



ココロ カラダ アクティブに！ 福知山市アクティブシティ推進事業

～ 楽しみながら、アクティブでウェルビーイングなまちの実現 ～



福知山市健康福祉部健康医療課



第2次福知山市健康増進計画(R4～R13)

今日からはじめる『健康ふくふくプラン』 | 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

総合計画「まちづくり構想 ふくちやま」の基本政策である

『市民一人ひとりが、その人なりの生きがいを持ち、健やかで活動的なまち』

『市民一人ひとりが、最期まで生き生きと暮らし、温かく見送られるまち』

の実現に向けて、世代を超えて主体的に健康づくりに取り組み、医療・介護需要を低減させるとともに、健康寿命の延伸を図る。

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 (第2次計画から設定)

・ 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事業

2 市民一人ひとりが実践する健康づくり (第1次計画と踏襲)

- ・ 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

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

背景

- 運動・スポーツを習慣としている人が少ない
- 高血圧症の人が多い
- 従来行っていた紙ベースのポイント事業は、参加者の多くが高齢者・利用者も固定化

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

- ・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、ユーチューブ配信）など

KENPOS

