

1 計画の全体構成

第1部 総論

第1章 計画の概要

第2章 市民の健康状態

第3章 健康ふっさ21（前計画）の評価

第4章 計画の体系

第2部 各論

第1章 重点目標

第2章 その他の目標

第3章 健康ふっさ21（第2次）の指標

第3部 資料

2 計画策定の目的

健康増進法第8条に基づき、健康づくり・疾病予防を積極的に推進するために策定するものです。

3 計画の理念

本計画の基本理念は前計画を踏襲し、『心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生』とし、この理念を未来に向けて更に推進します。

『心も身体も笑顔で元気
みんなで築く 健康のまち福生』

4 計画の期間

本計画の計画期間は、平成28年度（平成28年7月）から平成37年度（平成38年3月）までの約10年間とし、計画の中間年において計画の見直しを行います。

年度（平成）	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
健康ふっさ21 （第2次）	（前期5年）				↑ 中間評価	（後期5年）				

5 計画の目標

重点目標（食・体・心・ライフ）

重点目標については、前計画の「食・体・心」を継承し、新たな項目として、生涯を通じた健康づくりが重要であることから、「ライフステージに応じた健康づくり（ライフ）」を設けました。

【食】

（1）栄養・食生活

<目標>

- おいしい食事を楽しく味わって食べましょう
- バランスの良い食事を取りましょう
- 適正体重を維持しましょう

【体】

（2）身体活動・運動

<目標>

- 日常生活における身体活動量（歩数）を増やしましょう
- 運動しやすい環境づくりをしましょう

【心】

（3）休養・こころの健康づくり

<目標>

- 上手に睡眠を取りましょう
- 自分なりのストレス解消法を見つけましょう
- 1人で悩まないようにしましょう
- 人との交流の輪を広げましょう

【ライフ】

（4）ライフステージに応じた健康づくり

<目標>

- 子どもに良い生活習慣を付けましょう
- 健康で元気な高齢期を過ごしましょう
- 地域のつながりを大切にしましょう

その他の目標 (たばこ、飲酒、歯・口腔、糖尿病・メタボリックシンドローム、循環器疾患、がん)

その他の目標は基本的には前計画を継承していますが、現状に合わせ一部内容や表現等を変更しています。

(5) たばこ

<目標>

- たばこの喫煙者を減らしましょう
- COPDの認知度を上げましょう

(6) 飲酒

<目標>

- 節度を保って適度な量の飲酒を心掛けましょう
- 未成年者や妊産婦の飲酒をなくしましょう

(7) 歯・口腔

<目標>

- 歯や口腔について関心を持ち、歯の健康管理に取り組みましょう
- 80歳になっても20本の自分の歯を保つことを目指しましょう

(8) 糖尿病・メタボリックシンドローム

<目標>

- 糖尿病、メタボリックシンドロームに関する知識を得て、自己管理に努めましょう

(9) 循環器疾患

<目標>

- 血管年齢の若さを保ちましょう

(10) がん

<目標>

- 各種がん検診を受診するなど、日頃より体調管理に努めましょう

6 健康ふっさ 21(第2次)の指標

これからの10年間は次の指標を目安として健康づくりに取り組んでいきます。

分野	指標	現状値	目標	評価等
栄養・食生活	食事がおいしい(又は楽しい)と感じられる人	68.3%	↑ 増やす	健康に関するアンケート
	バランスの良い食事をいつも心掛ける人	43.8%	↑ 増やす	
	BMI 指数が 18.5~25 の人	男性 70.1%女性 69.8%	↑ 増やす	

分野	指標	現状値	目標	評価等
動 運 動	日常生活の歩数が6,000歩以上の人	25.2%	↑ 増やす	健康に関するアンケート
	意識的にからだを動かすように心掛けている人	73.2%	↑ 増やす	
く り	睡眠が十分に取れている人	64.5%	↑ 増やす	
	眠るためにお酒や睡眠薬を使うことのある人	34.0%	↓ 減らす	
	ストレスを大いに感じた人	18.2%	↓ 減らす	
	ストレス解消法がある人	60.0%	↑ 増やす	
	仕事以外で人と交流する機会がある人	65.7%	↑ 増やす	
康 つ く り	地域の活動に参加する人の割合	28.7%	↑ 増やす	3歳児健診アンケート
	1日3食食べる3歳児の割合	97.6%	↑ 増やす	
	食事を一人で取ることのある3歳児の割合	16.3%	↓ 減らす	
	21時までには就寝している3歳児の割合	56.0%	↑ 増やす	健康に関するアンケート
	自分が健康だと思う人の割合	62.9%	↑ 増やす	
	ロコモティブシンドロームを気にしている人の割合	3.3%	↑ 増やす	
た ば こ	たばこを吸う人の割合	男性 24.2% 女性 9.9%	↓ 減らす	健康に関するアンケート
	COPDについて知っている人の割合	7.0%	↑ 増やす	
飲 酒	毎日飲酒する人の割合	男性 28.7% 女性 8.5%	↓ 減らす	
	多量飲酒（3合以上）している人の割合	男性 8.3% 女性 7.3%	↓ 減らす	
	飲酒の適量を知っている人の割合	29.7%	↑ 増やす	
歯 ・ 口 腔	1年に1回以上歯科健診を受ける人の割合	47.8%	↑ 増やす	高齢歯科健
	1日1回十分な時間をかけて歯を磨く人の割合	44.0%	↑ 増やす	
	65歳以上で歯の数が20本以上の人の割合	70.4%	↑ 増やす	
ボ 糖 尿 病 ・ メ タ	特定健康診査の受診率	47.0%	↑ 増やす	事務報告
	特定健康での空腹時血糖受診勧奨値の人の割合	6.3%	↓ 減らす	特定健診
	特定健診でのHbA1c受診勧奨値の人の割合	9.5%	↓ 減らす	結果
循 環 器 疾 患	1年間のうちに健診（検診）を受けたことがある人の割合	80.5%	↑ 増やす	アンケート
	特定健診での血圧測定で受診勧奨値の人の割合	収縮 20.2% 拡張 7.1%	↓ 減らす	特定健診 結果
	特定健診での脂質検査項目が受診勧奨値の人の割合（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール値）	中性脂肪 3.7% hdl 2.4% ldl 26.9%	↓ 減らす	
が ん	健康に関して気をつけていることがある人の割合	69.5%	↑ 増やす	アンケート
	がん検診受診率	胃がん 2.8% 肺がん 2.4% 大腸がん 34.5% 乳がん 5.0% 子宮頸がん 4.2%	↑ 増やす	事務報告
	がんの死亡割合	29.6%	↓ 減らす	西多摩 HC

