

～あなたが主役！今日からはじめる健康プラン～

●健康でいきいきと生活できるまち●

【福知山市健康増進計画】

概 要 版

福知山市

はじめに

わが国は世界第一の長寿国になりましたが、一方で、急速なライフスタイルの変化に伴い、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増大し、これに起因した認知症や寝たきりなど要介護者の増加が社会問題となっています。

この「福知山市健康増進計画」は、「第4次福知山市総合計画」の施策のひとつである「健康づくりの推進」を図るための計画と位置づけ、基本理念を「市民一人ひとりが健康づくりに取り組む」ことにより「すべての市民が健康でいきいきと生活できるまちづくり」と定め、疾病の早期発見・早期治療にとどまらず、生活習慣を改善して健康を増進する「一次予防」に重点をおき、市民自らが健康について考え、正しい知識を持って生活習慣を改善していけるよう積極的な支援を行っていきたいと考えています。

本計画策定は、市民アンケートや健康に関する各種団体ヒアリングの結果、さらにはワークショップやパブリックコメントでいただいた市民の皆様のご意見を基に、「福知山市健康づくり推進協議会」で審議を重ね、計画をつくりあげてきました。

今後は、この計画に基づき、市民・地域・関係団体及び行政が、それぞれの役割を理解し、相互に連携をとりながら、市民自らが健康づくりを推進していける体制づくりを目指していきたく考えています。

最後に、本計画策定にあたりご意見、ご協力をいただきました関係機関の皆様、アンケート調査にご協力いただいた市民の皆様、ワークショップにご参加いただいた地域の皆様及び関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

1. 計画策定にあたって

●計画策定の背景

わが国において、平成12年3月、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸等を目標とした、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」が策定されました。平成15年5月には国民の健康づくりや疾病予防をさらに積極的に推進する法的基盤として、「健康増進法」が施行、平成17年9月の「健康日本21」の中間評価には新たにメタボリックシンドロームの概念が導入され、その対策の推進を図ることが掲げられました。

今後ますます少子高齢化が進む中、すべての市民が健康でいきいきと生活していけるためには、行政、関係団体、地域が更なる連携を図り取り組んでいくことが大切と考え、今回「福知山市健康増進計画」を策定することとしました。

●計画の理念

「市民一人ひとりが健康づくりに取り組む」



「すべての市民が健康でいきいきと生活できるまちづくり」

●計画の基本方針

- (1) 市民主体の健康づくり
- (2) 一次予防の重視と二次予防の推進
- (3) 生活習慣改善のための、具体的な施策

・7分野

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「健（検）診」

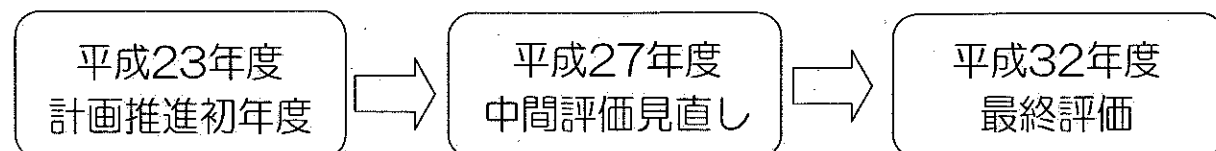
・6ライフステージ

「乳幼児期」「少年期」「青年期」「壮年期前期」「壮年期後期」「高年期」

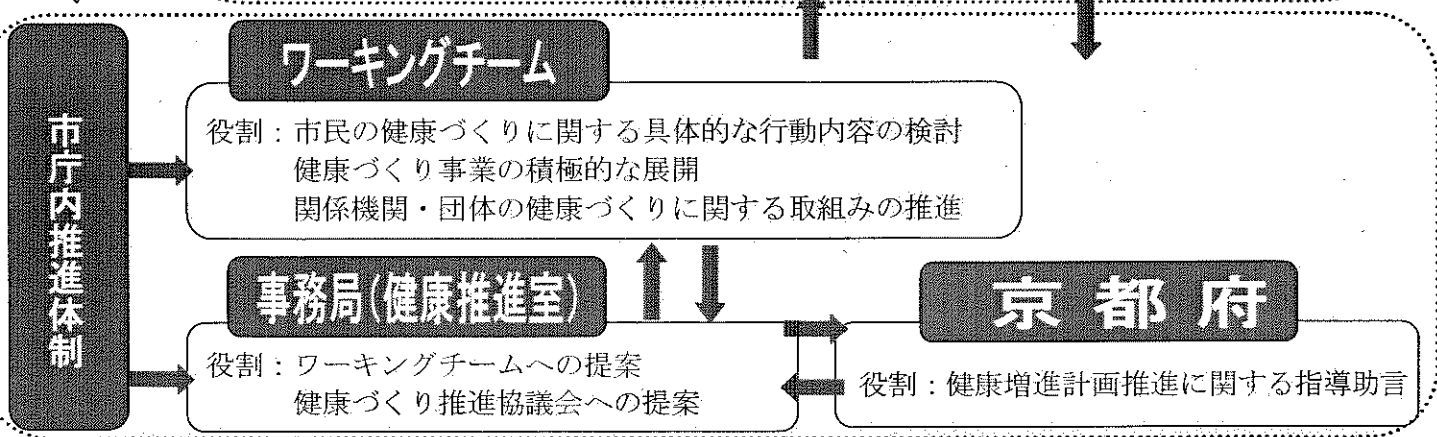
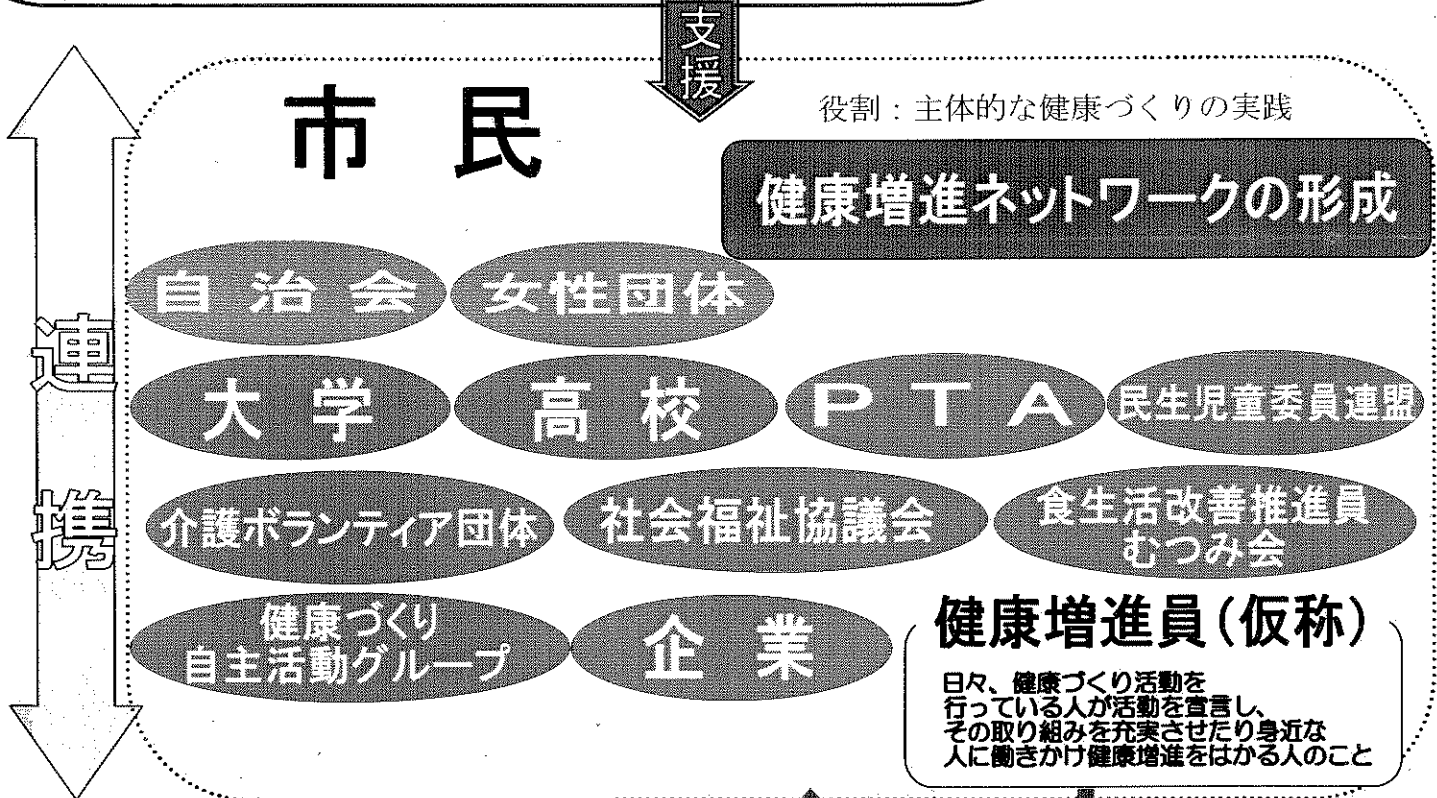
- (4) 健康づくりに向けた環境整備と積極的な推進

- ・健康づくりを支援する環境づくり
- ・健康づくりに取り組む関係機関、団体等のネットワークの形成
- ・市民の健康づくり事業の積極的推進

●計画の期間



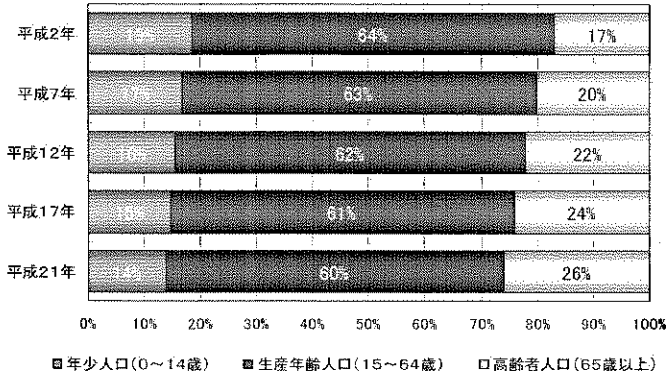
健康増進計画推進体制図



2. 福知山市の現状

年齢区分別人口構成比の推移

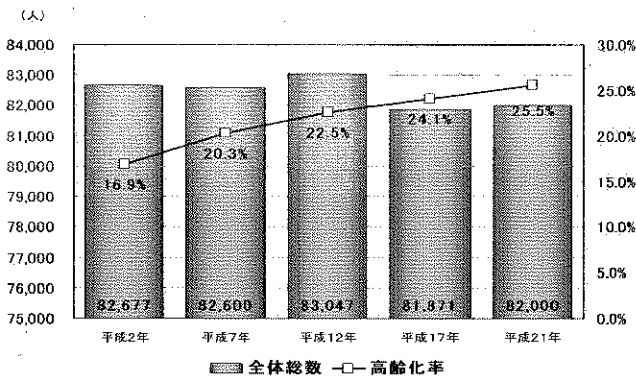
年齢区分別人口構成比の推移については、高齢者人口の上昇に伴い、生産年齢人口、年少人口の減少が見られ、少子高齢化が進んでいます。



合併前の旧三和町、旧夜久野町、旧大江町を含む(平成18年1月1日合併)
資料：平成2年～平成17年 国勢調査
平成21年 福知山市住民基本台帳

総人口と高齢化率の推移

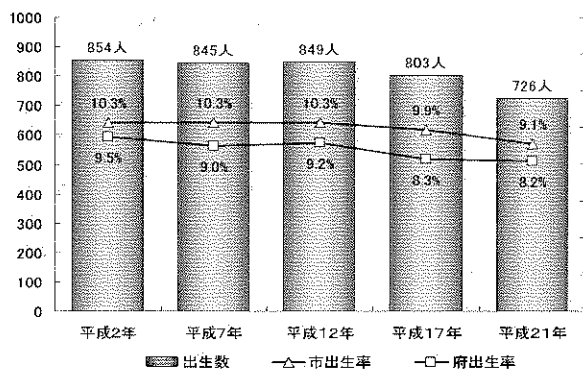
総人口については、平成2年よりほぼ横ばいになっています。一方、高齢化率については、年々増加傾向にあり平成21年には、約4人に1人が高齢者といった状況になっています。総人口をエリア別にみると、三和町、夜久野町、大江町エリアにおいて減少傾向にあります。



合併前の三和町、夜久野町、大江町を含む(平成18年1月1日合併)
資料：平成2年～平成17年 国勢調査
平成21年 福知山市住民基本台帳

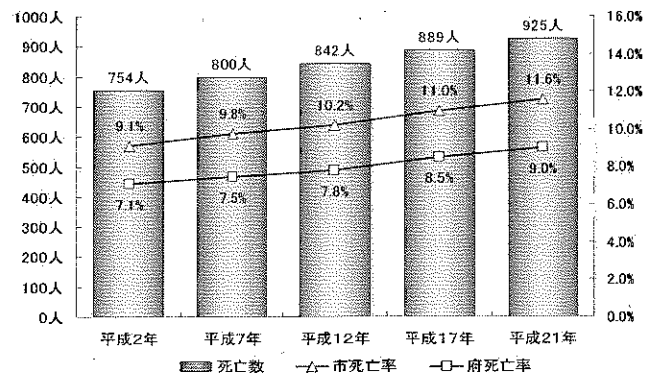
出生数と出生率の動向

出生数及び出生率については、少し減少傾向が見られます。出生率を京都府の数値と比較すると、福知山市のほうが0.9ポイント高くなっています。



死亡数と死亡率の動向

死亡数及び死亡率については、年々増加しています。死亡率を京都府の数値と比較すると、福知山市のほうが2.6ポイント高くなっています。



出生数と出生率の動向及び、死亡数と死亡率の動向のグラフ
合併前の三和町、夜久野町、大江町を含む(平成18年1月1日合併)

平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、市民が健康で自立できる期間を指し、男性 76.81 歳[京都府 77.07 歳]と京都府より健康寿命が下回っています。女性については、81.28 歳[京都府 81.21 歳]と京都府より健康寿命が上回っています。

健康余命は、65歳以上の市民が健康で自立できる期間を指し、男性 16.22 歳[京都府 15.91 歳]、女性 19.17 歳[京都府 18.51 歳]と京都府より上回っています。65 歳以上の平均余命と自立期間の差をみると、男性 1.60 歳[京都府 1.86 歳]、女性 3.16 歳[京都府 3.70 歳]と女性が 2 倍長く、男女とも京都府より障害期間すなわち介護を必要とする期間が若干短いです。

■男性		平均寿命	65歳以上平均余命	65歳以上健康余命	余命と自立期間の差	健康寿命
		A	B	C	D(B-C)	E(A-D)
平成14年	旧福知山市	77.54	17.65	16.09	1.56	75.98
	旧三和町	75.64	17.90	16.49	1.41	74.22
	旧夜久野町	75.54	18.45	16.90	1.55	74.00
	旧大江町	78.39	18.18	16.87	1.31	77.09
	京都府	78.26	17.77	16.15	1.62	76.64
平成21年	福知山市	78.41	17.62	16.22	1.60	76.81
	京都府	78.94	17.77	15.91	1.86	77.07

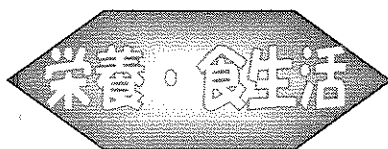
■女性		平均寿命	65歳以上平均余命	65歳以上健康余命	余命と自立期間の差	健康寿命
		A	B	C	D(B-C)	E(A-D)
平成14年	旧福知山市	84.85	22.51	19.41	3.10	81.75
	旧三和町	83.21	23.20	20.06	3.14	80.06
	旧夜久野町	86.46	23.26	19.92	3.34	83.13
	旧大江町	86.57	23.54	20.72	2.82	83.75
	京都府	84.76	22.51	19.10	3.41	81.36
平成21年	福知山市	84.44	22.33	19.17	3.16	81.28
	京都府	84.91	22.21	18.51	3.70	81.21

※平均寿命とは、0 歳の平均余命を指す

※要介護を介護保険の「要介護 2~5」と定め平均自立期間を算出

資料：切明義孝 他 介護保険制度を利用した健康寿命の算出方法により計算
京都府きょうと健康地図作成事業報告書・住民基本台帳・国保連合会業務統計表

3. 7つの分野における健康課題と目標



栄養は不足しても過剰になってもからだに影響を与え、疾患が生じる原因になります。生活習慣病を予防するために、栄養のバランスを考え、適量の食事をとる習慣を身につけることが大切です。また、家族や友人と楽しく食事をとることは、生活に潤いを与え、心のゆとりにもつながります。

【市民の課題】

若年層や単身世帯の人は、朝食をとらなかつたり、外食や調理済み食品を利用する人の割合が高くなっています。あわせて、野菜摂取量が不足しており、それを自覚している人の割合が高くなっています。

若い時からの生活習慣が壮年期以降の健康状態に大きく影響するため、改善の必要があります。

スローガン

健康的な食生活を送ろう！！



重点目標

- ・朝食を毎日食べる
- ・野菜をしっかり摂る
- ・外食や簡便食品（インスタント食品や加工食品）の摂り方を工夫する

個人が心がけること

- ※朝食を毎日食べよう
- ※野菜を積極的に食べよう
- ※栄養のバランスを考えて食べよう
- ※旬の野菜を食べよう
- ※地元の食材を積極的に取り入れよう
- ※栄養成分表示を参考にしよう

身体活動・運動

適度な運動を定期的に行うことは、肥満予防になるとともに心肺機能が高まり、血液循環を良好に保つことから、生活習慣病の予防につながります。また、気分をリフレッシュさせ、精神的ストレスを解消する効果もあります。

【市民の課題】

「日常生活における1日の歩数が10,000歩を超える人」や「継続した運動（週に1回以上の運動）をしている人」の割合はともに低くなっています。一方、「現在行っている運動」や「新たに始めたい運動」の内容としては、ともにウォーキングが多くなっています。

1日の歩数を今より1,000歩増やすことを市民目標にだれもが気軽に始められるウォーキングを啓発することが必要です。

スローガン 自分に合った運動を楽しもう！！

重点目標

- ・日常生活において、意識的に体を動かす
- ・1日の歩数をあと1,000歩増やす
- ・自分のペースに合った運動習慣を身につける

個人が心がけること

- *運動の効果を知ろう
- *日常生活で意識的に体を動かそう
- *1日の歩数をあと1,000歩増やそう
- *自分に合った運動を知ろう
- *自分のペースに合った運動を継続しよう

こころの健康

ストレス社会と言われる現代において、こころと体の健康を保つためにはストレス解消や十分な栄養・睡眠をとることが必要となります。

【市民の課題】

20～50歳代の若い世代においては、ストレスを感じている人の割合が高くなっています。一方、70歳代以上においては、気分転換の方法がある人の割合が低くなっています。

また、ストレスを感じている人ほど十分な睡眠がとりにくい傾向にあります。

ストレスや悩み事を抱え込まず、自分にあった解消法を見つけることが重要です。

スローガン ストレスや悩み事を抱え込まず、自分に合った解消法を見つけよう！！

重点目標

- ・上手に気分転換を図る
- ・悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ・適度な運動と十分な睡眠をとる
- ・家族や身近な人のこころの変化に目を配り、声かけをする

個人が心がけること

- *自分に合った気分転換の方法を見つけよう
- *悩み事は一人で抱え込まず、相談しよう
- *適度な運動を心がけよう
- *十分な栄養・睡眠をとり、心身を休めよう
- *家族や身近な人のこころの変化に目を配り、声かけをしよう

たばこ

たばこの煙には、分かっているだけで約 200 種類以上の有害物質、さらに約 70 種類の発がん性物質が含まれていることが確認されています。女性は喫煙本数が多いほど、出産の際、生まれてくる赤ちゃんの体重が低くなる傾向にあります。また、受動喫煙により、肺がんや心臓病、気管支炎、歯周病などのリスクが高まります。

【市民の課題】

喫煙率を年代別に見ると、20～50 歳代の男性においてその値は高くなっています。一方、喫煙開始時期について見ると、男性では 20 歳未満からの喫煙経験が高くなっています。また、女性では年代が若くなるにつれて 20 歳未満からの喫煙開始が高くなっています。喫煙が及ぼす影響について見ると、がんや気管支炎、妊娠への影響について知っている人の割合は高く、歯周病について知っている人の割合は低くなっています。

未成年の時期からたばこの害をしっかりと伝え、喫煙させないことが何より重要です。

スローガン

たばこの害を知り、煙のない空間を増やそう！！

重点目標

- ・ 禁煙に努める
- ・ 未成年者の喫煙をなくす
- ・ 喫煙が及ぼす影響について正しく理解をする

個人が心がけること

- ※ 自分にあった禁煙方法を見つけよう
- ※ 未成年者は吸わない、未成年者には吸わせないようにしよう
- ※ 喫煙が及ぼす影響について正しく理解しよう

アルコール

適量の飲酒は、日常生活の中でゆとりや楽しみとなり、健康によい影響を与えます。また、コミュニケーションを円滑にし、人間関係を良好に保つ効果があります。

しかし、多量飲酒は肝機能障害をはじめ、アルコール関連疾患や生活習慣病を引き起こすことがあります。また、長期にわたる多量飲酒は、アルコール依存症を引き起こし、本人の心身の健康を害するばかりでなく、周囲の人々に対しても深刻な影響を及ぼすこととなります。そのため、節度ある飲酒を心がけアルコールと上手く付き合うことが必要です。

【市民の課題】

適量を超えた飲酒習慣（週に 4 回以上、1 回に 1 合以上飲む）がある人を年代別に見ると、50 歳代の男性において割合が高くなっています。飲酒開始年齢を見ると、若年層において 20 歳未満に開始した人の割合が高くなっています。また、アルコールの適量を知っている人の割合も若年層において低くなっています。

未成年のうちからアルコールに対する正しい知識をもつことが重要です。

スローガン

節度ある飲酒を心がけよう！！

重点目標

- ・ アルコールの適量を知る
- ・ 節度ある飲酒に努める
- ・ 未成年者の飲酒をなくす

個人が心がけること

- ※ アルコールの身体への影響を正しく理解しよう
- ※ 自分の適量を知ろう
- ※ 自分のペースを守って飲もう
- ※ 未成年者は飲まない、未成年者には飲ませないようにしよう

歯の健康

歯の健康を保つということは、美味しく食事をすることや会話を楽しむことだけでなく、体全体の健康とも関係しています。毎日、時間をかけてお口のお手入れを行うことや定期的に歯科健診を受けることで「むし歯」や「歯周病」の予防につながり、健康を維持することができます。

【市民の課題】

各世代において、自分の歯が25本以上ある人の割合が低く、歯周病にかかっている人の割合が高くなっています。また、歯科の定期健診を受けている人や歯ブラシ以外の清掃用具を使用している人の割合が低くなっています。

若いうちから自分の歯に関心を持ち、むし歯や歯周病を予防することが重要です。

スローガン **きちんと手入れをし、歯(入れ歯も含む)を大切にしよう!!**

重点目標

- ・正しいブラッシング方法を身につける
- ・お口の健康と全身の健康の関係性を知る
- ・定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける

個人が心がけること

- *食べたら歯を磨こう
- *力を入れ過ぎず、丁寧に時間をかけて歯を磨こう
- *お口の健康と全身の健康の関係性を知ろう
- *歯ブラシ以外の清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシ・舌ブラシ等)を活用しよう
- *定期的に歯科健診・メンテナンスを受けよう

健(検)診

生活習慣病やがんを予防するためには、生活習慣の改善と合わせて、定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。健(検)診を受け、必要に応じて生活習慣を改善することで生活習慣病やがんの予防に効果があります。

【市民の課題】

学校を卒業して社会生活をしている市民においては、定期的に健(検)診を受けている人の割合が低くなっています。特に20歳代に定期的な健診受診者が少なく、健診を受けたことがないという人の割合が高くなっています。また、健診をきっかけに生活習慣が「変わらなかった人」の割合が高くなっています。

定期的な健(検)診を受けることで健康状態を見直し、生活習慣を改善することが重要です。

スローガン **定期的に健(検)診を受け、自分の体を知ろう!!**

重点目標

- ・定期的に健(検)診を受ける
- ・生活習慣病予防について理解を深める
- ・自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す

個人が心がけること

- *定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を知ろう
- *生活習慣病について理解を深めよう
- *自分の健康状態を知り、生活習慣を見直そう

ライフステージに沿った目標

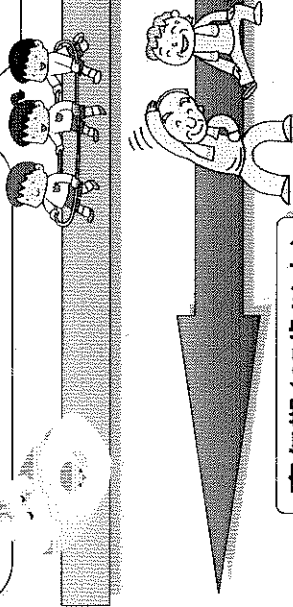
乳幼児期 (0～5歳)

乳幼児期は、心身の成長・発達が進み、その後の成長に大きな影響を及ぼす重要な時期です。また、生活習慣の基礎づくりが行われる時期でもあります。

スローガン
正しい生活習慣を身につけ
健やかな人生をスタートさせよう！

乳幼児期 (保護者) の重点目標

- ★ 早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせる
- ★ 外遊びを楽しみ、のびのび体を動かす習慣をつける
- ★ 育児のストレスを軽減する方法を見つけて
- ★ 仕上げ磨き・フッ素の使用・定期健診でむし歯を防ぐ
- ★ 子どものそばでの喫煙はやめる
- ★ 妊娠中・授乳中の喫煙・飲酒はやめる



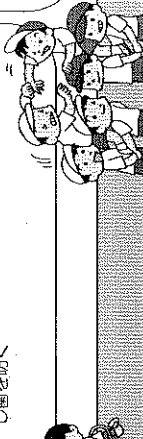
少年期 (6～15歳)

少年期は、主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面の発達を通して自我が形成される時期です。中でも思春期は、身体と精神がバランスを失い不安や悩みの多い時期であり、これまで身につけた生活習慣も乱れやすい時期といえます。

スローガン
自分でつくろう！未来の健康

少年期 (保護者) の重点目標

- ★ 早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせる
- ★ 外遊びを十分にさせ、体力向上を目指す
- ★ たばこの害について正しい知識を教える
- ★ 飲酒について正しい知識を教える
- ★ アルコールを飲ませない
- ★ 正しいアララッシング・フッ素の使用・定期健診でむし歯を防ぐ



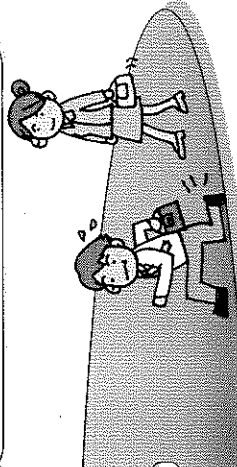
青年期 (16～29歳)

青年期は、受験・進学・就職・就職・就職を待つ・子育てを行うなど、生活環境が大きく変化する時期です。環境の変化にききかっけに自分の生活習慣について改めて考えることが必要です。

スローガン
将来健康で過ごすため
正しい生活習慣を送ろう！

青年期の重点目標

- ★ 朝食を毎日食べる
- ★ 1日の歩数をあと1,000歩増やす
- ★ 自分のペースに合った運動習慣を身につける
- ★ 未成年者は喫煙・飲酒をしない
- ★ 20歳以上は禁煙、前歴ある飲酒に努める
- ★ 自分の適に開心を持つ
- ★ 定期的に健(検)診を受ける



高年期 (65歳以上)

高年期は、社会や世帯との繋がりが少なくなり、孤独を感じやすい時期です。また、健康問題が気になり心身の不調が増加していきます。

スローガン
生きがいを持って、毎日楽しく過ごそう！

高年期の重点目標

- ★ 栄養のバランスを考えて食べる
- ★ 1日の歩数をあと1,000歩増やす
- ★ 日常生活において意識的に体を動かす
- ★ 上手に気分転換を図る
- ★ 悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ★ ゆっくりと安心して睡眠をとる
- ★ 自分の健康課題を把握し、改善に向けた生活習慣を送る
- ★ 定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける

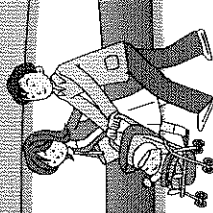
壮年期後期 (45～64歳)

壮年期後期は、社会生活の中で重要な役割を担う時期になります。しかし、一方で身体機能の低下を徐々に感じはじめ、生活習慣病を発症する人が多くなります。

スローガン
生活習慣を見直そう！

壮年期後期の重点目標

- ★ 栄養のバランスを考えて食べる
- ★ 1日の歩数をあと1,000歩増やす
- ★ 日常生活において意識的に体を動かす
- ★ 自分のペースに合った運動習慣を身につける
- ★ 悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ★ 禁煙に努める
- ★ 前歴ある飲酒に努める
- ★ 定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける
- ★ 定期的に健(検)診を受ける



壮年期前期 (30～44歳)

壮年期前期は、家庭、職場、地域などにおいて中心的な役割を担う時期になります。このため、忙しい毎日を送る中で仕事や人間関係に閉塞するストレスを強く感じる人が多く見られます。また、生活習慣が不規則になりやすい時期です。

スローガン
自分の生活習慣を振り返ろう！

壮年期前期の重点目標

- ★ 朝食を毎日食べる
- ★ 1日の歩数をあと1,000歩増やす
- ★ 自分のペースに合った運動習慣を身につける
- ★ 悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ★ 禁煙に努める
- ★ 前歴ある飲酒に努める
- ★ 定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける
- ★ 定期的に健(検)診を受ける

ライフステージにおける7つの柱に沿った目標

	乳幼児期 (0～5歳)	少年期 (6～15歳)	青年期 (16～29歳)	壮年期前期 (30～44歳)	壮年期後期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)
	0歳～10歳	11歳～20歳	21歳～30歳	31歳～40歳	41歳～50歳	51歳～60歳
	61歳～70歳	71歳～				
栄養・生活	早寝早起朝ごはんの習慣を身につけさせよう	家族囲らんで食事をしよう	朝食を毎日食べよう	野菜をしっかりと摂ろう	外食や簡便食品(インスタント食品や加工食品)の摂り方を工夫しよう	栄養バランスを 考えて食べよう
身体活動・運動	親子で外遊び を楽しもう	外遊び、運動で 体力向上を目指そう	1日の歩数をあと1,000歩増やそう	自分のペースに合った運動習慣を身につけよう	生きているをもって 楽しく過ごそう	
こころの健康	保護者は育児のストレスを軽減する方 法を見つけよう	子どもに悩み事を1人で抱え込ませない ようにしよう	悩み事を1人で抱え込まず相談しよう	上手に気分転換を図ろう		
たばこ	未成年者にはタバコを吸わせないようにし よう		禁煙・分煙に努めよう			
アルコール	未成年者には飲酒をさせないようにしよう		節度ある飲酒に努めよう			
歯の健康	仕上げ磨き、フッ素の使用 でむし歯を防ごう	正しいブラッシング法を身につけよう	定期的な歯科健診・メンテナンスを受けよう			
健(検)診	乳幼児健診をしっかりと受け させよう	内科健診を しっかりと受け させよう	定期的な健(検)診を受けよう	お口の健康と全身の健康の関係性を知ろう	かかりつけ医を見つけ 健康を維持しよう	自分の健康状態を知り、生活習慣を見直そう