

第2次福知山市健康増進計画－概要版－

今日からはじめる『健康ふくふくプラン』

子どもから高齢者まで世代を超えて主体的に健康づくりに取り組み、「市民一人ひとりが希望や生きがいをもち、健やかで心豊かに生活できるまちづくり」を実現するために『第2次福知山市健康増進計画』を策定しました。

計画の理念

市民一人ひとりが希望や生きがいをもち、
健やかで心豊かに生活できるまちづくり



1 健康を支援する環境づくり

アクティブシティ推進事業

高血圧制圧のまちプロジェクト

保健事業と介護予防の
一体化作業

2 市民一人ひとりが実践する健康づくり

7つの
分野ごとの
取組

栄養・
食生活

身体
活動・
運動

健(検)
診

たばこ

アルコール

歯の
健康

休養・
こころの
健康

ライフ
ステージに
合わせた
取組

乳幼
児期
(0～5歳)

少年期
(6～15歳)

青年期
(16～39歳)

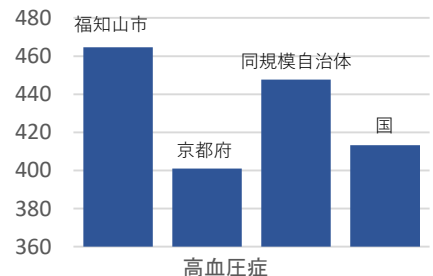
壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65～74歳)

高齢期
(75歳以上)

計画の背景には…こんな福知山の現状があります！

- ・食生活改善への実践の不足（意識は年々高まっている）
- ・健（検）診を受けていない人の割合が高い年代の存在（20～30, 50代）
- ・本市の特徴疾患『高血圧』：患者数の割合が国や京都府と比較して高い。
- ・『高血圧』をはじめとする『生活習慣病』の予防が重要である。
- ・コロナ禍における生活様式や価値観の変化



【国保】患者千人当たりの生活習慣病患者数（人）R2

【計画の位置づけ】

- ・総合計画「まちづくり構想 福知山」における保健分野の個別計画
- ・食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」

【計画の期間】

令和4年度～令和13年度

1

健康を支援する環境づくり



アクティブシティ推進事業

目標

アクティブ（一人ひとりが能動的・活動的）で
ウェルビーイング（身体的、精神的、社会的にも充足感に満ちている）なまちの実現

方針

運動やスポーツなどの活性化、習慣化につながる仕組みづくり、環境づくり、
きっかけづくりに、市民、団体、行政が一体となって取組み、元気で活動的な
市民を増やす。

取組

- ・新たに導入する健康アプリを活用した、ウォーキング等の身体活動の促進
- ・観光等と連携した健康増進イベントの推進
- ・市内でアクティブシティ推進に取り組む団体等への支援
- ・健康教室、健康講座等の充実化
- ・新たなウォーキングコース等の考案と全市民への発信（SNS、YouTube配信）など



高血圧制圧のまちプロジェクト

目標

高血圧症患者数の削減 疾病別標準化レセプト件数比 京都府平均「1」

方針

- ・食生活の改善、運動の習慣化についての、啓発等の強化を図り、生活習慣病
予防の意識を高める。
- ・子どもや現役世代を対象とした取組を充実させる。

取組

- ・市立福知山市民病院等と連携した、データに基づく高血圧予防プログラムの全市展開
- ・減塩給食の継続実施
- ・塩分摂取量簡易測定器（減塩モニタ）を活用した減塩指導、減塩に対する意識づけと習慣化
- ・小学生を対象とした減塩モニタの体験募集等 など



保健事業と介護予防の一体化事業

目標

住み慣れた地域で自立した生活ができる期間の延伸、QOLの維持向上

方針

- ・高齢者に対する個別支援の強化（ハイリスクアプローチ）
- ・健康状態不明者の状態把握と継続的支援の実施（医療・介護との連携）
- ・通いの場等への積極的な関与（ポピュレーションアプローチ）

取組

- ・後期高齢者健診受診者で低栄養や高血圧症（医療管理中を除く）の人に対する生活習慣
改善のための支援 など

2-1 市民一人ひとりが実践する健康づくり

【7つの分野】

重点

栄養・食生活

方針

- ・朝食を食べる人の増加
- ・高齢者のフレイル予防
- ・減塩、野菜摂取率の向上
- ・栄養成分表示の活用
- ・年代別の食育の推進

取組

- ・野菜摂取： プラス 今より+ 毎日食べる↑
ベジタブル
- ・減塩： マイナス 今より- チャレンジ！
ローソルト
- ・朝食：めざまし朝ごはん！
どこでも朝食・手軽に朝食
- ・オリジナルレシピの作成と普及
- ・関係機関や市内スーパー等と協働での啓発

重点

身体活動・運動

方針

- ・継続した運動習慣の定着化
- ・日常生活での活動量の増加
- ・ICTを活用した啓発

取組

- ・1日6,000歩以上歩く人を増やすための取組
- ・ICTを活用した『ウォーキングMAP』の啓発
- ・保健所と考案した『貯筋体操（フレイル予防）』や市オリジナル体操『ふくちライフ体操』の普及啓発
- ・歩くとポイントが貯まるスマホアプリを活用した運動促進

重点

健(検)診

方針

- ・受診率の増加による早期発見、早期治療
- ・新規健（検）診受診者の開拓
- ・健（検）診受診の定着化

取組

- ・若い世代への個別健（検）診受診勧奨
- ・SNSを活用した効果的な広報
- ・健診受診後の保健指導等の支援の充実
- ・行動変容のステージ段階に合わせた働きかけ

たばこ

方針

- ・働き世代や未成年を対象にした啓発の強化
- ・妊娠中、授乳中の人への啓発の強化

取組

- ・未成年者や若い世代、働き世代に対しての啓発の強化
- ・母子健康手帳発行時や妊婦を対象にした教室等で喫煙の影響を周知する。

アルコール

方針

- ・適量を超えた飲酒習慣の改善
- ・未成年者、妊娠中、授乳中の飲酒防止
- ・飲酒、アルコールに関する正しい知識の普及

取組

- ・広報や各種教室における働き世代の男性への啓発
- ・妊娠婦や未成年者に対する正しい知識の普及啓発

歯の健康

方針

- ・口腔内の健康維持、増進及び残存歯数の向上
- ・歯周病予防や正しい知識の普及
- ・正しい歯みがき、メンテナンスの習慣づけ

取組

- ・お口の健康と、全身の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ・オーラルフレイル予防の普及啓発の実施

休養・こころの健康

方針

- ・メンタル不調者への適切なサポート、相談体制の強化 など
- ・依存症対策や自殺防止の取組

取組

- ・ストレスに適切に対応できる環境づくりの支援
- ・ゲートキーパーの養成及び市民啓発

2-2

市民一人ひとりが実践する健康づくり

【ライフステージ】

	乳幼児期 (0～5歳、保護者を含む)	少年期 (6～15歳、保護者を含む)	青年期 (16～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65～74歳)	高齢期 (75歳以上)
栄養・食生活	早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけよう		朝食を毎日食べよう			
			野菜をしっかり食べよう			
			減塩を意識した食事をしよう			
			バランスの取れた食事をしよう			
身体活動・運動	外遊びを楽しみ、のびのび体を動かそう	運動習慣を身につけ、体力向上を目指そう	1日6,000歩以上をめざそう			
	親子で体を動かそう		自分にあった運動習慣を身につけよう			
健(検)診	乳幼児健診をしっかり受けよう	内科健診をしっかり受けよう	定期的に健(検)診を受けて、生活習慣を見直そう			
たばこ	妊娠中、授乳中の喫煙はやめよう	未成年者には、タバコを吸わせないようにしよう				
		タバコの害について正しい知識を学ぼう				
アルコール	妊娠中、授乳中の飲酒はやめよう	未成年者には、飲酒させないようにしよう				
		飲酒について正しい知識を学ぼう				
			適量を超えた飲酒をしないように努めよう			
			週に2日以上休肝日を設けよう			
歯の健康	仕上げ磨き、フッ素の使用でむし歯を防ごう		家庭での歯科メンテナンスに取組もう			
			定期的に歯科健診を受けよう			
休養・こころの健康	子育て中のストレスの軽減方法をみつけよう		ストレスや悩み事を一人で抱え込まずに相談しよう			
		子どもに悩みごとを一人で抱え込ませないようにしよう	自分にあったストレス解消方法を見つけて、ストレスと上手につき合おう			
			休養や睡眠をしっかりとうろう			



コロナ禍での「新・健康生活」

運動

毎日プラス10分の身体活動

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがち。

- ☞ 座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かす。

食事

適切な食生活でからだの調子を整える

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直す。

- ☞ お弁当や調理済食品を活用する際は、主食、主菜、副菜を組み合わせる。

禁煙

喫煙習慣の見直し

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙・・・

- ☞ 世の中の変化を禁煙のきっかけにして実践する。

運動

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって異なる。無理な飲酒は厳禁。

- ☞ 外食機会の減少などで、食生活にも変化有り。これをきっかけにお酒との付き合い方を考える。

睡眠

良い環境づくりで、質の良い睡眠を

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがち。

- ☞ 規則正しい生活と十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保つ。

健(検)診

定期的に身体の状態を知り、病気になるリスクを早期発見

コロナ禍で健(検)診受診を迷っている間にも生活習慣病やがんは進行する。

- ☞ 命を守る貴重な機会「健(検)診の受診」を逃がさない！

本計画に基づき、子どもから高齢者まで、世代を超えた健康づくりに取り組み、「市民一人ひとりが希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できるまちづくり」を実現します。