

～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】

中間評価・見直し

概 要 版

平成28年3月

福 知 山 市

1 計画概要

●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

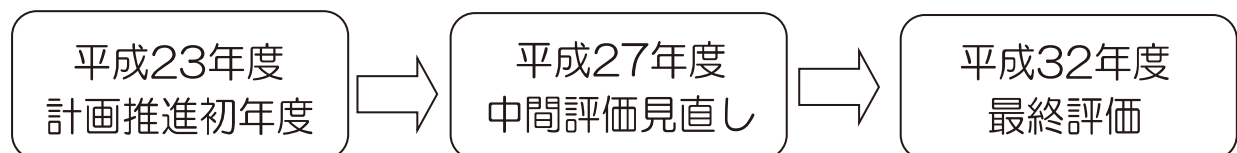
(3) 生活習慣改善のための、具体的な施策

- ・ 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



2 中間評価の概要

●市民アンケート調査の実施

「福知山市健康増進計画」に掲げている数値目標等の評価を行うとともに、市民の健康づくりに対する現状及び意識を把握することを目的に、市民アンケート調査を実施しました。

アンケート調査の結果、『栄養・食生活』分野以外では現状維持または改善が進んでいる状況です。特に『歯の健康』『健（検）診』分野では改善した項目が半数以上ありました。しかし、『栄養・食生活』分野ではすべての項目で目標が達成できませんでした。アンケート結果も策定時の結果とあまり変化が見られず、この5年間の個人の大きな生活の変化や意識改革がほとんどないことが伺えます。

●市民ワークショップや庁内ワーキング会議、関係団体ヒアリングの実施

「福知山市健康増進計画」の中間評価・見直しにあたり、市民ワークショップや庁内ワーキング会議、関係団体ヒアリングを実施し、関係機関や関係課等が取り組んでいる施策や事業の状況、今後の方向性を把握しました。また、各課取り組みの情報交換や、課題について検討しました。

●福知山市健康づくり推進協議会による計画の中間評価・見直し審議

中間評価・見直し計画の原案は、市健康推進室や市民ワークショップ、庁内ワーキング会議において検討し、最終的な審議は「福知山市健康づくり推進協議会」にて行いました。

3 今後の方向の概要

市民アンケートの結果からみられる数値目標達成度の分析の結果、達成できた項目についてはさらに改善を目指し、改善が見られなかった項目については評価・検討に基づき、数値目標の達成に向けて積極的な取り組みを行います。

7つの分野の中では、特に『栄養・食生活』について重点的に取り組んでいきます。市民ワークショップで考案された “毎日たべる🍷ベジタブル” のキャッチフレーズを普及し、今よりも手のひら1杯分多くの野菜を食べるように働きかけていきます。

また、『健（検）診』についても健診受診率は上昇していますが、健診をきっかけに生活習慣が変わった人は逆に減少しており、健診は受けているが生活に生かされていない現状が伺えます。受診だけにとどまらず受診後の生活習慣改善につなげていくことが大切であり、今後も重点的に取り組んでいきます。

『身体活動・運動』については子育てや仕事で忙しい年代の人でも取り組みやすい運動が求められており、働き世代の健康づくりにも重点を置いて、職域(労働者の健康対策)と連携した取り組みをしていきたいと考えています。また、福知山市健康づくりテーマソング「ふくちライフ～楽しい僕らの福知 LIFE～」に合わせて考案した、子どもから高齢者まですべての世代の人ができる「ふくちライフ体操」の普及にも努めていきます。このテーマソングと体操は福知山市民なら誰もが一度は聞いたことがある、見たことがあるというレベルまで認知度を上げ、「健康のまち福知山」の基盤づくりに役立てていきます。



4 7つの分野における健康課題と目標

栄養・食生活

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、適量の食事をす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することは、生活に潤いを与え、心のゆとりにもつながります。

【市民の現状と課題】

朝食を毎日食べている人は策定時とほぼ同じ割合ですが、若い年代を中心にまだまだ低い現状にあります。野菜不足を感じる人は20歳代から70歳代で上位を占めていますが、野菜が主になるおかずを1日2食以上食べている人の割合は増えず、野菜を食べることにはつながっていません。

策定時と比べて外食や調理済み食品を食べる人がどの年代でも増加しており、栄養成分表示を気にしなかったり食事バランスガイドを知らない人も多い現状にあります。社会環境が大きく変化する中、食に関する生活改善や意識改革が進んでいないと考えられます。

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
- ※今より手のひら1杯分多く野菜を食べよう
- ※食事バランスガイドに興味を持とう
- ※旬の野菜や地元の食材を知ろう
- ※栄養成分表示の見方を知ろう



市民ワークショップ考案キャッチフレーズ

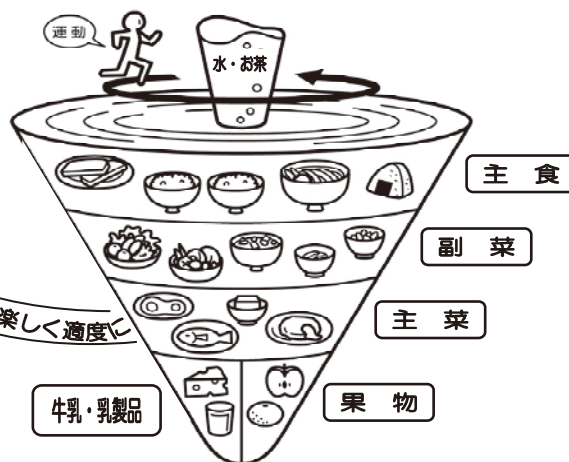
「毎日たべる」

ベジタブル



手のひら1杯分

※まずは今よりも少し多く野菜を摂りましょう！
プラス手のひら1杯分から！



<食事バランスガイド>

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。

【市民の現状と課題】

「日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がけている」という人や、「継続した運動（週1回以上）をしている」という人の割合は、策定時よりも増えています。一方、1日の歩数では、策定時と比べて増加したとは言えないのが現状です。継続した運動習慣がある人は、60歳代以降は策定時より増加しましたが、20歳代から50歳代は低い状況が続いています。「新たに始めたい運動」の内容としては、20歳代は筋トレ・体操が多く、30歳代以降は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。

【市民の現状と課題】

策定時に比べてストレスを強く感じる人がいる人の割合は減少し、気分転換の方法がある人の割合は増加しています。しかし、20歳代から50歳代の若い世代においてはストレスを強く感じる人の割合が依然高い状況です。また、ストレスを強く感じている人ほど十分な睡眠がとりにくい傾向にあり、策定時よりもその割合が増加しています。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みつけよう！！

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みつけよう
- ※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。

【市民の現状と課題】

喫煙率を年代別に見ると、30歳代と50歳代の男性において3割を超えているものの、策定時に比べて男女とも減少の傾向がみられます。

喫煙が及ぼす影響について、一般的に周知されているがんや気管支炎、妊娠への影響に限らず、胃潰瘍や歯周病についても幅広く知ること、自ら禁煙に向けた心がけを持ってもらうことが大事といえます。

喫煙開始時期について見ると、若年層ほど男女とも20歳未満からの喫煙経験が高くなっており、未成年からの喫煙防止にむけた環境をさらに整える必要があります。

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みつけよう
- ※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になります。そのため、節度ある飲酒を心がけアルコールと上手につき合うことが必要です。

【市民の現状と課題】

適量を超えた飲酒習慣（週に4回以上かつ1回に1合以上飲む）がある人の割合を年代別に見ると、20歳代・30歳代男性の割合は低くなっています。しかし、40歳代から60歳代の女性の適量を超えた飲酒習慣がある人の割合は策定時より増えています。飲酒開始年齢を見ると、飲酒を20歳未満で開始した人の割合は策定時より低くなっています。また、アルコールの適量を知っている人の割合は全体では策定時より多くなっていますが、若年層（20歳代・30歳代）において少ないのが現状です。

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
- ※1週間のうち2日は休肝日（飲まない日）にしよう
- ※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。

【市民の現状と課題】

各世代において、自分の歯が25本以上ある人の割合が策定時より増加しています。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も増加しています。歯ブラシ以外の清掃用具は『糸ようじ』を使用する人が一番多いようです。歯周病と診断されたことのある人の割合が増加しました。

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。

【市民の現状と課題】

健(検)診を受けている人は策定時より増加していますが、健(検)診をきっかけに生活習慣が「変わった人」の割合が低い現状です。その理由に必要性を感じないと挙げている人が27.5%もあり、生活習慣を見直す必要があっても自覚症状がないために現状で問題ないと判断していると考えられます。健(検)診を受診するだけにとどまらず、受診後の生活習慣の見直しにつなげていくことが重要です。

20歳代の健(検)診を受けていない人の理由の40%が「健診があることを知らない」とし、その他の年代でも「忙しい」「面倒だから」が理由の上位を占めています。

スローガン

定期的に健(検)診を受け、自分の体を知ろう!!

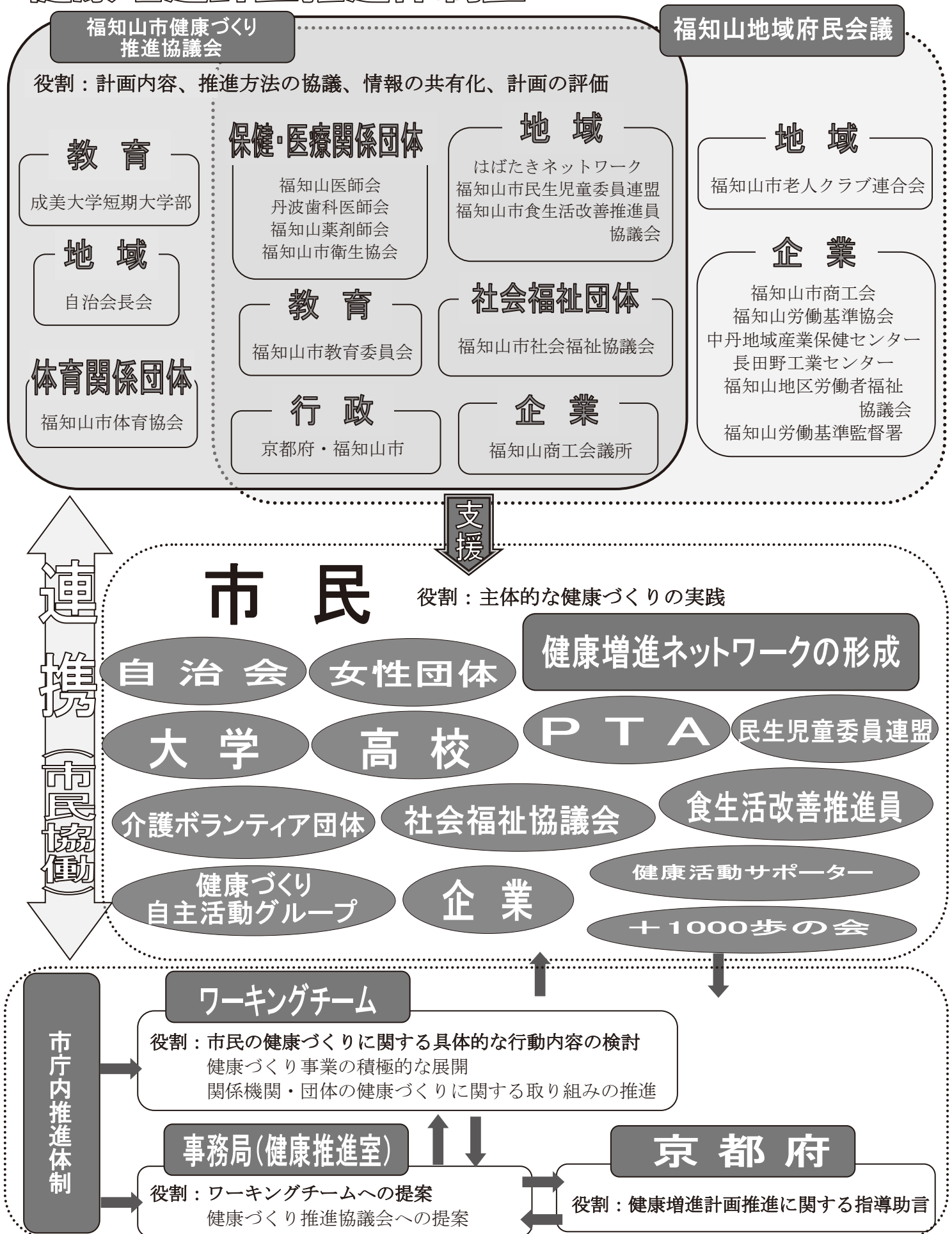
重点目標

- ・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
- ※生活習慣病予防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

健康増進計画推進体制図



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・発達が急速に進み、その後の成長に大きく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させる
- ✧育児のストレスを軽減する方法を見つける
- ✧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動揺を感じやすい時期であり、これまで確立し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

学童期（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
- ✧たばこを吸わせない
- ✧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
- ✧正しいブラッシング・フッ素の使用・定期健診でむし歯を防ぐ

思春期（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
- ✧バランスのとれた食事をさせる
- ✧運動習慣を身につけさせ、体力向上を目指す
- ✧悩みごとを一人で抱え込ませない
- ✧睡眠時間を十分にとらせる
- ✧たばこの害について正しい知識を教える
- ✧たばこを吸わせない
- ✧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
- ✧歯周病について正しい知識を教える

青年期（16～29歳）

青年期は、受験・進学・就労・家庭を持つ・子育てを行うなど、生活環境が大きく変化する時期です。環境の変化をきっかけに自分の生活習慣について改めて考える必要があります。

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、節度ある飲酒に努める
- ✧自分の歯に関心を持つ
- ✧定期的に健（検）診を受ける

高年期（65歳以上）

高年期は、社会や地域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
- ✧日常生活において意識的に体を動かす
- ✧生きがい活動を見つけ、脳の活性化を図る
- ✧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
- ✧定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける
- ✧自分の健康課題を把握し、改善に向けた生活習慣を身に付ける

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
- ✧日常生活において、意識的に体を動かす
- ✧悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ✧禁煙、節度ある飲酒に努める
- ✧定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける
- ✧自分の健康状態を把握し、健康な生活習慣を身に付ける

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関するストレスを強く感じる人が多くなっています。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

- ✧一日3食バランスよく食べる
- ✧積極的に体を動かそう
- ✧悩み事を一人で抱え込まず、相談する
- ✧禁煙、節度ある飲酒に努める
- ✧定期的に歯科健診・メンテナンスを受ける
- ✧自分の健康状態を把握し、健康な生活習慣を身に付ける

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	少年期	青年期	壮年期前期	壮年期後期	高年期
	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・食生活	早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけさせよう			朝食を毎日食べよう		
	家族団らんで食事をしよう			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		
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			
			生きたがい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		悩み事を1人で抱え込まず相談しよう			
	子どもに悩み事を1人で抱え込ませないようにしよう		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		定期的に歯科健診・メンテナンスを受けよう			
			正しいブラッシング法を身につけよう			
			お口の健康と全身の健康の関係性を知ろう			
健（検）診	乳幼児健診をしっかり受けさせよう	内科健診をしっかりと受けさせよう		定期的に健（検）診を受けよう		
			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			

～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 中間評価・見直し 【概要版】

発行年月：平成 28 年 3 月

発 行：福知山市 福祉保健部 健康推進室

住 所：〒620-0035 福知山市字内記 100 番地

T E L：0773-23-2788 F A X：0773-23-5998
