

健康ふっさ 21(第2次)



東京都福生市

みんなで築く健康のまちを目指して



福生市は、健康増進法、国の「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を受け、平成18年7月に「健康ふっさ21」（福生市民健康づくりプラン）を策定しました。この中では、「食（栄養・食生活）」、「体（身体活動・運動）」、「心（休養・こころの健康づくり）」に重点を置いた目標を掲げ、市民の健康づくりに取り組んでまいりました。今回、「健康ふっさ21」の10年間の取組を評価し、その結果によって明らかになった課題を踏まえ、今後10年間の福生市の健康づくりの指針として、新たに「健康ふっさ21（第2次）」を策定しました。

今回の計画では、「健康ふっさ21」の基本理念『心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生』を踏襲し、引き続き「食」「体」「心」を重点目標として健康づくりを推進しますが、新たに、次世代、高齢者の健康を推進するために「ライフステージに応じた健康づくり」の項目を設けました。

『心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生』の実現に向けて、健康づくり推進員の方が中心となり、市民の皆様、地域の皆様、そして行政との協働で健康づくりを推進してまいります。

最後になりましたが、本計画の策定にあたりましては、市民の皆様にはアンケート調査への回答並びに貴重な御意見や御提案をお寄せいただいたほか、健康づくり推進員の皆様から御協力、御支援を賜りました。御協力をいただいた全ての皆様に感謝を申し上げますとともに、今後も計画の実現へ向けて、市民、関係者皆様の御理解、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成28年7月

福生市長 加藤 育男

目次

第1部 総論	1
第1章 計画の概要	3
1 計画の背景・目的	3
2 計画の基本理念	6
3 計画の位置づけ	6
4 計画の期間	7
5 計画策定の体制	7
第2章 市民の健康状態	8
第3章 健康ふっさ21（前計画）の評価	18
1 指標の評価	18
第4章 計画の体系	24
1 計画の目標	24
第2部 各論	27
第1章 重点目標	29
1 栄養・食生活	31
2 身体活動・運動	41
3 休養・こころの健康づくり	49
4 ライフステージに応じた健康づくり	57

第2章	その他の目標	75
5	たばこ	77
6	飲酒	83
7	歯・口腔	89
8	糖尿病・メタボリックシンドローム	95
9	循環器疾患	101
10	がん	105

第3章	健康ふっさ21（第2次）の指標	109
-----	-----------------	-----

第3部	資料	113
1	健康課で実施している健康づくり事業	115
2	福生市民の健康に関するアンケート	117
3	福生市健康づくり推進員設置要綱	127
4	福生市健康づくり事業推進会議設置要綱	129