

健康ふっさ21

～福生市民健康づくりプラン～



平成18年7月
福生市



みんなで築く健康のまちを目指して

福生市は健康宣言都市として、市民の健康のため、各種健診や健康にかかる相談、スポーツ振興等の事業を実施しているところでございますが、更に一層の市民健康づくりを進めるため、「健康ふっさ21」（福生市健康増進計画）としまして、市民の方の健康づくりに向けての、福生市の基本目標と指針を策定いたしました。

私達は、誰しも健康でありたいと願い、また、周囲にいる人達も健康であって欲しいと願っています。しかし、平均寿命が伸びるなかで、糖尿病などの生活習慣病や介護を必要とする人が増えていることも現状でございます。生活習慣病や要介護状態にならない、いわゆる健康寿命を伸ばしていくことが肝要となります。このためには、個人とする健康づくり、地域で行う健康づくり、市で行う健康づくりが相互に関連し、継続的に実施されていくことが必要です。

この「健康ふっさ21」は、健康に関心のある市民12人の方が、広報の呼びかけに応じてボランティアとして、市の健康づくり計画策定に参加していただき、市と協働してつくりあげました。「健康ふっさ21」では、市民の健康づくりのための、福生市民の現状と課題を捉え、その向う目標と指針を策定しています。

市では、市のあらゆる組織を用いて市民と地域の主体的な健康づくりを支援し、またその環境づくりに取り組んでまいります。市民の方々、市民サークル、市民活動団体、企業など、市民の健康づくりに協働して推進していただける人達、団体とともに具体的な健康づくりを推し進め、一步一步着実に拡大、増進してまいります。

最後に、本計画策定に際しまして、市民アンケートへの回答や専門的な意見をお寄せいただいたこと、策定に協働していただいたボランティアの方々など、ご支援、ご協力をいただいた皆様に心から御礼申し上げます。

平成18年7月

福生市長 野澤久人

目次

市長あいさつ

第1部 総論1
第1章 基本的な考え方3
1. 背景	
2. 目的	
3. 位置づけ	
第2章 基本理念7
1. 基本理念	
2. 目標	
第3章 取り組み13
1. 期間	
2. 評価	
3. 推進委員	
第2部 各論17
1. 栄養・食生活	
2. 身体活動・運動	
3. 休養・こころの健康づくり	
4. たばこ	
5. アルコール	
6. 歯の健康	
7. 糖尿病	
8. 循環器病	
9. がん	

第3部 資料 69

第1章 健康に関するアンケート 71

・あなたご自身とあなたのご家族について

A 身長・体重について

B 運動習慣について

C 食生活習慣について

D お酒について

E たばこについて

F 歯の健康について

G 睡眠について

H 日頃の健康管理について

I あなたの健康づくりについて

J ストレスについて

K 日常生活について

わたしの健康の秘訣・モットー

第2章 その他のデータ 95

基本健康診査

市民の健康状態

福生市健康関連事業の御案内

第3章 いけいけふっさ21 121

「健康ふっさ21」策定までの記録

いけいけふっさ21メンバー名簿