
- 医療機関への受診が必要となる前の段階から疾病予防が必要である。
- 健診を受けやすい体制づくりの検討が必要であると考えます。
- 「ふだんから病院にかかっている」「健康だと思っている」を理由にあげていることから、治療と健診の違い、健診をなぜ受ける必要があるのかを周知していく必要がある。  
また、具体的にどのように伝えるかを検討する必要がある。
- その他では、「妊娠」や「子どもを預けられない」等という、女性特有の受診できない理由をあげている。性別に応じた健診の体制について工夫が必要である。



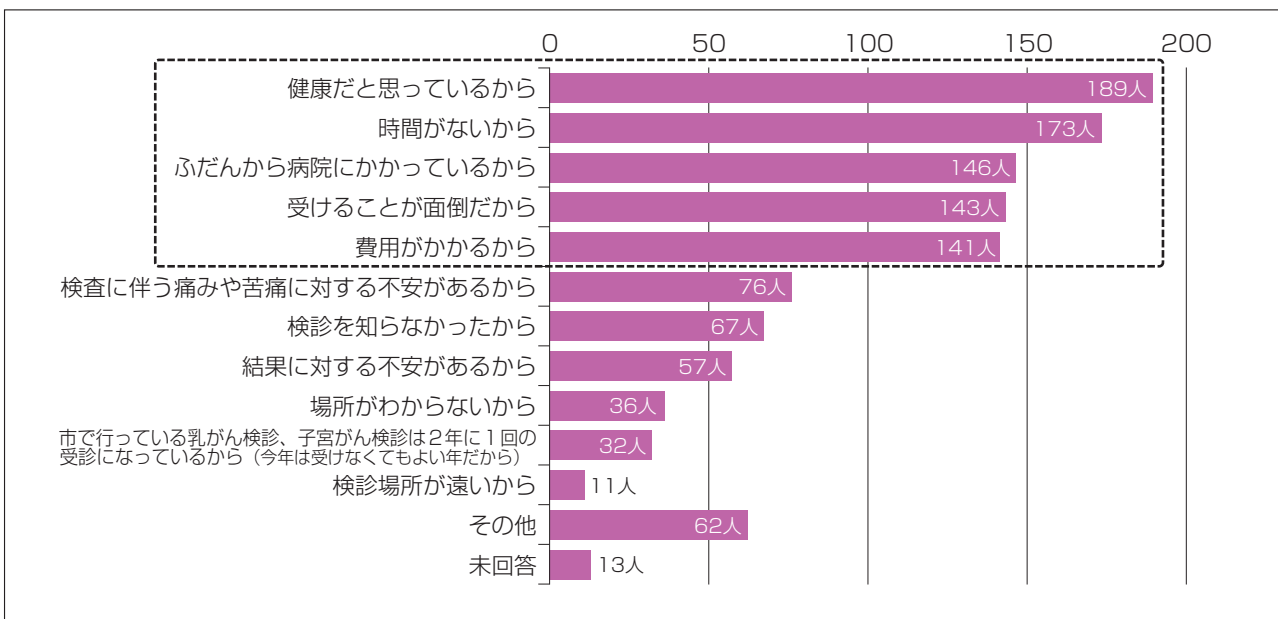


## 4 がん検診について

【問8】 この1年間に、がん検診を受けましたか。



【問8-2】 がん検診を受けない理由は何ですか。





## 《現状》

### 【問8】

○ほとんどの年齢層において、がん検診を受けていない人の割合が多くなっている。

### 【問8-2】

○がん検診を受けない理由として、「健康だと思っているから」が最も多く、次いで「時間がないから」「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」「費用がかかるから」となっている。

○その他の理由としては、「年齢が若い」「数年前に受診した」「職場の理解がない」「つい後回しになる」「他の病気で受診している」等がある。

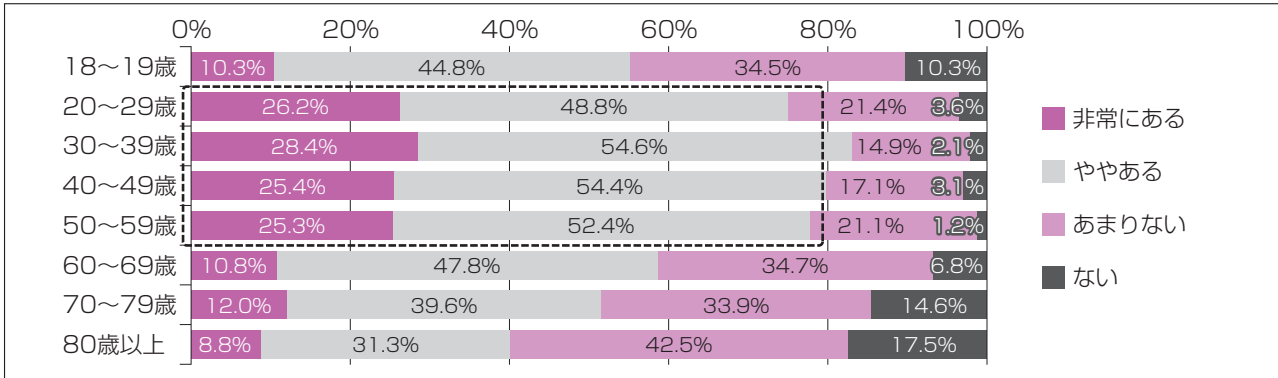
## 《考察》

- がん検診をなぜ受ける必要があるのかを正しく理解してもらうよう、普及啓発していく必要がある。また、目的や意義を具体的にどのように伝えるかを検討する必要がある。
- 働く世代でがん検診の受診率が低いことから、職域に対してがん検診の受診率向上を図る必要性がある。

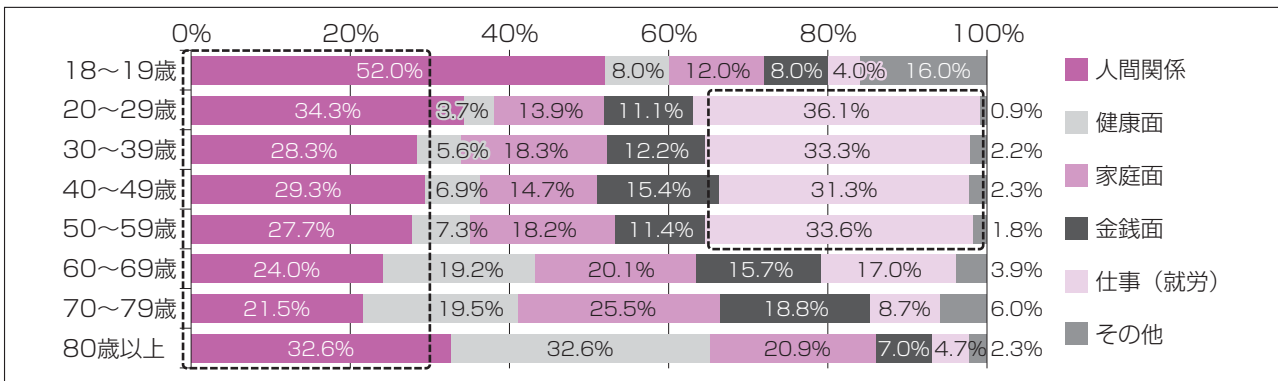


## 5 ストレスについて

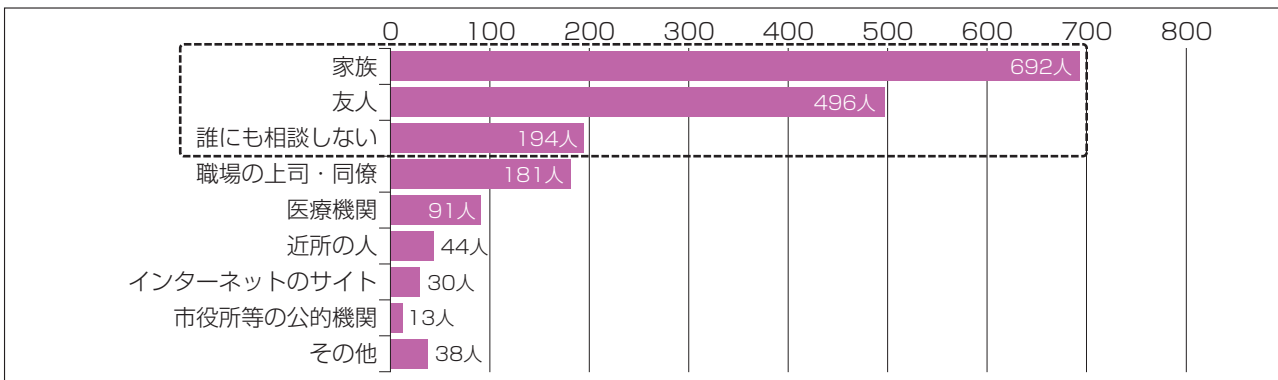
【問9】 あなたは日頃、ストレスを感じることがありますか。



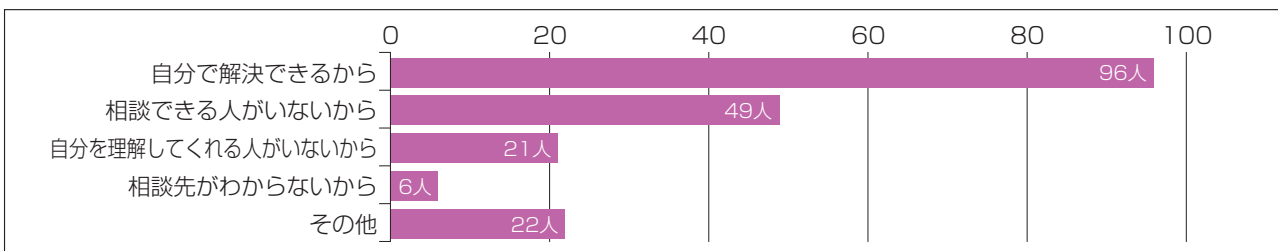
【問9-2】 どのようなことにストレスを感じますか。



【問10】 悩みやストレスで困ったとき、誰に相談しますか。



【問10-2】 【問10】で「誰にも相談しない」と答えた方にお聞きします。その理由は何ですか。





《現状》

【問9】

- 80歳以上を除く全ての年齢層で、ストレスを感じている人が約半数を超えている。
- 特に20歳以上から60歳未満では、80%前後の人がストレスを感じている。

【問9-2】

- 20歳未満では、ストレスの原因を「人間関係」としている人が約半数を占めている。
- 20歳以上では、ストレスの原因を「人間関係」としている人が約3割前後となっている。
- 20歳以上60歳未満の働く世代では、ストレスの原因を「仕事」としている人が3割程度を占めており、どの年齢層でも最も多くなっている。
- 60歳以上になると、ストレスの原因を「健康面」としている人の割合が高くなる。
- 80歳以上では、ストレスの原因を「人間関係」「健康面」としている人の割合が最も多い。

【問10】

- 悩みの相談先として、「家族」が最も多く、次いで「友人」となっている。
- 一方で「誰にも相談しない」としている人が多い。
- 「職場の上司・同僚」としている人は、「家族」としている人に比べて少ない。

【問10-2】

- 【問10】で「誰にも相談しない」と答えた194人中、その理由として「悩みがあっても自分で解決できる」と答えた人が最も多く、96人（49.5%）であった。
- 一方で、「相談できる人がいない」「自分を理解してくれる人がいない」と感じている人が次に多い等、自分でストレスや悩みを解決できないまま相談できずにいる人も多い。
- その他の理由としては、「家族が不安になるから」「相談がストレスになる」「相談してもよくなる」「時が解決してくれる」等がある。

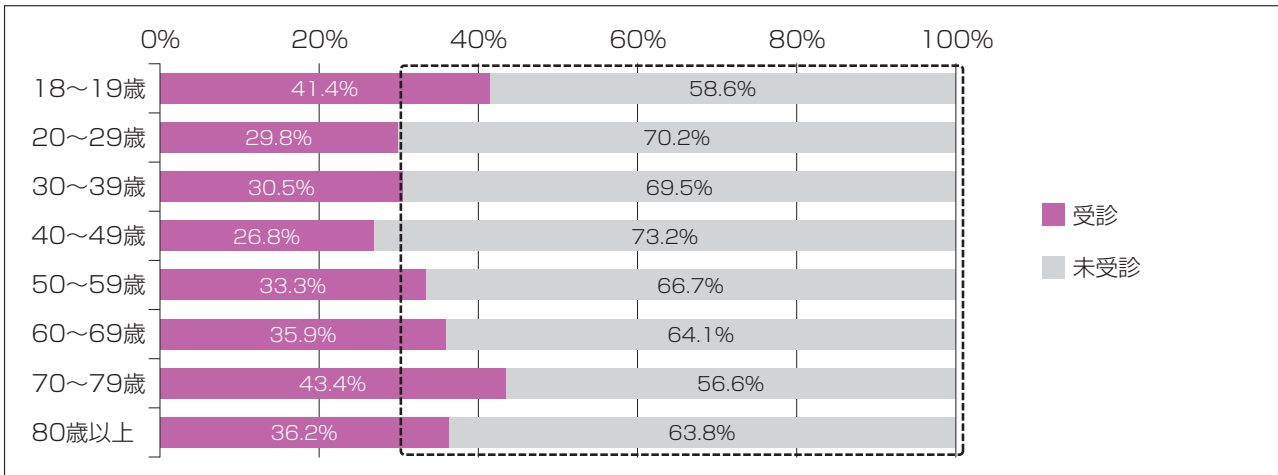
《考察》

- 働く世代では、「人間関係」「仕事」をストレスの原因とする人が多くなっている。  
しかし、相談先としては、「家族」が最も多く、「職場の上司や同僚」に相談する人は少ないことから、仕事に悩みやストレスを感じていても、その原因に直接関係のある環境の中で相談できていない可能性も考えられる。これらのことから、職域におけるストレス対策を検討する必要がある。
- 60歳以上になると、「健康面」をストレスの原因とする人の割合が増えることから、健康面に関する相談ができる機関について、周知しておく必要がある。

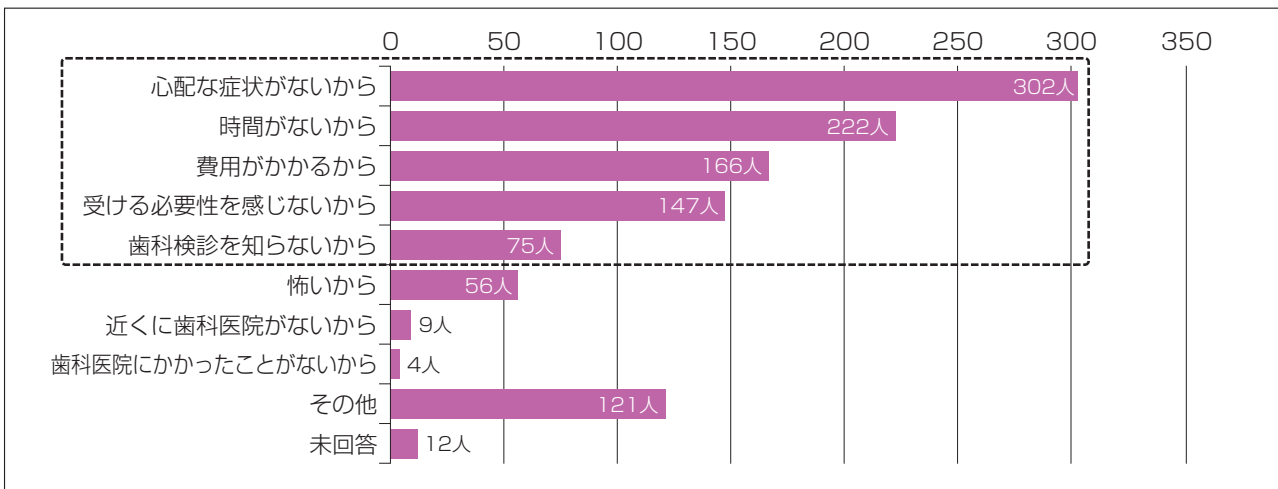


## 6 歯科検診について

【問11】 あなたは定期的に歯科検診を受けていますか。



【問11-2】 【問11】で「2. いいえ」と答えた方にお聞きします。歯科検診を受けない理由は何ですか。



### 《現状》

#### 【問11】

○歯科検診については、どの年齢層でも受診していない人の割合が多くなっている。

#### 【問11-2】

○歯科検診を受けない理由としては、「心配な症状がないから」が最も多く、次いで「時間が無いから」「費用がかかるから」「受ける必要性を感じないから」「歯科検診を知らないから」となっている。

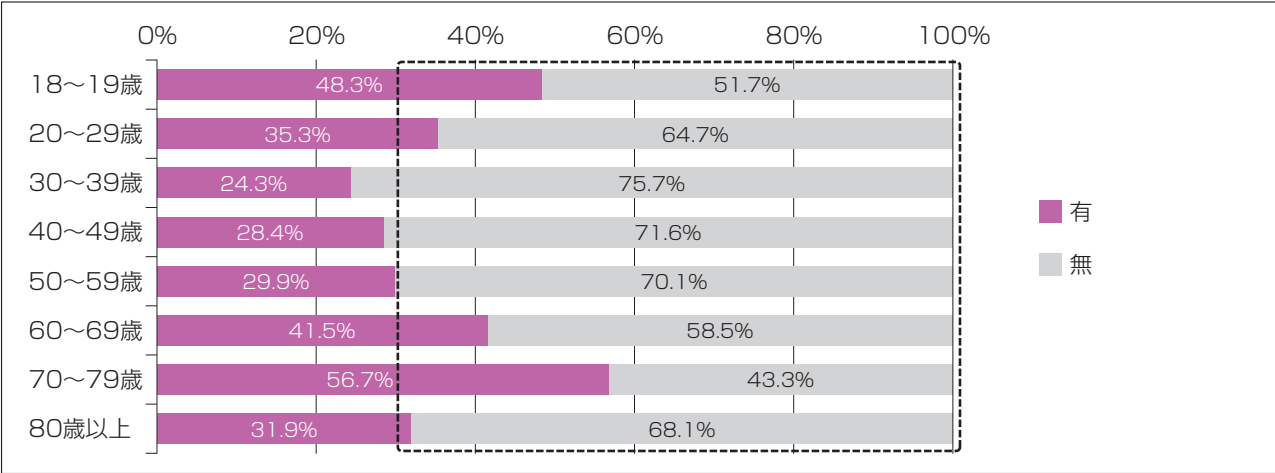
### 《考察》

- 歯科検診をなぜ受ける必要があるのかを正しく認識できていない人が多いと考えられる。
- 歯科受診には「治療」だけでなく、「予防」もあることを幅広く周知していく必要がある。

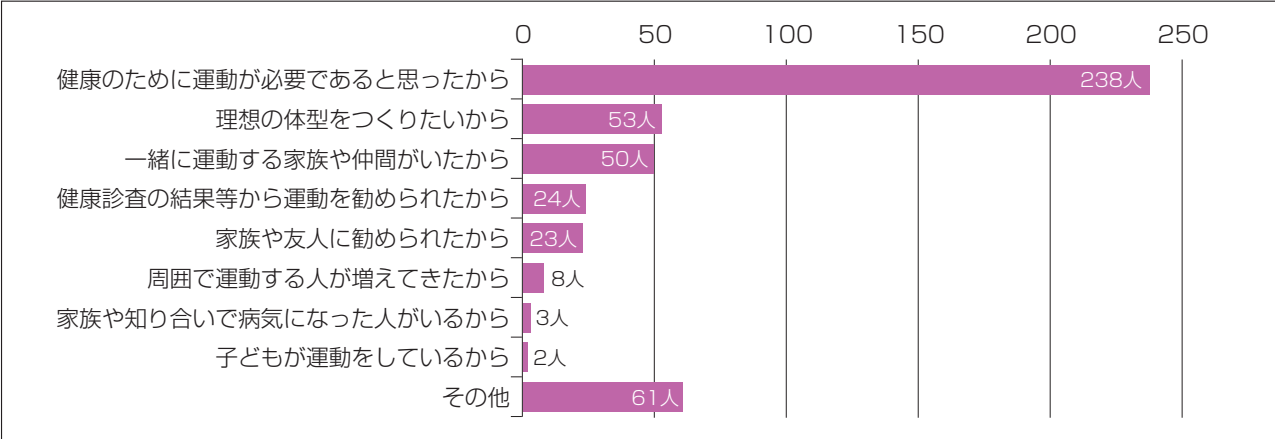


## 7 運動習慣について

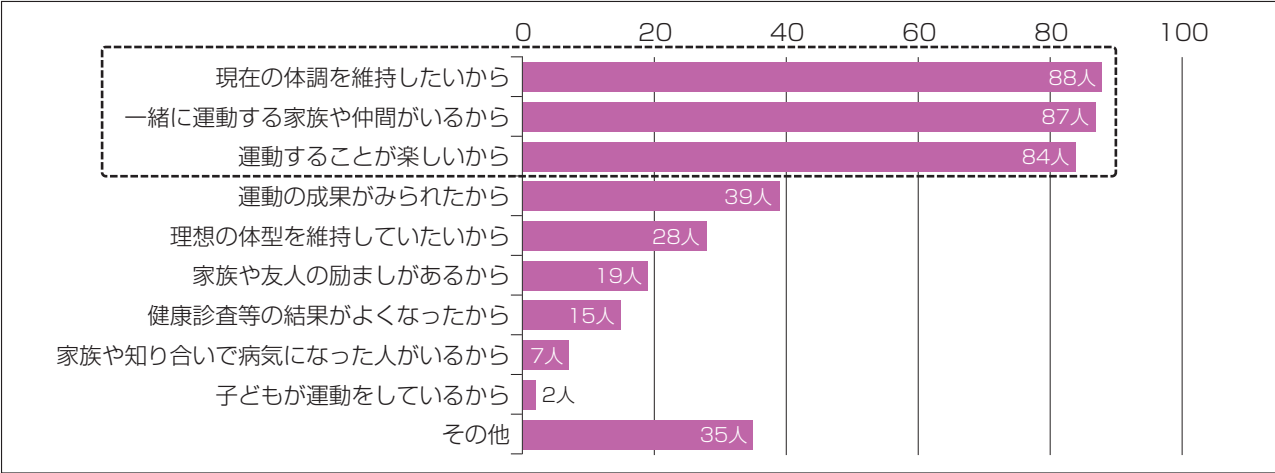
【問12】 あなたは運動習慣がありますか。(運動習慣とは、1日の合計で30分程度の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っていることとして)



【問12-2】 【問12】で「1. はい」と答えた方にお聞きします。運動を始めたきっかけは何ですか。



【問12-3】 【問12】で「1. はい」と答えた方にお聞きします。運動が継続できている理由は何ですか。





### 《現状》

#### 【問12】

- 運動習慣については、どの年齢層においても、運動習慣が「ある人」に比べ、「無い人」の割合が高くなっている。
- 特に20歳代から50歳代までの働く世代では、運動習慣のない人の割合が高く、中でも30歳代では75%以上を占めている。

#### 【問12-2】

- 運動を始めたきっかけとしては、「健康のために運動が必要であると思ったから」と回答している人が最も多く、次いで、「理想の体型をつくりたい」「一緒に運動する家族や仲間がいたから」となっている。
- その他の内容としては、「仕事のため」「運動が好き」「犬の散歩で」「肥満や高血圧、膝の痛み等の症状があったから」等がある。

#### 【問12-3】

- 運動継続の理由としては、「現在の体調を維持したいから」「一緒に運動する仲間がいるから」「運動することが楽しいから」が最も多い。
- その他の内容としては、「仕事上」「犬の散歩」「ストレス解消」「習慣化している」「通勤のため」等がある。

### 《考察》

- 働く世代に運動習慣のない人の割合が多いことから、運動習慣を身につけるため、職域への働きかけが必要がある。
- 運動の効果について、幅広く周知していく必要がある。
- 運動の効果が実感できる工夫や仲間づくり、日常生活に即した取り入れやすい方法の周知や機会を提供していく必要があると考える。



## 資料3 「健康ふくい21」各世代別指標と達成状況一覧

### 【指標一覧（若葉世代）】

※直近値は評価のため、平成25年度に把握したデータを活用。

#### 1 正しい生活習慣

正しい知識を持って、生活習慣を整え、健やかな心と身体を育てます。

評価指標	指標元	策定時	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
1-1 8時前に起きる3歳児の増加	市3歳児健康診査	83.1%	85.0%	88.4%	86.3%	90.0%	A-2
1-2 22時まで寝る3歳児の増加	市3歳児健康診査	57.2%	63.5%	73.2%	70.9%	70.0%	A-1
1-3 テレビを4時間以上見ている3歳児の減少	市3歳児健康診査	8.3%	10.0%	5.2%	6.9%	5.0%	A-2
1-4 乳幼児健康診査受診率の増加							
4か月児健康診査	市健康診査	98.7%	99.3%	97.2%	97.5%	99.0%	C
10か月児健康診査	市健康診査	98.0%	95.6%	96.3%	97.5%	99.0%	C
1歳6か月児健康診査	市健康診査	97.1%	98.6%	96.5%	96.9%	98.0%	C
3歳児健康診査	市健康診査	97.3%	96.3%	95.3%	95.7%	98.0%	C
1-5 麻しん・風しん予防接種が終了している子の増加	市保健衛生統計	96.0%	98.0%	98.8%	90.5%	98.0%	C
1-6 BCGの予防接種が終了している子の増加	市保健衛生統計	77.9%	97.3%	97.4%	91.0%	98.0%	A-2
1-7 低出生体重児の割合の減少	人口動態統計	8.7%	9.2%	8.4%	8.8%	減少傾向へ	C
1-8 休日・夜間対応の子ども急患センターを知っている親の割合の増加	幼児健康診査アンケート	-	-	84.5%	-	100.0%	D

(1-5, 1-6) 平成25年度、0歳～14歳で接種を終了している者。

(1-8) 平成24年度以降のデータが得られていない。

#### 2 栄養・食生活

正しい食習慣を身につけ、丈夫な身体をつくります。  
家族との和やかな食事をとおして、健やかな心と身体を育てます。

評価指標	指標元	策定時	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
2-1 朝食を毎日食べる3歳児の増加	市3歳児健康診査	88.0%	92.1%	95.0%	93.5%	95.0%	A-2
2-2 朝食を毎日食べる児童・生徒の増加							
小学5・6年生（男子）	養教部会調査	-	91.6%	94.1%	93.1%	100.0%	A-2
小学5・6年生（女子）	養教部会調査	-	94.5%	93.9%	94.6%	100.0%	A-2
中学生（男子）	養教部会調査	-	82.1%	88.0%	91.0%	100.0%	A-2
中学生（女子）	養教部会調査	-	81.9%	88.7%	88.7%	100.0%	A-2
2-3 夕食を一人で食べている児童の減少							
小学1・2年生（男子）	養教部会調査	-	0.6%	0.6%	0.7%	0.0%	C
小学1・2年生（女子）	養教部会調査	-	0.3%	0.4%	0.2%	0.0%	A-2
2-4 時間を決めておやつを与えている親の増加	市3歳児健康診査	61.7%	64.4%	72.6%	76.5%	80.0%	A-2
2-5 肥満児の減少							
1歳6か月児健康診査	市幼児健康診査	2.7%	3.6%	2.8%	2.6%	2.0%	A-2
3歳児健康診査	市幼児健康診査	4.1%	4.8%	4.8%	5.1%	2.0%	C
小学生（男子）	学校保健統計	10.6%	9.7%	8.5%	8.8%	減少傾向へ	A-3
小学生（女子）	学校保健統計	6.9%	6.5%	6.0%	6.0%	減少傾向へ	A-3
中学生（男子）	学校保健統計	10.6%	9.7%	8.4%	7.4%	減少傾向へ	A-3
中学生（女子）	学校保健統計	7.6%	7.7%	7.0%	6.7%	減少傾向へ	A-3
2-6 生後3か月まで母乳で育てている親の増加	市3歳児健康診査	40.1%	43.1%	50.5%	56.2%	50.0%	A-1
2-7 中学生女子のやせの減少	学校保健統計	4.0%	3.0%	4.4%	3.9%	減少傾向へ	A-3

(2-2, 2-3) 平成24年度子どもの生活習慣実態調査結果





### 3 身体活動・遊び

楽しく遊び、丈夫な身体をつくります。  
遊びをととして親子のコミュニケーションを深めます。

評価指標	指標元	策定時	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
3-1 子どもとよく遊んでいる父親の増加							
1歳6か月	市幼児健康診査	—	40.7%	47.8%	57.5%	60.0%	A-2
3歳児	市幼児健康診査	—	37.1%	41.6%	54.4%	60.0%	A-2
3-2 子どもの体力の低下を防ぐ							
男子の持久力 20Mシャトルラン 小学5年	全国体力・運動 能力、運動習慣 等調査	—	57.50(回)	62.77(回)	63.94(回)	改善へ	A-3
女子の持久力 20Mシャトルラン 小学5年		—	46.05(回)	53.36(回)	53.19(回)	改善へ	A-3
男子の持久力 持久走 中学2年		—	6'08"17	6'00"36	6'10"43	改善へ	C
女子の持久力 持久走 中学2年		—	4'30"15	4'27"00	4'30"57	改善へ	C

### 4 歯の健康

歯みがきをして、虫歯のない丈夫な歯をつくります。

評価指標	指標元	策定時	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
4-1 虫歯のある子どもの減少							
1歳6か月児	市幼児健康診査	3.4%	2.1%	2.0%	2.0%	0.0%	A-2
3歳児	市幼児健康診査	30.3%	25.6%	17.7%	16.2%	20.0%	A-1
小学生	学校保健統計	77.5%	73.7%	68.4%	60.5%	60.0%	A-2
中学生	学校保健統計	70.7%	64.2%	53.3%	55.1%	60.0%	A-1

### 5 タバコ・アルコール

タバコ、アルコールについての正しい知識を身につけます。

評価指標	指標元	策定時	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
5-1 未成年の喫煙者の減少(15~19歳)	21アンケート	7.1%	6.4%	7.5%	—	0.0%	D
5-2 日本酒の適量を1日1合と知っている人の増加	21アンケート	50.0%	18.4%	15.4%	—	60.0%	D

(5-1, 5-2) 15歳~19歳に対しての調査を行っていないため、評価できない。

### 6 心の健康づくり

子どもの健やかな身体と心を育てるために、母親は安定した気持ちで子育てします。

評価指標	指標元	策定時	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
6-1 「泣き声を聞くのがつらい」、「一緒にいたくない」等感じている母親の減少(4か月児)	市4か月児健康診査アンケート	—	—	5.3%	5.8%	減少傾向へ	C
6-2 家事、育児に協力・参加する父親の増加(1歳6か月児)	市乳児健康診査	80.2%	92.1%	94.4%	95.6%	100%	A-2
6-3 虐待の相談件数の減少	市児童相談件数	45件	59件	78件	61件	増加を経て減少	C
6-4 子どもへの虐待感を持つ親の減少							
1歳6か月児の保育者	市幼児健康診査	—	3.2%	2.1%	4.5%	0.0%	C
3歳児の保育者	市幼児健康診査	—	6.2%	4.7%	3.0%	0.0%	A-2
6-5 育児について相談相手がいない母親の減少(1歳6か月児)	市幼児健康診査		1.8%	7.4%	0.5%	0.0%	A-2
6-6 生後4か月までの訪問件数の増加	新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問実績	53.5%	67.9%	90.3%	97.8%	95.0%	A-1



## 【指標一覧（青葉世代）】

※直近値は評価のため、平成25年度に把握したデータを活用。

### 1 個人の健康管理能力の育成支援

市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ちます。  
よい生活習慣を身につけます。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
1-1 三大死因による死亡者数の減少 (人口千人あたり)	市保健衛生統計	4.8人	5.1人	5.5人	5.4人	4.2人	C
悪性新生物(人口10万対)	市保健衛生統計	270.2	258.1	287.4	268.7		A-3
心疾患(人口10万対)	市保健衛生統計	135.1	142.6	154.6	176.7		C
心疾患(人口10万対)	市保健衛生統計	104.8	106.8	100.6	92.4		A-3
1-2 年1回健康診査を受けている人の増加	21アンケート	59.6%	64.1%	61.9%	80.2%	80.0%	A-1
1-3 特定健康診査(国保加入者)受診者の増加	保険年金課統計	—	20.9%	24.1%	26.7%	55.0%	A-2
1-4 がん検診受診者の増加							
肺がん検診	市保健衛生統計	—	29.4%	19.7%	19.0%	40.0%	C
胃がん検診	市保健衛生統計	—	15.1%	10.9%	9.9%	18.4%	C
大腸がん検診	市保健衛生統計	—	17.3%	17.5%	23.3%	24.2%	A-2
子宮がん検診	市保健衛生統計	—	21.2%	33.9%	38.1%	25.8%	A-1
乳がん検診	市保健衛生統計	—	12.8%	22.9%	23.7%	17.6%	A-1
1-5 メタボリックシンドローム予防の生活習慣改善を継続的に実施している人の増加	食育アンケート	—	—	39.0%	41.0%	50.0%	A-2
1-6 糖尿病予備群の増加率の抑制	保険年金課統計	—	13.5%	17.6%	11.4%	23.0%	A-1

### 2 栄養・食生活

肥満、やせの防止のために、適正体重の維持に努めます。  
自分のからだに必要な食事の量を知り、バランスのよい食生活を心がけます。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
2-1 毎日朝食を食べている人の増加	食育アンケート	84.7%	83.9%	85.4%	81.6%	95.0%	C
2-2 成人の野菜の摂取量の増加	県民健康栄養調査	287.4g	296.3g	311.9g	311.9g	350g	A-2
2-3 20~40歳代脂肪エネルギー比率の減少	県民健康栄養調査	26.1%	26.0%	27.2%	27.2%	25.0%	C
2-4 成人食塩摂取量の減少	県民健康栄養調査	11.5g	11.6g	10.9g	10.9g	10g	A-2
2-5 20歳代女性のやせの者の減少	21アンケート	—	—	20.4%	18.2%	15.0%	A-2
2-6 20~64歳代男性の肥満者の減少	21アンケート	—	—	28.0%	23.9%	15.0%	A-2
2-7 40~64歳代女性の肥満者の減少	21アンケート	—	—	15.4%	10.6%	減少傾向へ	A-1

### 3 身体活動・運動

身体活動・運動の必要性について理解を深め、運動不足の解消に努めます。  
仕事や日常生活の中に、運動を取り入れます。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
3-1 体を動かすことを心がけている人の増加	21アンケート	62.5%	57.6%	59.6%	30.9%	80.0%	D
3-2 日常生活における歩数の増加							
男性	県民健康栄養調査	9,171歩	6,978歩	6,781歩	6,781歩	9,200歩	C
女性	県民健康栄養調査	8,910歩	6,463歩	6,279歩	6,279歩	9,000歩	C
3-3 運動する習慣を持っている人の増加							
男性	県民健康栄養調査	19.1%	27.3%	25.5%	25.5%	39.0%	A-2
女性	県民健康栄養調査	18.8%	28.5%	21.8%	21.8%	35.0%	A-2

(3-1) 直近値は21アンケートによるが設問内容が異なる



#### 4 歯の健康

歯についての正しい知識を持ち、歯の喪失防止に努めます。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
4-1 60歳で24本以上自分の歯を有する人の増加	国歯科疾患基礎調査	44.1%	55.0%	52.2%	56.0%	60.0%	A-2
4-2 60歳で定期的に歯科医師から歯科検診を受けている人の増加	国歯科疾患基礎調査	15.9%	24.9%	35.8%	33.2%	30.0%	D

(4-1・4-2) 直近値は平成23年度県民健康栄養調査

(4-2) 直近値の年齢区分(60歳～69歳)が異なる

#### 5 タバコ・アルコール

喫煙率の低下をめざします。

アルコールについての正しい知識をもち、健康的な飲酒習慣を身につけます。

評価指標	指標元	策定時	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
5-1 喫煙者の減少	21アンケート	28.7%	25.7%	21.5%	15.2%	15.0%	A-2
5-2 禁煙に取り組もうとする人の増加	県民健康栄養調査	10.8%	37.2%	13.2%	—	50.0%	D
5-3 未成年の喫煙者の減少	21アンケート	7.1%	6.4%	7.5%	—	0%	D
5-4 日本酒の適量を1日1合と知っている人の増加	21アンケート	50.0%	44.0%	64.9%	—	60.0%	D
5-5 適量の中で飲酒を楽しもうとしている人の増加	21アンケート	50.3%	69.0%	78.9%	—	80.0%	D
5-6 タバコが健康に与える影響について知っている人の増加							
肺がん	県民健康栄養調査	77.8%	94.1%	89.3%	89.3%	100.0%	A-2
ぜんそく	県民健康栄養調査	69.5%	81.3%	64.1%	64.1%	95.0%	C
心臓病	県民健康栄養調査	56.0%	67.8%	48.8%	48.8%	80.0%	C
脳卒中	県民健康栄養調査	50.2%	66.7%	51.6%	51.6%	80.0%	A-2
妊娠に関連した異常	県民健康栄養調査	72.3%	85.4%	83.1%	83.1%	95.0%	A-2
歯周病	県民健康栄養調査	40.3%	50.1%	40.2%	40.2%	70.0%	C

(5-1) 直近値は平成23年度県民健康栄養調査

#### 6 心の健康づくり

心の健康について正しく理解します。

ストレスと上手に付き合います。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
6-1 ストレスを感じている人の減少	21アンケート	55.4%	60.9%	74.8%	76.2%	45.0%	C



## 【指標一覧（紅葉世代）】

※直近値は評価のため、平成25年度に把握したデータを活用。

### 1 自主的な健康管理

自分の健康状態を知り、自分で健康管理をします。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
1-1 健康診査および人間ドック受診者の増加(65歳以上)	21アンケート	60.4%	62.6%	61.4%	81.4%	70.0%	A-1

### 2 栄養・食生活

おいしく楽しい食事をしながら、栄養バランスのよい食事をとります。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
2-1 家族と一緒に食事をする頻度(週に4,5日以上)の増加(65歳以上)	県民健康栄養調査	80.3%	75.0%	85.4%	75.2%	85.0%	D
2-2 バランスのよい食事をしている人の増加(65歳以上)	21アンケート	23.1%	37.0%	25.0%	37.6%	50.0%	A-2

(2-1、2-2) 直近値は平成23年食育アンケート

### 3 身体活動・運動

加齢による身体の変化や自分の体力を把握し、自分にあった方法で身体を動かします。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
3-1 からだを動かすことを心がけている人の増加(65歳以上)	21アンケート	62.5%	78.3%	81.0%	48.4%	80.0%	D
3-2 介護保険サービスを利用しない人で、ほとんど外出しない人の減少(1回/週)(65歳以上)	オアシスアンケート	5.8%	12.6%	11.2%	8.0%	3.0%	D
3-3 日常生活における歩数の増加							
男性	県民健康栄養調査	5,725歩	6,136歩	5,577歩	5,577歩	6,700歩	C
女性	県民健康栄養調査	5,290歩	5,625歩	5,006歩	5,006歩	5,900歩	C

(3-1、3-2) 直近値は設問内容が異なる

### 4 歯の健康

歯についての正しい知識を持ち、歯の喪失防止に努めます。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
4-1 80歳で20本以上自分の歯を有する人の増加(80~84歳)	県民健康栄養調査	11.1%	20.8%	24.1%	24.1%	30.0%	A-2

### 5 タバコ・アルコール

喫煙率の低下をめざします。アルコールについての正しい知識を持ち、健康的な飲酒習慣を身につけます。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
5-1 喫煙者の減少(65歳以上)	21アンケート	15.5%	11.7%	12.7%	9.7%	10.0%	A-1
5-2 日本酒の適量を1日1合と知っている人の増加(65歳以上)	21アンケート	50%	50%	61.8%	-	60%	D
5-3 適量の中で飲酒を楽しもうと思っている人の増加(65歳以上)	21アンケート	50.3%	84.7%	86.2%	-	95.0%	D

(5-1) 直近値は平成25年度オアシスアンケート

### 6 心の健康づくり

生きがいを持ち続け、生きる喜びを得られるようにします。

評価指標	指標元	策定時 (H16)	中間評価 (H19)	中間評価 (H23)	直近値	目標値	達成状況
6-1 充実感を感じている人の増加(65歳以上)	21アンケート	77.4%	82.5%	73.3%	78.5%	90.0%	A-2
6-2 趣味活動や生涯学習活動に参加している人の増加(65歳以上)	オアシスアンケート	53.0%	34.0%	61.6%	32.4%	60.0%	C
6-3 65~74歳人口に占める要介護者の割合	介護保険課資料	4.0%	4.0%	3.3%	3.4%	4.0%	A-1

(6-1) 直近値は平成25年度オアシスアンケート



「健康ふくふくプラン21」策定までの経緯

年 月 日	会 議 内 容 等
平成26年10月30日	平成26年度福井市健康づくり推進協議会開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>「健康ふくい21」スケジュールについて</li> <li>「健康ふくい21」最終評価アンケートについて</li> <li>健康日本21（第二次）について</li> </ul>
11月	「健康ふくい21」最終評価アンケート調査実施
平成27年 5 月28日	第1回福井市健康づくり推進協議会開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>平成27年度健康づくり事業について</li> <li>各団体での取組について</li> <li>「(仮称) 第2次健康ふくい21」策定について</li> </ul>
7 月23日	第2回福井市健康づくり推進協議会開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>「健康ふくい21」評価結果について</li> <li>「(仮称) 健康ふくふくプラン21」の骨子案の概要について</li> </ul>
9 月 9 日	第3回福井市健康づくり推進協議会開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>「(仮称) 健康ふくふくプラン21」各分野の目標及び指標と取組について</li> <li>「(仮称) 健康ふくふくプラン21」ライフステージ別の取組について</li> </ul>
10月14日	第4回福井市健康づくり推進協議会開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>「健康ふくふくプラン21」素案について</li> <li>パブリックコメントについて</li> </ul>
平成28年 1 月	パブリックコメントの実施
2 月15日	第5福井市健康づくり推進協議会開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>最終計画案について</li> <li>パブリックコメントの結果について</li> </ul>
2 月22日	市長報告
3 月	パブリックコメントの結果公表 公表



## 福井市健康づくり推進協議会委員（計画策定委員）名簿（敬称略）

分野	氏名	所属
学識経験者	◎戎 利 光	福井大学教育地域科学部 教授
医 療	三 崎 明 孝	福井市医師会 会長（第1回）
	岩 佐 和 典	福井市医師会 理事（第2回以降）
	山 本 誠	福井第一医師会 会長
	荻 原 浩 樹	福井市歯科医師会 常務理事
	篠 田 秀 幸	福井市薬剤師会 会長
保 健	宮 地 誠	全国健康保険協会福井支部 企画総務部長
	漆 崎 由 美	日本健康運動指導士会本部 理事
	四 方 啓 裕	福井健康福祉センター 所長（医幹）
教 育	清 水 実奈枝	福井市養護教諭部会 部会長
職 域	森 下 峰 雪	福井商工会議所青年部 会長
地 域	米 村 美智子	福井市保健衛生推進員会 会長
市民代表	横 山 輝	60メンズ貯筋クラブ 会長

◎：会長（策定委員長）



## 福井市健康づくり推進協議会規則

平成11年6月8日

規則第36号

福井市健康づくり推進協議会設置規則（昭和53年福井市規則第43号）の全部を改正する。

### （趣 旨）

第1条 この規則は、福井市附属機関設置条例（平成10年福井市条例第18号）第4条の規定に基づき、福井市健康づくり推進協議会（以下「推進協議会」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

### （組 織）

第2条 推進協議会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、保健所等の関係行政機関、医師会等の保健医療関係団体、福祉関係団体、保健衛生推進組織、学校、事業所等（以下「関係機関」という。）の代表者及び学識経験者のうちから市長が委嘱する。

### （任 期）

第3条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員に欠員が生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### （会 長）

第4条 推進協議会に会長を置く。

2 会長は、委員が互選する。

3 会長は、会務を総理し、推進協議会を代表する。

4 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長の指名した委員がその職務を代理する。

### （会 議）

第5条 推進協議会は、会長が招集する。

2 会長は、推進協議会の議長となり、議事を整理する。

3 推進協議会は、委員の過半数の出席がなければ、会議を開くことができない。

### （庶 務）

第6条 推進協議会の庶務は、福祉保健部保健センターにおいて処理する。

### （その他）

第7条 この規則に定めるもののほか、推進協議会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

### 附 則

この規則は、平成11年7月1日から施行する。

### 附 則

この規則は、平成18年4月1日から施行する。





## 用語解説

### あ行 ▶ SMR (エス・エム・アール：標準化死亡比)

基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。我が国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

### か行 ▶ がん検診

がんの予防及び早期発見を目的とし、健康増進法に基づく健康増進事業として市町村が実施している。胃、肺、大腸、子宮、乳がんについて、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（厚生労働省）に基づく検診を実施。

#### ▶ 虚血性心疾患

心臓の筋肉（心筋）に血液を送り酸素と栄養素を供給する冠動脈が、動脈硬化等で狭くなったり、血管がけいれんを起こしたりすることで、血液が十分に心筋にいきわたっていない状態となり胸痛等の症状としてあらわれる、「心筋梗塞」や「狭心症」と言われる疾患。

#### ▶ 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間。

#### ▶ 元気体操21

生活習慣病予防や健康づくりを目的に健康運動指導士とともに福井市保健センターで作成した体操。

### さ行 ▶ サルコペニア

ギリシア語で骨格筋の減少を意味し、サルコ（筋肉）とペニア（減少）の造語。加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下のこと。

高齢者においては運動や食事の摂取等の刺激に対する感度が低下することに加え、食事量、特にタンパク質（アミノ酸）摂取量や運動量の減少により、筋肉の合成量が低下し、合成、分解のバランスが崩れることにより、筋肉が減少する傾向が現れる。

#### ▶ ずっと健康101（いちまる いち）宣言

キャッチフレーズを「ずっと健康101宣言！～プラス10分の運動とプラス1皿の野菜で健康寿命を伸ばそう～」として、健康につながる生活習慣の啓発を図るため、運動（プラス10分）と栄養（野菜をプラス1皿）について福井市保健センターが周知し推奨しているもの。

#### ▶ ストレスチェック

心の健康度自己評価票で9つの項目をチェックする。





▶受動喫煙

タバコを吸わない人が、自分の意思と関係なく他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうこと。

た<sup>行</sup>▶特定健康診査

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に医療保険者が実施する身体計測、血圧、尿、血液検査などの、メタボリックシンドロームに着目した健診。

▶特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（医師、保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをすること。

▶長寿健康診査

75歳以上の対象の方に市町村が実施する特定健康診査と同様の健診。

▶低出生体重児

出生体重が2,500g未満となる児、在胎週数が短く身体機能が未熟な状態で出生する未熟児となる場合もある。

▶地域包括支援センター(ほやねっと)

高齢者が地域で安心して暮らせるよう、介護・保健・福祉・医療サービスの利用を含めた様々な問題の相談に応じ、高齢者やその家族を支える市の委託機関。

▶透析治療

腎機能が正常の10-15%以下もしくは適切な治療によって改善しない場合に腎代替療法（腎臓の機能を代行する治療）として実施される治療法。血液透析と腹膜透析がある。

な<sup>行</sup>▶認知症

正常であった記憶や思考などの能力が脳の病気や障害の為に低下していく障害のこと。認知症にはいくつかの種類があり、最も多いのがアルツハイマー型認知症で、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程でおきる認知症。次いで多いのが脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症。団塊世代が65歳以上になる2015年には250万人、2020年には300万人を超すと推定されている。

は<sup>行</sup>▶ベジ・ファースト

食事の最初に野菜を食べること。血糖の急激な上昇や食べ過ぎを防ぎ、糖尿病や肥満等の予防効果がある。



▶ HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー)

過去1～2か月の血糖の平均を表すもので、糖尿病の診断基準に用いられるもの。

▶ 保健衛生推進員

保健事業の効果を高め、市民一人ひとりの自主的な健康づくりを支援するために市長の委嘱を受けて活動をする人及び団体で各地区においてもそれぞれ活動している。

▶ BMI

身長の違いも考慮して、体重の管理を行うために用いられる体格指数のこと。体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>で求めることができる。18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としているが、日本人の食事摂取基準2015では総死亡率や疾患別の発症率等に配慮し、年代により目標とするBMIの範囲を定めている。

## ま行

▶ メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のこと。

## ら行

▶ ライフステージ

人間の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などのそれぞれの段階。健康ふくふくプラン21では、ライフステージを「妊娠期」「乳幼児期」「児童・思春期」「青年期」「壮年期」「高齢期」に分けている。

▶ ロコモティブシンドローム

加齢によって筋肉、骨、関節等の運動器の部位に支障をきたし日常生活が困難になった、要介護状態や要介護の危険性が増す現象のこと。

**【発行】** 平成28年3月 福井市

**【編集】** 福祉保健部保健センター

〒910-0853 福井市城東4丁目14番30号

(電話) 0776-28-1256

(FAX) 0776-28-3747

(E-mail) [hoken@city.fukui.lg.jp](mailto:hoken@city.fukui.lg.jp)

(HP) <http://www.city.fukui.lg.jp/dept/d240/hoken/index.html>