

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

第1部 総論

第1章 計画の概要

1 計画の背景・目的

(1) 計画の背景と国の動向

生涯を通じて、健康で生き生きと自分らしく生活することは、すべての市民の願いです。健康づくりは、市民一人ひとりが自ら取り組むことが基本となりますが、地域や行政など社会全体で取組を進めることが重要となっています。我が国においては、生活環境の向上や医学の進歩などにより、世界有数の長寿国としての地位を確固たるものにしました。しかし、一方で、がんや生活習慣病が増加し、さらに超高齢社会を迎える中で医療費や介護費用の負担の増加が見込まれ、財政的な観点からも疾病予防や介護の負担を減らすための施策を推進することが求められています。

国は平成12年3月に「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」を目指し、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定しました。平成14年8月には、健康増進法を制定し健康づくりを支える法的整備を行いました。

その後、平成20年度からはメタボリックシンドロームの予防改善を目的とした特定健康診査、特定保健指導が開始されました。このほかにも、時代の流れに応じた健康づくりの対策が進められてきています。

こうした中で、平成24年7月に平成25年度から平成34年度までを計画期間とする「健康日本21（第2次）」が策定されました。ここでは基本的な方向として「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」「健康を支え、守るための社会環境の整備」「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」の五つが示されています。生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が、ライフステージに応じて健やかで共に支え合いながら、心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指しています。

(2) 東京都の動向

東京都では平成 13 年 10 月、健康日本 21 の地方計画として「東京都健康推進プラン 21」を策定しました。都民の健康寿命を実現するために早期発見、早期治療とともに発症予防に重点を置き、生活習慣病と寝たきりの予防に関する目標や健康づくり運動の推進方策などを示し、区市町村をはじめとする健康づくりに携わる関係者の取組を支援しています。

その後、平成 17 年度の間接評価により、平成 18 年 3 月に平成 22 年度までを対象期間とする「東京都健康推進プラン 21 後期 5 か年戦略」が策定されました。ここでは重点的に対策が必要な都民の健康課題として「糖尿病の予防」「がんの予防」「こころの健康づくり」の三つを位置づけています。

平成 20 年 3 月には、医療構造改革に対応するため、平成 20 年度から平成 24 年度までを対象期間とする「東京都健康推進プラン 21 新後期 5 か年戦略」を策定しました。この中で、「糖尿病の予防」に新たに「メタボリックシンドロームの予防」を追加し、予防を重視した生活習慣病対策や健康づくりの気運の醸成などの取組を進めています。

そして、平成 25 年 3 月に国の「健康日本 21 (第 2 次)」を踏まえた「東京都健康推進プラン 21 (第二次)」が策定されました。計画の対象期間は平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 年間とし、5 年を目途に中間評価を行うこととしています。この計画では「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を総合目標とし、この目標達成のために 3 領域・14 分野—領域 1「主な生活習慣病の発症予防と重症化予防」(4 分野①がん②糖尿病・メタボリックシンドローム③循環器疾患④COPD)、領域 2「生活習慣の改善」(6 分野①栄養・食生活②身体活動・運動③休養④飲酒⑤喫煙⑥歯・口腔の健康)、領域 3「ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備」(4 分野①こころの健康②次世代の健康③高齢者の健康④社会環境整備)の取組を進めていくこととしています。

(3) 福生市の取組

福生市では、平成 15 年の健康増進法の施行を受け、福生市の健康増進計画を策定することとしましたが、計画策定に当たっては、平成 17 年 4 月に「市民の健康に関するアンケート」を実施し、公募で募集をした 12 名の市民ボランティアと職員が検討を重ね、平成 18 年 7 月に手作りの「健康ふっさ 21」計画を市民協働で策定しました。

この計画では、市民の健康づくりにおける施策を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「糖尿病」「循環器病」「がん」の 9 つの分野に分け、各々の分野別目標を掲げ計画を推進していくこととしましたが、健康づくり施策の 9 つの分野のうち、特に市民にとって重要な「食・体・心」の三つを重点分野として取組を進めることとしました。

健康づくりは市民一人ひとりの取組が重要であり、また「健康ふっさ 21」の目標実現のため、平成 19 年 1 月に町会・自治会からの推薦や各団体からの推薦、公募により集った市民ボランティアで構成された「健康づくり推進員の会」を立ち上げました。「健康づくり推進員」は第 1 期が平成 19 年 1 月から 3 年間で任期としてスタートし、現在、第 4 期メンバーが活躍をされています。

「健康ふっさ 21」の重点分野である「食・体・心」について、「健康づくり推進員」が中心になって取り組み、地域、市民に健康づくり活動が浸透してきています。

こうした経緯を踏まえ、今後も健康づくり活動をより一層進めていくために平成 28 年 7 月から、平成 37 年度までを新たな計画期間とする「健康ふっさ 21（第 2 次）」を策定するものです。

2 計画の基本理念

前計画の基本理念である「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生」については、『幸福に暮したいという思いは全市民共通のものである。この願いを実現するための第一条件が心と身体の両方が元気であることであり、みんなで支え合いながら笑顔の中で健康を増進していく』ということから定められました。この理念を未来に向けて更に推進し、健康寿命の延伸を大きな柱としていきたいと考え、「健康ふっさ21（第2次）」計画でも引き続き継承します。

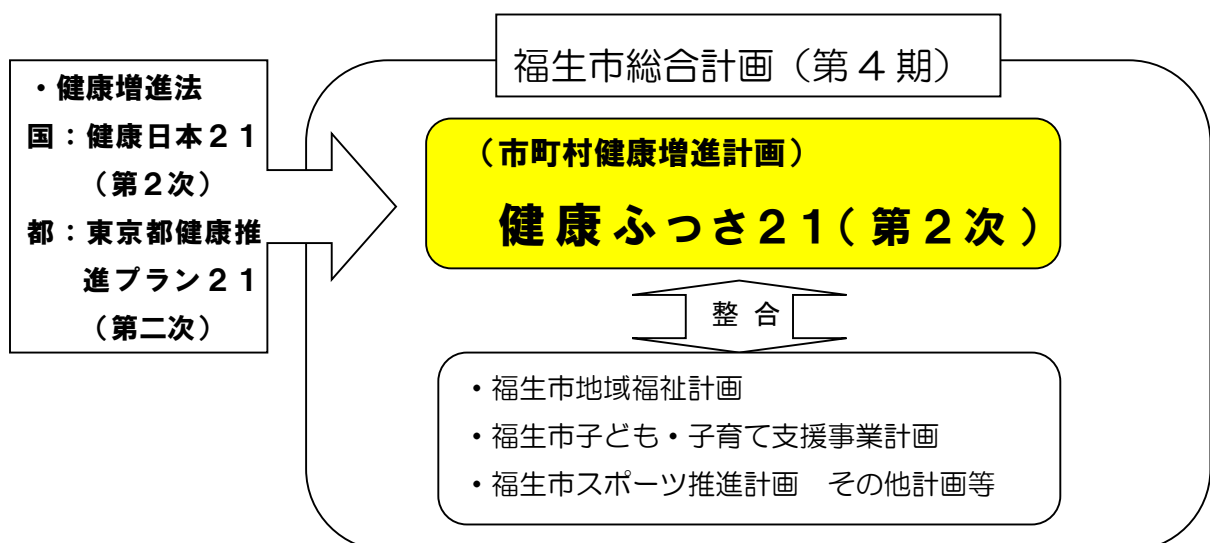
健康ふっさ21（第2次）基本理念

「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生」

3 計画の位置づけ

「健康ふっさ21（第2次）」は、健康増進法に基づき、国が策定した「健康日本21（第2次）」及び東京都が策定した「東京都健康推進プラン21（第2次）」を踏まえて策定する市町村健康増進計画として位置づけています。

本計画は、「福生市総合計画（第4期）」の分野別計画の一つに位置づけられ、地域福祉計画などの関連する他の計画、施策とも整合を図っていきます。



4 計画の期間

本計画は、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 年間で計画期間とします。中間の平成 32 年度に中間評価を行い、目標達成状況や社会状況の変化等必要に応じて見直しを行います。

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 計画策定の体制

福生市の特性に基づいた計画の策定を行うために、無作為抽出をした福生市民 2,000 名を対象に「福生市民の健康に関するアンケート」を実施し、国、都や各市、他自治体等が発行している資料の分析を行いました。

また、「健康づくり推進員会議」にて、各健康づくり推進員から意見を聴取し、庁内管理職員等をメンバーとした「健康づくり事業推進会議」を開催し、計画内容等の検討を行いました。

「福生市民の健康に関するアンケート」の実施内容

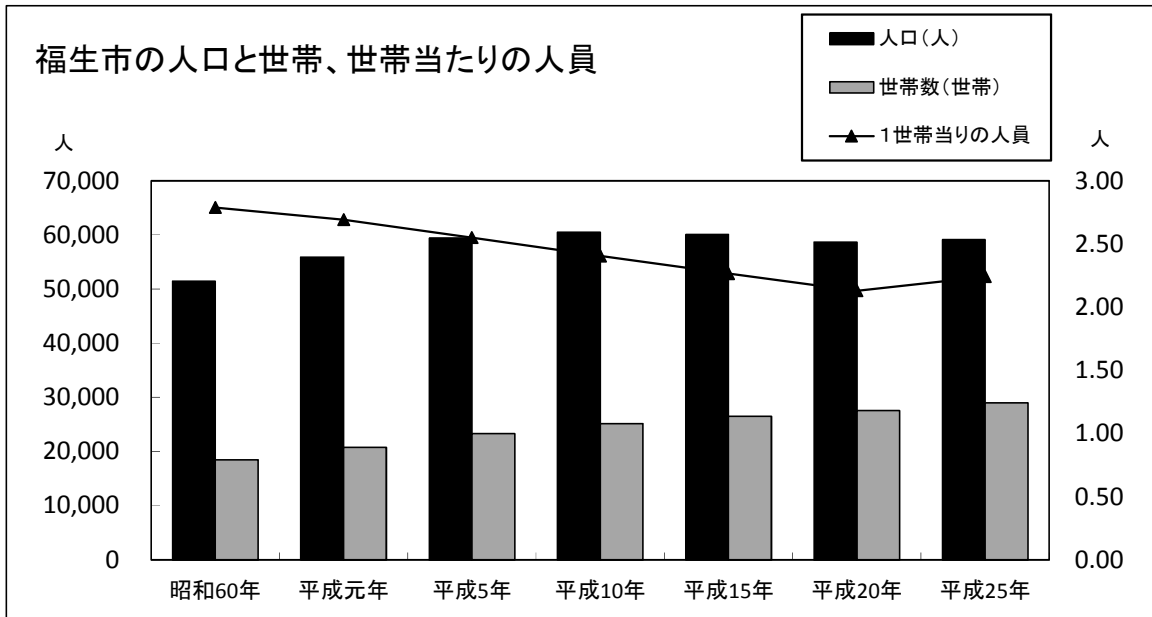
対象者	市内に住所を有する 20 歳以上の男女 2,000 名を無作為抽出により選出
調査方法	配布、回収とも郵送による。
調査実施機関	平成 27 年 7 月 1 日から 8 月 1 日まで
回答結果	送付数 2,000 通 回答数 741 通（有効回答数 738 通） 回答率 37.1%（有効回答率 36.9%）

計画の素案については、市役所、公共施設等の窓口での閲覧と、市ホームページで公開し、パブリックコメントを実施しました。

第2章 市民の健康状態

1 人口と世帯数の推移

	昭和60年	平成元年	平成5年	平成10年	平成15年	平成20年	平成25年
人口(人)	51,457	55,892	59,396	60,484	60,074	58,640	59,124
世帯数(世帯)	18,453	20,748	23,281	25,147	26,519	27,542	28,978
1世帯当りの人員	2.79	2.69	2.55	2.41	2.27	2.13	2.24



市勢統計'13より

- 人口は平成10年をピークに徐々に減少していたが、平成25年は増加した。
- 世帯は緩やかに増加している。
- 1世帯当たりの人員は年々減少していたが、平成25年は微増加した。

2 世帯の種類

	一般世帯	親族世帯	核家族世帯				その他の親族世帯	非親族世帯	単独世帯
			世帯	夫婦のみ	夫婦と子ども	ひとり親			
福生市	26,951	15,899	14,545	4,904	7,029	2,612	1,354	467	10,584
	100.0%	59.0%	54.0%	13.3%	26.1%	9.7%	5.0%	1.7%	39.3%
東京都	100.0%	58.5%	52.2%	16.9%	27.9%	7.3%	6.3%	0.7%	40.8%
全国	100.0%	72.0%	56.4%	19.8%	27.9%	8.7%	13.6%	0.4%	27.6%

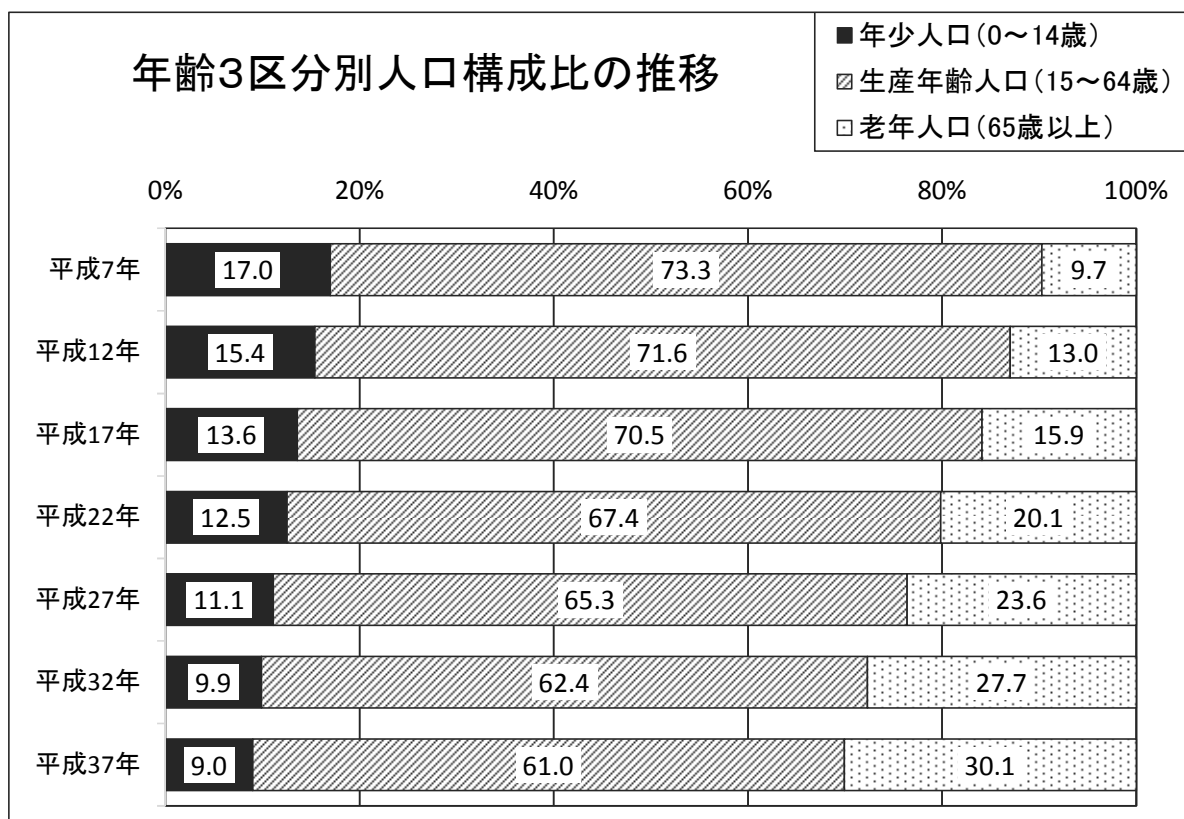
平成22年国勢調査より

- 世帯の種類を見ると、東京都に比べて核家族世帯が多い。
- 核家族世帯の中では、夫婦と子どもの世帯が多い。
- 東京都、全国と比べてひとり親世帯が多い。

3 年齢3区分別人口構成比の推移

(%)

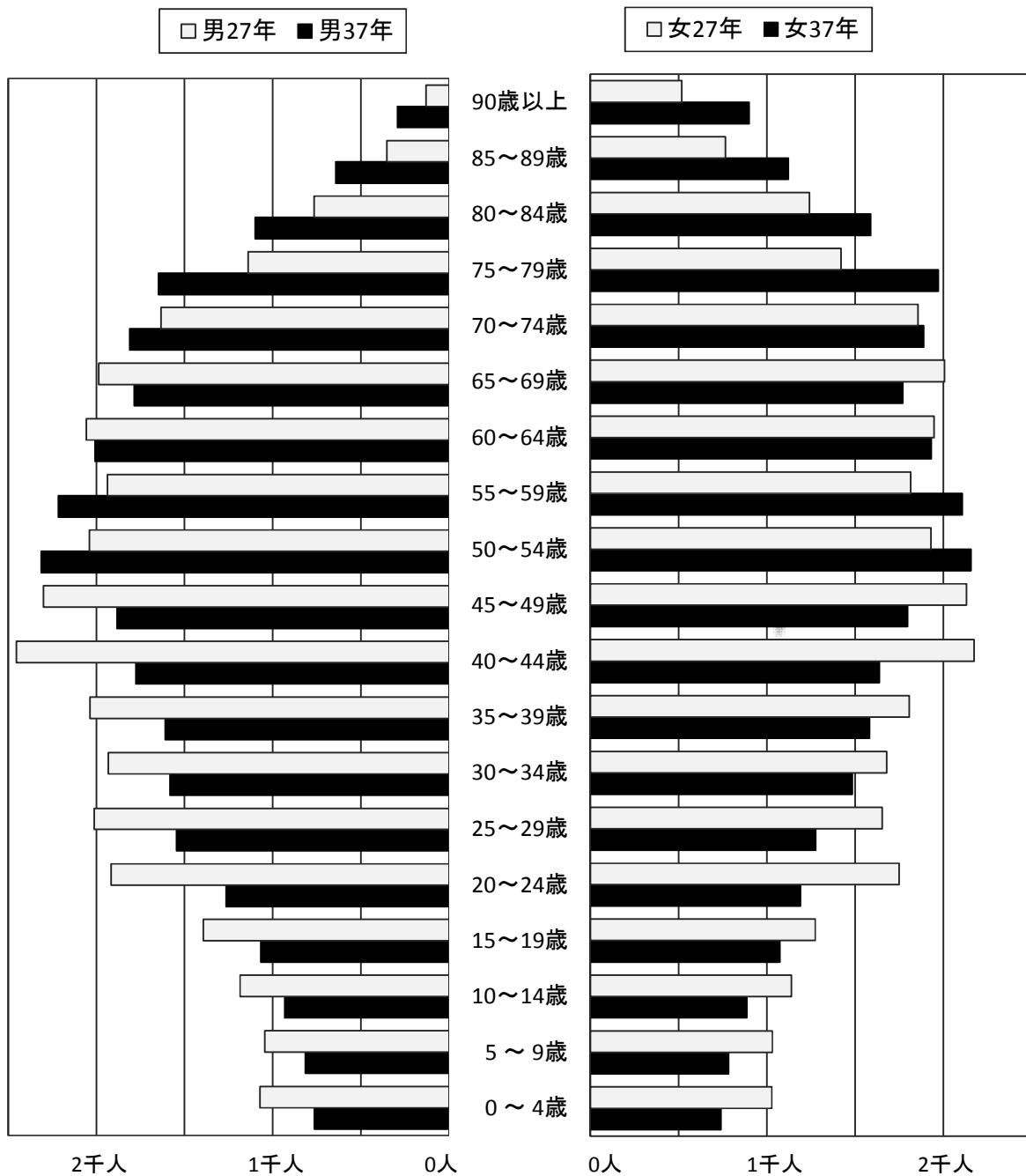
	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年
年少人口(0～14歳)	17.0	15.4	13.6	12.5	11.1	9.9	9.0
生産年齢人口(15～64歳)	73.3	71.6	70.5	67.4	65.3	62.4	61.0
老年人口(65歳以上)	9.7	13.0	15.9	20.1	23.6	27.7	30.1



「各年住民基本台帳 1月1日現在」、平成32年・37年は「東京都男女年齢別人口の予測（平成25年3月公表）」より

- ・年少人口比及び生産年齢人口比は、年々減少している。
- ・老年人口比は、年々増加している。平成7年から平成27年までで2.4倍以上になっている。

4 年齢別人口割合の変化 (平成27年1月1日と平成37年(推定値)の比較)



「福生市事務報告書」、平成37年推定は「東京都男女年齢（5歳階級）別人口の予測（平成25年3月公表）」より

- ・現在（平成27年1月1日）は、団塊の世代（昭和22年～24年生まれ）「66～68歳前後」と団塊ジュニア世代（昭和46年～49年生まれ）「41～44歳」の人口が多い。
- ・10年後（平成37年）は、少子高齢化が進み、70歳以上の人口増加が顕著であり、男女とも、団塊ジュニアの世代が人口の中心と予想されている。

5 移動人口の推移

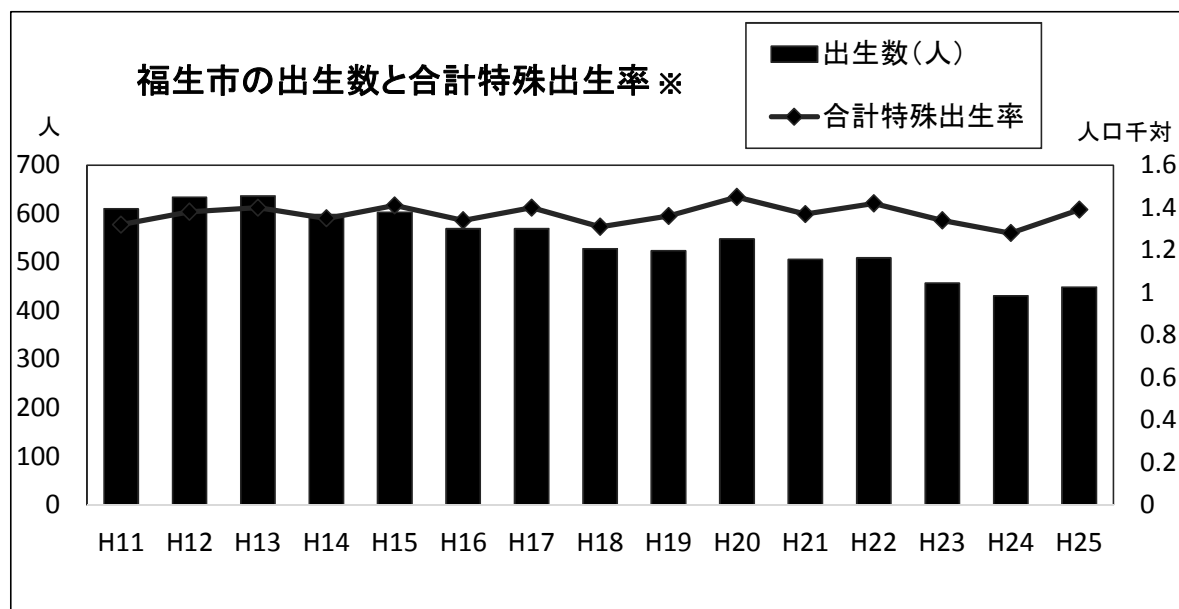
(人)

	自然動態			社会動態			人口増
	出生	死亡	自然増	転入	転出	社会増	
平成 21 年	530	529	1	3,030	3,384	△ 354	△ 353
平成 22 年	499	524	△ 25	2,716	3,221	△ 505	△ 530
平成 23 年	443	576	△ 133	2,792	3,233	△ 441	△ 574
平成 24 年	454	572	△ 118	3,352	3,404	△ 52	△ 170
平成 25 年	455	608	△ 153	3,507	3,733	△ 226	△ 379
平成 26 年	454	580	△ 126	3,600	3,507	93	△ 33

福生市事務報告書より

- ・自然動態については、平成 21 年、22 年の出生が多い。
- ・死亡については、500～600 人で推移している。
- ・社会動態については、転入よりも転出が多かったが平成 26 年に逆転した。
- ・毎年 10%以上の人口が転出入により入れ替わっている。

6 出生数と合計特殊出生率※



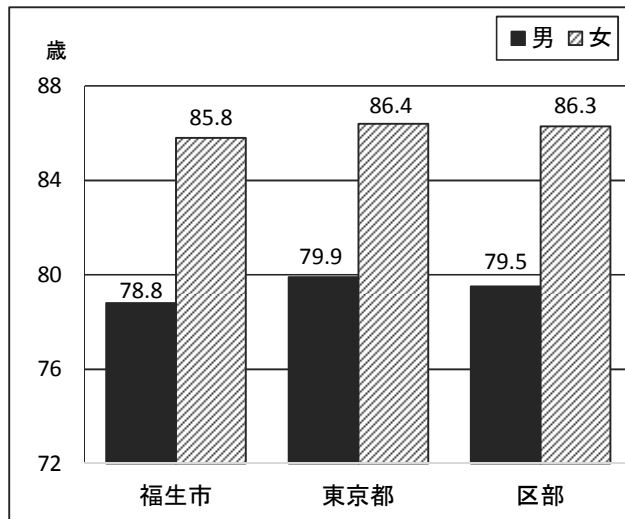
保健医療福祉データ集より

- ・出生数は緩やかに減少しているが、合計特殊出生率はほぼ横ばいになっている。

※合計特殊出生率とは・・・

人口統計上の指標で、1人の女性が生涯に何人の子どもを産むのかを推計したもの

7 平均寿命

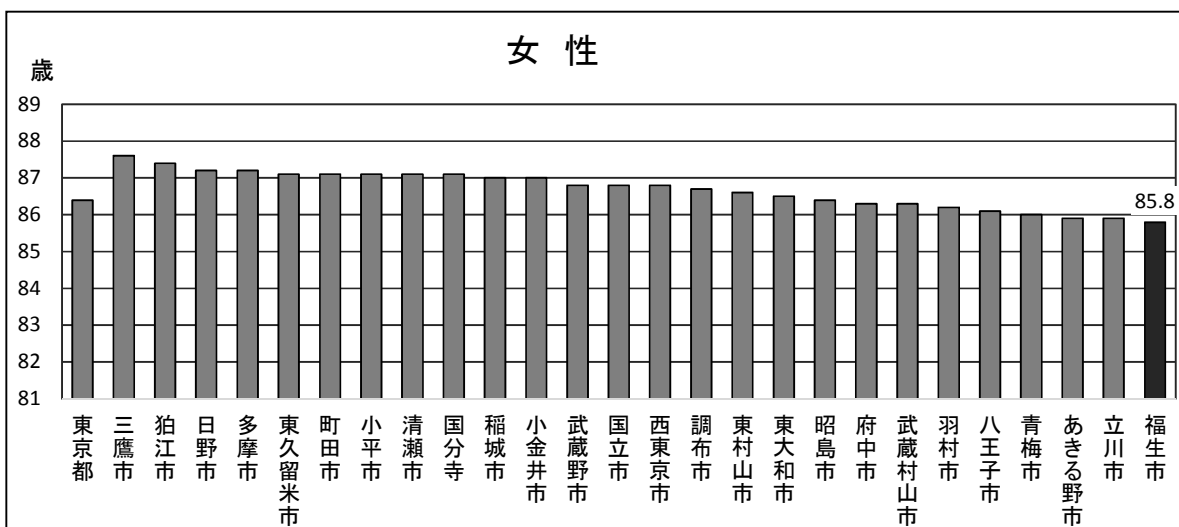
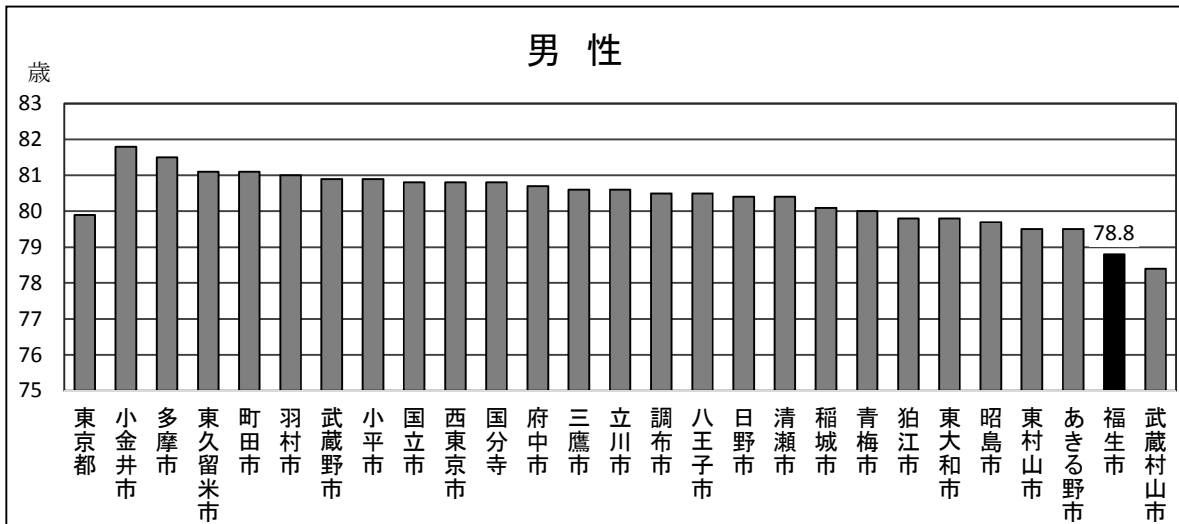


(歳)

	福生市	東京都	区部
男	78.8	79.9	79.5
女	85.8	86.4	86.3

- 東京都、区部より少し低い。
- 女性のほうが、7年ほど平均寿命が長い。

26市平均寿命の比較



厚生労働省ホームページ「平成22年市区町村別生命表の概況」より

8 死亡数・死亡率

死亡数

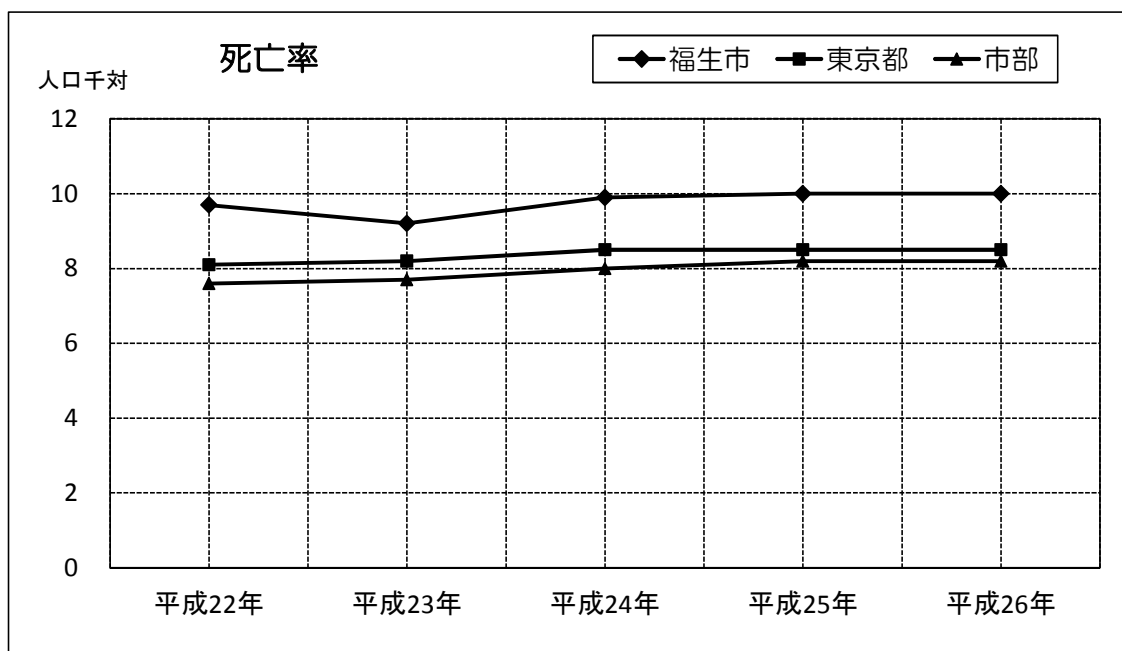
(人)

	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年
福生市	557	546	584	588	582
東京都	104,238	105,723	109,194	110,507	111,023
市 部	30,866	31,782	33,224	33,841	34,019

死亡率

(人口千対)

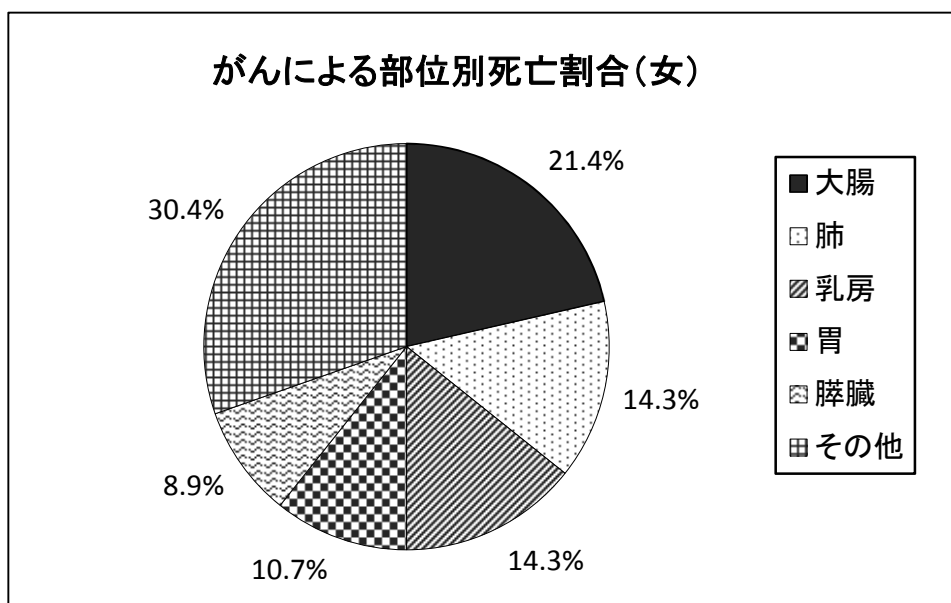
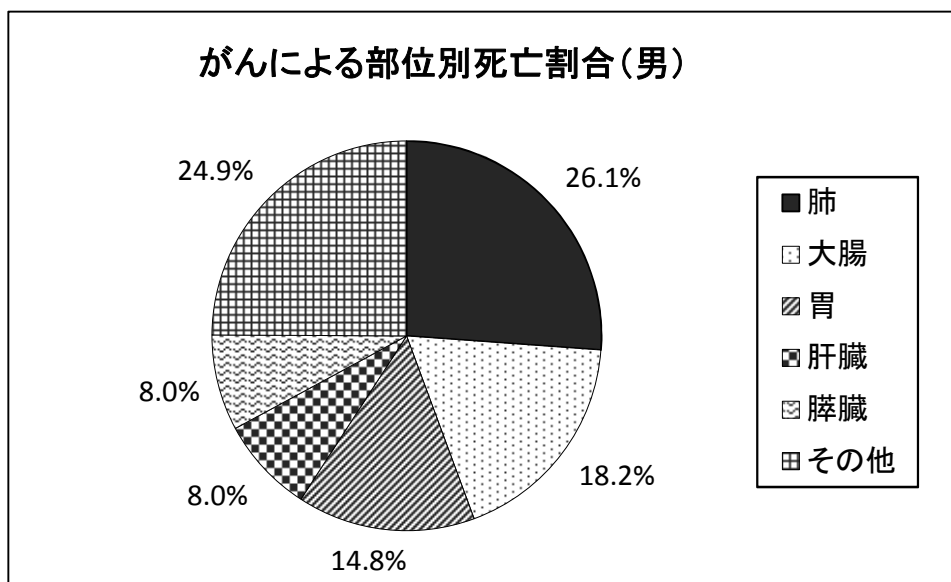
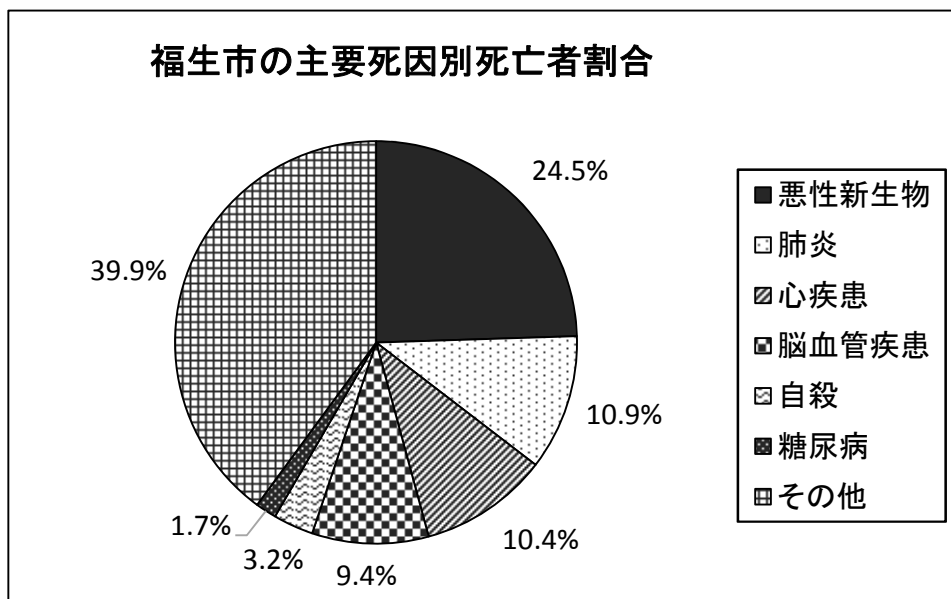
	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年
福生市	9.7	9.2	9.9	10.0	10.0
東京都	8.1	8.2	8.5	8.5	8.5
市 部	7.6	7.7	8.0	8.2	8.2



東京都福祉保健局ホームページ「人口動態統計年報（確定数）」より

- ・東京都、市部と比較すると、福生市は高い。

9 主要死因別死亡割合(平成 26 年度)



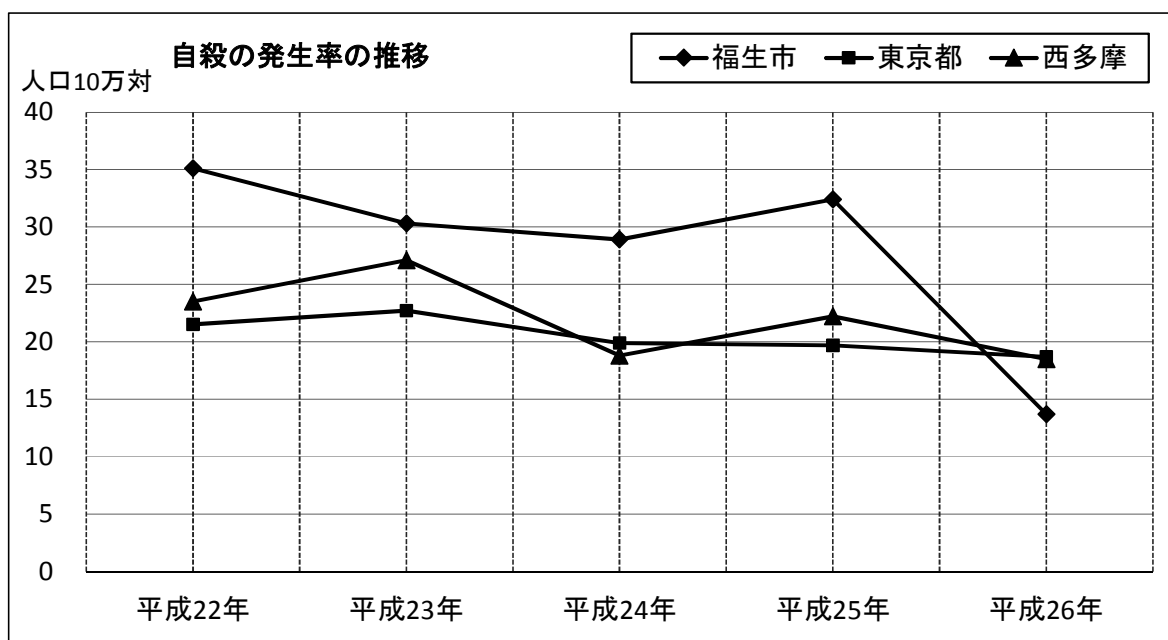
平成 26 年版保健医療福祉データ集より

10 自殺

自殺の死亡率

(人口 10 万対)

	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年
福生市	35.1	30.3	28.9	32.4	13.7
東京都	21.5	22.7	19.9	19.7	18.7
西多摩	23.5	27.1	18.8	22.2	18.5



保健医療福祉データ集より

精神保健福祉相談

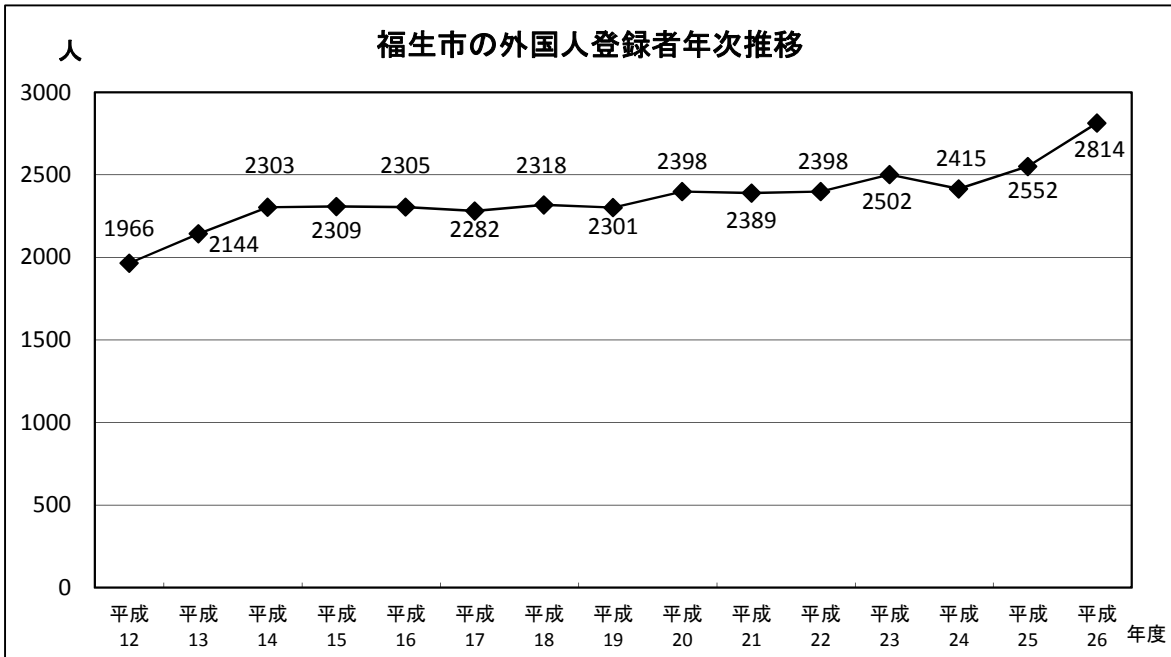
	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
精神障害者保健福祉手帳交付件数 (件)	139	176	164	191	188
障害者自立支援医療承認件数 (件)	783	871	853	863	962
実人員 (人)	603	652	831	904	831
家庭訪問	91	85	91	99	57
面接相談	167	161	242	230	175
電話相談	140	172	193	190	180
関係機関連絡	205	232	293	382	419
その他	0	2	12	3	0
延べ人員 (人)	3532	4306	5115	5406	5880
家庭訪問	243	203	264	287	224
面接相談	345	336	447	388	384
電話相談	1932	2546	1690	1229	1246
関係機関連絡	1012	1219	2687	3492	4026
その他	0	2	27	10	0

※精神障害者保健福祉手帳申請は 2 年に 1 回の更新

福生市事務報告書より

- ・手帳の交付件数は増加傾向にある。
- ・自立支援医療承認件数は増加傾向にある。

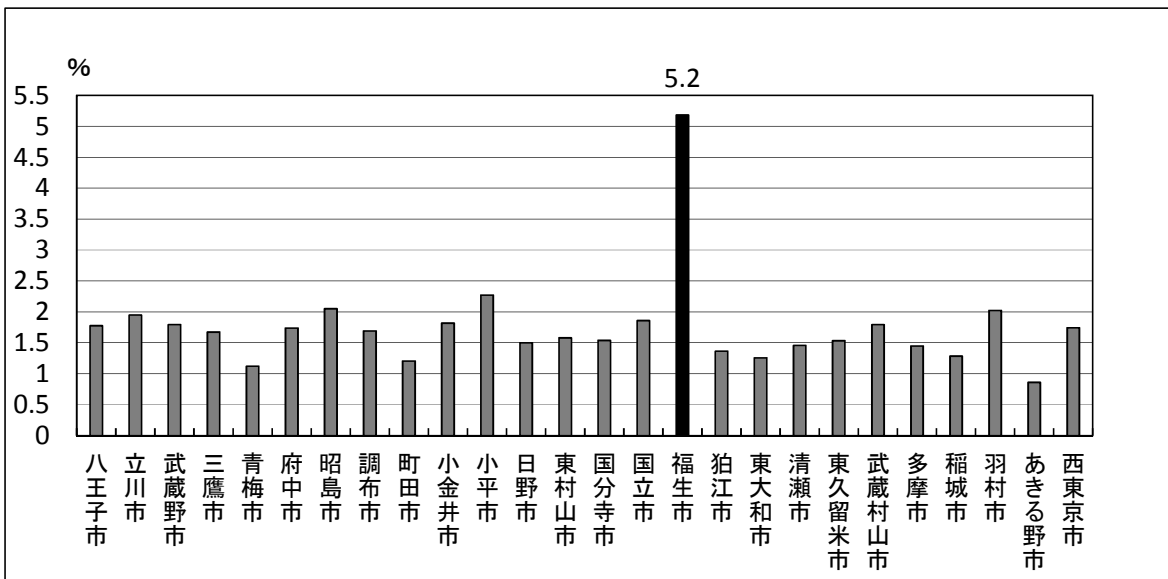
11 外国人登録者年次推移



福生市事務報告書より

- ・年々増加傾向であるが、平成 14 年までと平成 24 年以降の増加が著しい。

26 市別外国人登録人口割合



東京都総務局統計部ホームページ「住民基本台帳による世帯と人口」より(平成 27 年 11 月現在)

- ・26 市の中では福生市の割合が一番高い。

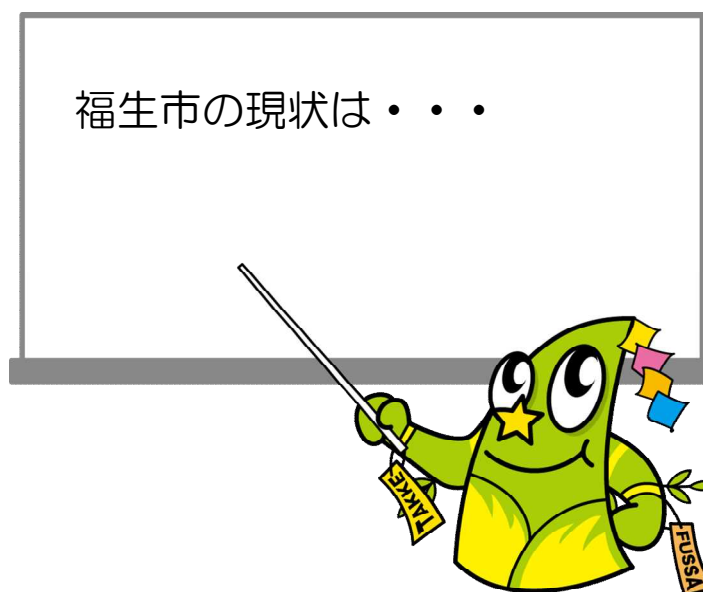
12 産業別構成比の推移

(%)

	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	東京都(H22)	西多摩(H22)
第1次産業	0.3	0.4	0.5	0.4	1.2
第2次産業	30.6	26.4	23.8	15.2	27.1
第3次産業	66.1	69.1	67.9	70.8	66.0
その他	3.0	4.1	7.9	13.7	5.7

平成 22 年国勢調査より

- ・第2次産業は東京都に比べて高いが、第3次産業（サービス業）は東京都に比べて低い。



「福生市公式キャラクター たっけー☆☆」

第3章 健康ふっさ21(前計画)の評価

1 指標の評価

健康ふっさ21(前計画)では、重点目標を「栄養・食生活」(食)、「身体活動・運動」(体)、「休養・こころの健康づくり」(心)の3つ、その他の目標として6つの項目を掲げ、福生市の健康づくりを推進してきました。

前計画の評価については、平成23年3月に「福生市民の健康に関するアンケート」を実施し、同年12月に中間報告書を発行しました。中間報告書では、アンケートや資料等を分析し計画終了年の平成28年時の目標値を設定しました。

今回、健康ふっさ21(第2次)計画を策定するに当たり、平成27年7月に「福生市民の健康に関するアンケート」を実施し、その結果や各健診結果等から得たデータを基に、各目標における指標について評価しました。これに基づき、課題を抽出し、健康ふっさ21(第2次)計画に反映させています。

【評価について】

平成23年アンケート、平成27年アンケートの結果及び平成26年度の特定健康診査結果を比較しています。

【評価の目安】

- ◎・・・H28 目標値に達したもの
- ・・・H23 より改善されているが、目標値には達していないもの
- △・・・H23 と同数値のもの
- ▲・・・H23 より悪化しているもの

【指標一覧】

(%)

分野	指標	H18 目標	H18 アンケート	H23 アンケ ート	H27 アンケ ート	H28 目標	評価
栄養・食生活	食事がおいしい（又は楽しい）と感じられる人（問10）	↑増やす	71.8	75.5	68.3	77.0	▲
	バランスの良い食事をいつも心掛ける人（問9）	↑増やす	45.6	47.4	43.8	51.0	▲
	BMI指数が18.5～25の人（問5）	↑増やす	男71.8 女73.4	66.6 65.6	70.1 69.8	74.0 75.0	○ ○
身体活動・運動	意識的にからだを動かすように心掛けている人（問17）	↑増やす	73.4	75.0	73.2	78.0	▲
	1回30分以上の運動を週2回以上行っている人（問18）	↑増やす	29.0	32.9	42.0	34.0	◎
休養・こころの健康づくり	睡眠が十分取れている人（問20）	↑増やす	59.1	63.7	64.5	64.0	◎
	睡眠の確保のためにお酒や睡眠薬を使うことのある人（問22-1）	↓減らす	37.4	28.8	34.0	27.0	▲
	ストレスを大いに感じた人（問23）	↓減らす	22.1	21.6	18.2	19.0	◎
	ストレス解消法がある人（問24）	↑増やす	66.9	62.6	60.0	69.0	▲
	仕事以外で人と交流する機会がある人（問25）	↑増やす	67.5	68.7	65.7	73.0	▲
	自分が健康だと思う人（問36）	↑増やす	59.8	66.4	62.9	↑増やす	▲
たばこ	たばこを吸う人（問28）	↓減らす	男20,30代 44.0 女20,30代 15.7 男40代以上 39.7 女40代以上 13.9	36.2 15.6 25.8 6.8	33.3 8.3 22.6 10.2	34.0 13.0 25.0 4.0	◎ ◎ ◎ ▲

分野	指 標	H18 目 標	H18 アンケート	H23 アンケ ート	H27 アンケ ート	H28 目 標	評価
アルコール	毎日飲酒する人 (問 30)	↓減らす	男 27.6 女 7.3	30.3 9.5	28.7 8.5	26.0 5.0	○ ○
	3合以上飲酒する人 (問 30-1)	↓減らす	男 18.1 女 6.9	13.4 10.6	8.3 7.3	13.0 5.0	◎ ○
	適量を知っている人 (問 31)	↑増やす	30.5	26.7	29.7	33.0	○
歯の健康	1年に1回以上歯の健 診を受ける人(問 32)	↑増やす	34.3	42.9	47.8	44.0	◎
	1日1回十分な時間を かけて歯磨きをする人 (問 33)	↑増やす	30.8	32.2	44.0	36.0	◎

(%)

分野	指 標	H18 目 標	H18 結 果	H23 結 果	H26 結 果	H28 目 標	評価
糖尿病	特定健康診査における 血糖検査(空腹時血糖 およびHbA1c)で受 診勧奨値の人	↓減らす	10.2 (基本 健康診査にお ける要医療の 人)	空腹時 血糖 8.0 HbA1c 9.5	空腹時 血糖 6.3 HbA1c 9.5	空腹時 血糖 6.0 HbA1c 8.0	○ △
循環器病	特定健康診査における 血圧測定(収縮期・拡 張期)で受診勧奨値の 人	↓減らす	24.5 (基本 健康診査にお ける高血圧の 項目で要医療 の人)	収縮期 26.3 拡張期 8.1	収縮期 20.2 拡張期 7.1	収縮期 24.0 拡張期 6.0	◎ ○
	特定健康診査における 脂質の検査項目(中性 脂肪・HDL コレステロ ール・LDL コレステロ ール)で受診勧奨値の 人	↓減らす	21.9 (基本 健康診査にお ける高脂血症 の項目で要医 療の人)	中性脂肪 2.5 HDL 2.7 LDL 25.8	中性脂肪 3.7 HDL 2.4 LDL 26.9	中性脂肪 2.0 HDL 2.0 LDL 24.0	▲ ○ ▲
がん	がんの死亡割合	↓減らす	27.2	26.3	29.6	24.0	▲

【重点目標の達成状況】

栄養・食生活について

・食事がおいしい（又は楽しい）と感じられる人は、前回アンケートに比べ、7.2ポイント減の68.3%でした。時々感じると回答した人は7ポイント増加しており、ほとんど感じない、全く感じないと回答した人は0.6ポイント減少しています。

・食事を取るとき、栄養バランスを常に考えている人については前回アンケートに比べ、3.6ポイント減の43.8%でした。今回の結果でも男女の意識には差がみられ、栄養バランスを考えている人は男性33.4%、女性51.4%で18ポイントの差がありました。年代別にみると、20代から60代までは年代が上がるほど意識が高くなっていますが、70代は60代より低い結果が出ました。また、20代男性の40%はバランスをあまり又は全く考えていないという回答でした。

・BMIについては、69.9%の人が正常値に入っており前回よりも増加しました。一方、20代女性でBMI18.5未満のやせと判定された方が31.0%いました。男性については、すべての年代において理想体重の次に多いのはBMI25~30未満の肥満1度となっています。

○栄養・食生活に関しては、全体的に悪化傾向にあるという結果となりました。

身体活動・運動について

・意識的に身体を動かすように心掛けている人の割合は前回のアンケートに比べて1.8ポイント減少しています。男性は増加しており70代以上は90.4%という結果でしたが、50代は57.5%と低い結果でした。一方、女性も70代以上は86.4%と最も高く、20代・30代は60%以下と低い結果でした。

・1回30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合は男女共に増加傾向にありますが年代別に見ると、女性の40代、男性では20代、30代で前回のアンケートよりも低い結果となりました。

○身体活動・運動に関しては、週2回以上運動をしている人が全年代で増加傾向にあるのに比べ、日常的に身体を動かすように心掛けている人の割合は多くの年代（40代、70代を除く）で下がっています。



休養・こころの健康づくりについて

- ・睡眠が十分に取れていると感じている人は前回アンケート時に比べて0.8ポイント増加しました。また、十分に取れていないと感じている人の割合も低くなっているため改善傾向にあります。しかし睡眠が十分取れていないと回答した人は、全体では34.1%、ほとんどの年代は睡眠が十分取れている人の方が多かったのに比べ、50代のみ、睡眠が十分取れていないと54.2%の人が回答しています。
- ・眠るためにお酒を飲んだり睡眠薬を使ったことのある人は前回アンケートより5.2ポイント増えています。
- ・ストレスを大いに感じた人は前回と比べ3.4ポイント減少していますが、ストレス解消法がある人も2.6ポイント減っています。ストレス解消法で上位を占めていたのは「趣味・スポーツをする」「人に話を聞いてもらう」「散歩・外出をする」でした。
- ・仕事以外で人と交流する機会の有無については、20代以外は概ね女性の方が多く、40代女性は72.5%以上であったのに対し、40代男性は28.6%で43.9ポイントの差が開いています。

○休養・こころの健康づくりに関しては、睡眠時間が十分取れていると感じている人は増加傾向にあり、ストレスを大いに感じた人も減少傾向にあります。仕事以外で人と交流する機会がある人やストレス解消法がある人は減少傾向にあり、睡眠の確保のためにお酒や睡眠薬を使うことがある人は増えています。





第4章 計画の体系

1 計画の目標

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

重点目標 (食・体・心・ライフ)

栄養・食生活

- おいしい食事を楽しく味わって食べる
- バランスの良い食事を取る
- 適正体重を維持する

身体活動・運動

- 日常生活における身体活動量を増やす
- 運動しやすい環境をつくる

休養・こころの健康づくり

- 上手に睡眠を取る
- 自分なりのストレス解消法を見つける
- 一人で悩まない
- 交流の輪を広げる

ライフステージに応じた健康づくり

- 子どもに良い生活習慣をつける
- 健康で元気な高齢期を過ごす
- 地域のつながりを大切にする

その他の目標 (たばこ・飲酒・歯・糖尿病・循環器疾患・がん)

たばこ

- 喫煙率を下げる
- COPDの認知度アップ

飲酒

- 飲酒は適量を守る
- 未成年者・妊産婦の飲酒をなくす

歯・口腔

- 歯の健康管理に取り組む
- 80歳になっても20本の自分の歯を保つ

糖尿病・メタボリックシンドローム

- 知識を得て自己管理に努める

循環器疾患

- 血管年齢の若さを保つ

がん

- がん検診を受診し健康管理に努める

《基本理念について》

前計画における基本理念や方向性を継承し、引き続き「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生」の基本理念のもとに10項目の分野別目標を置き、計画を推進していきます。

《重点目標について》

重点目標として、健康を保つために欠かすことのできない3つの分野「栄養・食生活（食）」、「身体活動・運動（体）」、「休養・こころの健康づくり（心）」については前計画を継承し、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。この中では、子どもの発達段階に応じた望ましい生活習慣の確立、高齢者の生活機能の維持、地域社会との交流など生涯を通じた健康づくりを推進することとしています。

《その他の目標について》

その他の目標として、「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」の6項目を掲げています。これは、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。

**みんなで築く
健康のまち福生！**



第2部 各論

第1章 重点目標

重点目標として、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「ライフステージに応じた健康づくり」の4項目を掲げています。

栄養・食生活

現 状

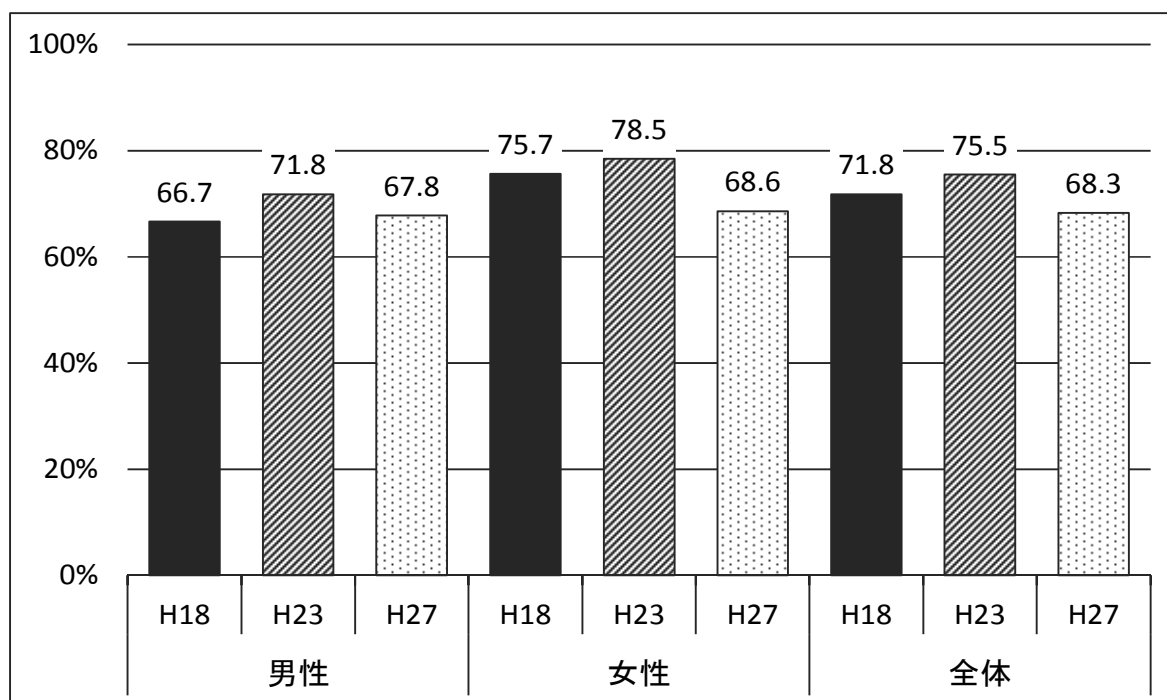
食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、孤食や朝食欠食が問題となっています。福生市民の健康に関するアンケート（以下市民アンケート）結果でも朝食を抜いている人が多くなっており、3歳児健康診査のアンケートでは16.3%が子ども一人で食事をするところがあると回答していました。

食事がおいしい（又は楽しい）と「いつも感じている人」は68.3%で平成23年度の市民アンケートより7.2ポイント減となりました。しかし「ほとんど・まったく感じない」と回答した人は減少しており、「ときどき感じている」と回答した人は7ポイント増加しました。また「いつもおいしい」と回答した人は、20代～50代で2世代世帯の人が多くなっていました。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問10)食事がおいしい(又は楽しい)と感じられますか。

《いつも感じている人の推移》



(%)

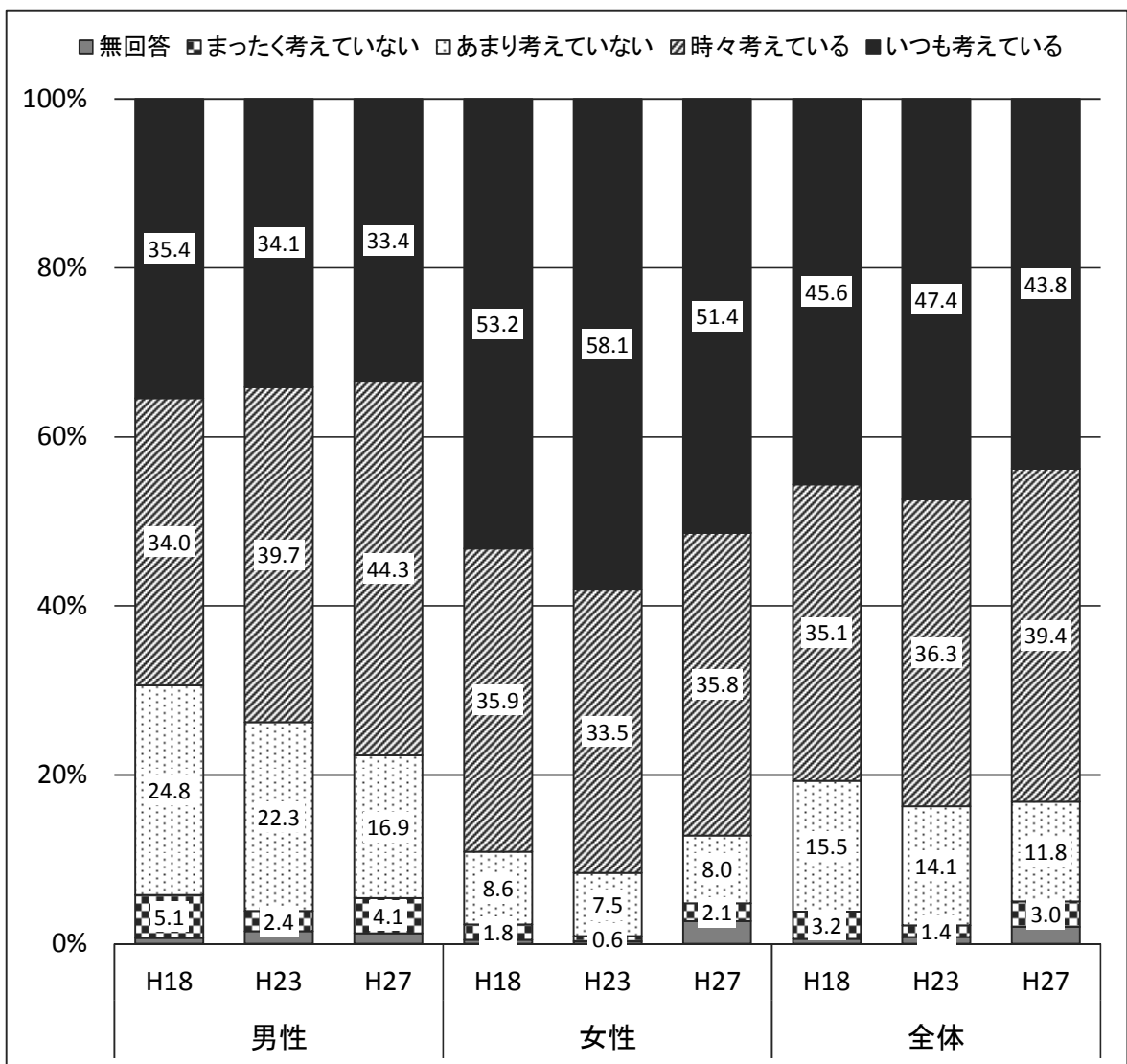
	男性			女性			全体		
	H18	H23	H27	H18	H23	H27	H18	H23	H27
いつも	66.7	71.8	67.8	75.7	78.5	68.6	71.8	75.5	68.3
ときどき	23.5	22.0	27.1	21.0	17.3	25.9	22.1	19.4	26.4
ほとんど	5.8	5.6	3.2	1.3	1.7	2.6	3.2	3.4	2.8
まったく	1.0	0.0	0.6	0.5	0.8	0.5	0.7	0.5	0.5
無回答	3.0	0.6	1.3	1.5	1.7	2.4	2.2	1.2	2.0

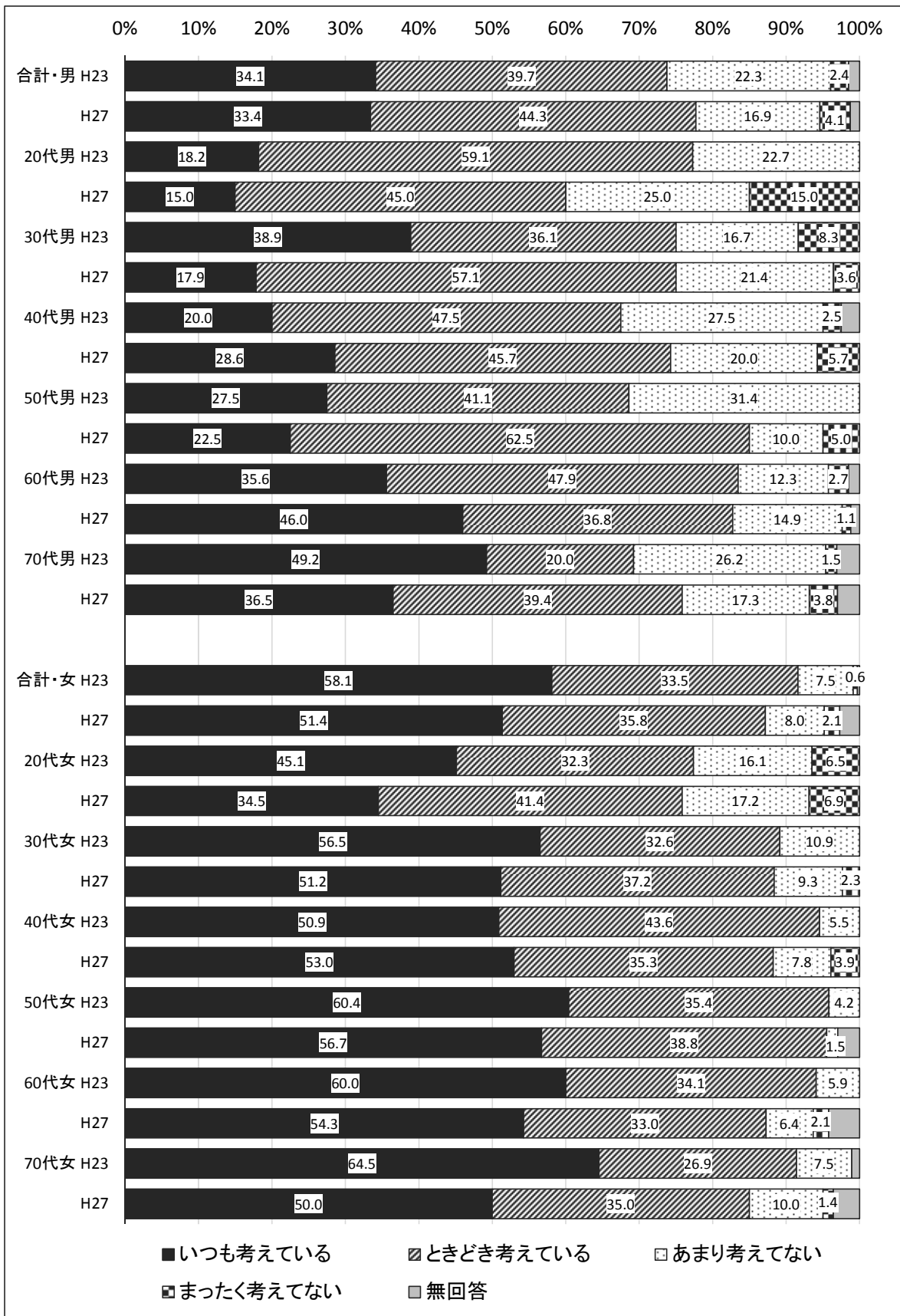
バランスの良い食事を「いつも考えている人」が、平成23年度の市民アンケートより3.6ポイント減となりました。「いつも考えている」が増加しているのは、40代の男女と60代の男性だけでした。20代は男女とも一番低い割合となりました。前回同様男性は女性に比べて意識が低くなっていますが、前回より「あまり考えていない人」は減少し、「時々考えている人」は増加しました。

健康に関して気をつけていること（問37-1）は食事と回答した人が一番多かったことから、食事への関心は高くなっています。しかし野菜の摂取量については、1日の目標である350gを摂取している人は、2.8%とかなり低い数値となりました。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問9) 食事をとる時、栄養のバランスを考えていますか。





* グラフの70代は70歳以上の方の集計となります。(以下 全グラフ共通)

BMIが正常値（普通体重）を維持している人は、男女とも増加しており、脂肪分の多い食事をよく食べる人は11.9ポイント減少し、肥満も減少しています。食生活に気をつけている人が増えている一方、食事のバランスガイドを知っている人は23.6%、実践している人は5.0%と低い数値となっています。また20代女性のやせは31.0%と高い数値となっています。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

***BMIとは**

Body Mass Index（肥満指数）の略で、肥満度を測るための国際的な指数です。日本肥満学会が定めた判定基準では、統計的に最も有病率の低いBMI22を標準とし、25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けています。

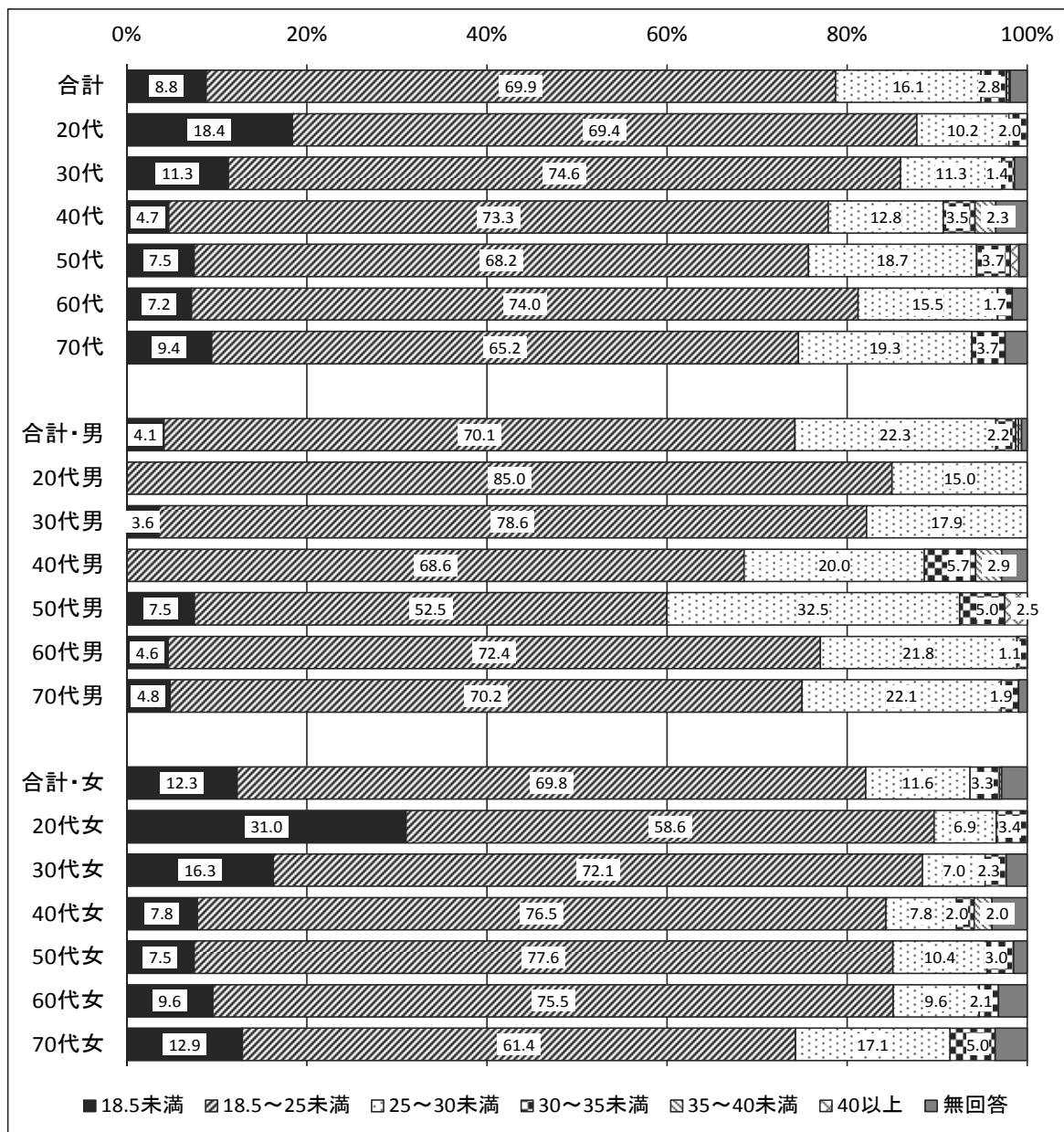
肥満度の判定基準（日本肥満学会 2011）

	BMI
低体重（やせ）	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満（1度）	25 以上 30 未満
肥満（2度）	30 以上 35 未満
肥満（3度）	35 以上 40 未満
肥満（4度）	40 以上

※BMI 35 以上を「高度肥満」と定義

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問5)あなたの体重と身長をご記入ください。(身長と体重をもとにBMIを算出しました。)



(%)

	男性			女性			全体		
	H18	H23	H27	H18	H23	H27	H18	H23	H27
18.5 未満	4.1	3.8	4.1	11.4	12.6	12.3	8.3	8.7	8.8
18.5~25 未満	71.8	66.6	70.1	73.4	65.6	69.8	72.7	66.0	69.9
25~30 未満	20.4	22.3	22.3	11.6	13.4	11.6	15.4	17.4	16.1
30~35 未満	1.7	3.1	2.2	2.0	1.7	3.3	1.9	2.3	2.8
35~40 未満	0.0	2.1	0.3	0.3	5.0	0.2	0.1	3.7	0.3
40 以上	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
無回答	2.0	2.1	0.7	1.3	1.7	2.8	1.6	1.9	2.0

課題

食事をいつもおいしい(又は楽しい)と感じている人が少ない

- ・小さい頃からの食育が大切です。
- ・一緒に食事ができる仲間づくりができる場が必要です。

栄養のバランスを考えている人が少ない

- ・栄養や食品、バランスのとれた食事について正しい知識が必要です。
- ・自分に合った食事の内容や、量を知ることが大切です。
- ・生活習慣病予防のため、栄養に関して若い世代への正しい知識の普及啓発が必要です。
- ・実践しやすい環境の整備が必要です。

自分の適正体重を知らない

- ・生活習慣病予防のため、適正体重を維持する必要があります。
- ・各世代を通して適正体重を低く捉えられている傾向があるため、正しい知識の普及啓発が必要です。

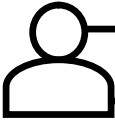
目標

- ◆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。

指標

指標	現状	目標
食事がおいしい(又は楽しい)と感じられる人(問10)	68.3%	↑ 増やす
バランスの良い食事をいつも心掛ける人(問9)	43.8%	↑ 増やす
BMI指数が18.5~25の人(問5)	男性 70.1% 女性 69.8%	↑ 増やす

取組



一人ひとりが取り組むこと

食を楽しむ

- 家族や友人等と一緒に食べる回数を増やしましょう。
- 小さい頃から食事に関心を持たせましょう。
- 食に関するイベント等に積極的に参加しましょう。

栄養のバランス

- 1日3食、食べましょう。
- 食事バランスガイドを活用して、主食・主菜・副菜などバランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 野菜はたっぷりと取りましょう。
 - ・旬のものを取りましょう
 - ・茹でる・煮る・炒めるなどして、かさを減らして食べましょう。
 - ・多くの種類を取りましょう。
- 日本の食文化を大切にしましょう。
- 塩分を減らす工夫をしましょう。

適正体重

- 自分の適正体重を知りましょう。
- 油を減らす工夫をしましょう。
- 栄養成分や食品表示を参考にして食品を選びましょう。
- 体重を量る習慣を付けましょう。



地域で取り組むこと

- 食事を一緒に取れる仲間づくりをしましょう。
- 大人から子どもへ、食の伝統を継承しましょう。
- 地域で食について考える機会を持ちましょう。
- 健康づくり推進員が中心となり、レシピ集の発行など食に関する普及活動を行います。



市が取り組むこと

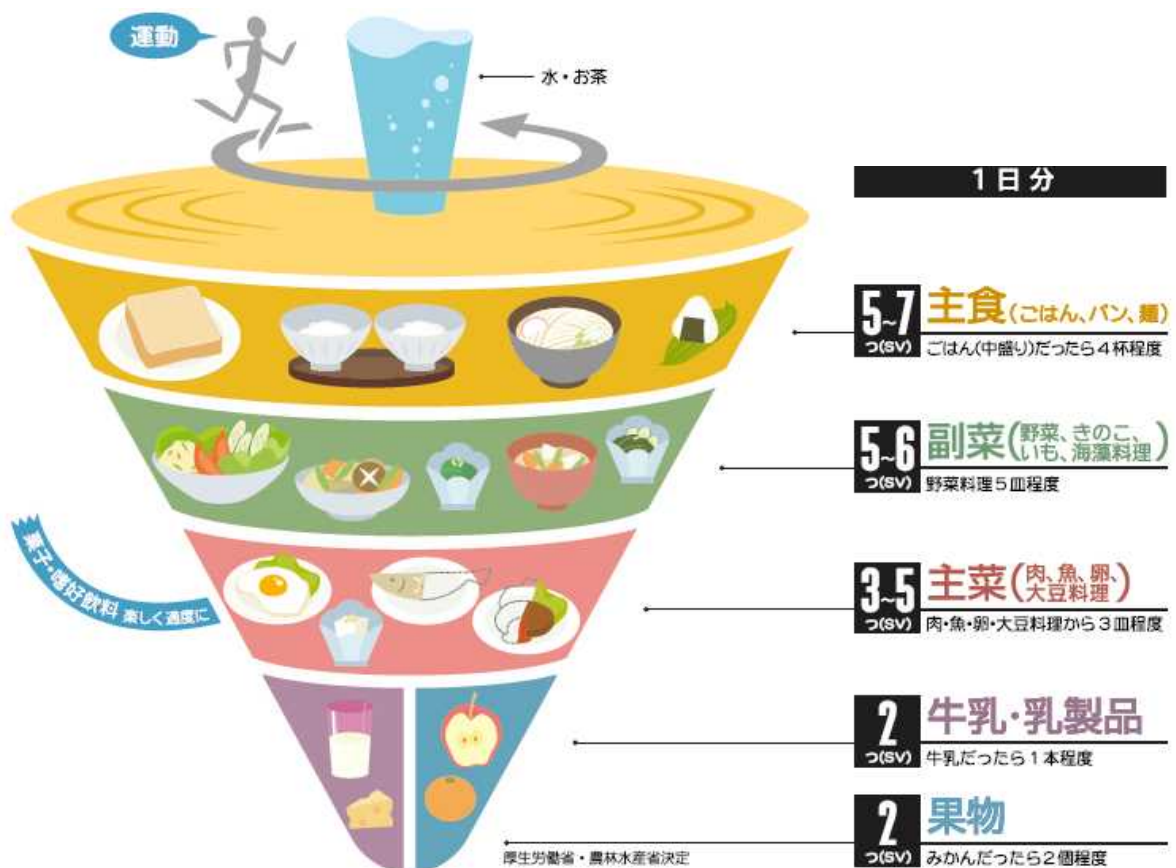
- 各施設等に出向いて、栄養に関する相談が気軽にできる機会を提供します。
- 若い世代を対象に健康教育を実施します。
- 料理教室等食事について考えたり、体験する機会を提供します。
- 食事バランスガイドの普及に努めます。
- 食育の推進に努めます。
- 子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けられるよう、健診や各種事業等で栄養バランスや間食・甘い飲み物に関する情報を提供します。



ご存じですか？ 食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、1日に何をどれだけ食べればよいのかをコマの形とイラストで表したものです。食材別ではなく、料理で表してあるので誰でも簡単に、日々の食事のチェックができます。

あなたのコマはバランスよく回っていますか？



※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

1日分

料理例

5~7 **主食** (ごはん、パン、麺)
 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5~6 **副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
 つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 **主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)
 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 **牛乳・乳製品**
 つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 **果物**
 つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
70歳以上						
10~11歳	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
12~17歳						
18~69歳	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ
女性						
6~11歳						
70歳以上						
12~17歳						
18~69歳						

※身体活動量

「低い」…… 一日中座っていることがほとんど

「ふつう以上」…… 「低い」に該当しない人

(さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要となるので、適宜調整が必要です)

※牛乳・乳製品の子ども向けの目安は、成長期にとくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

身体活動・運動

現 状

家事や仕事の自動化、交通手段の発達により日常生活の中で身体を動かす機会が減少しており、食生活の変化とともに、身体活動量の低下が近年の生活習慣病増加の一因となっています。

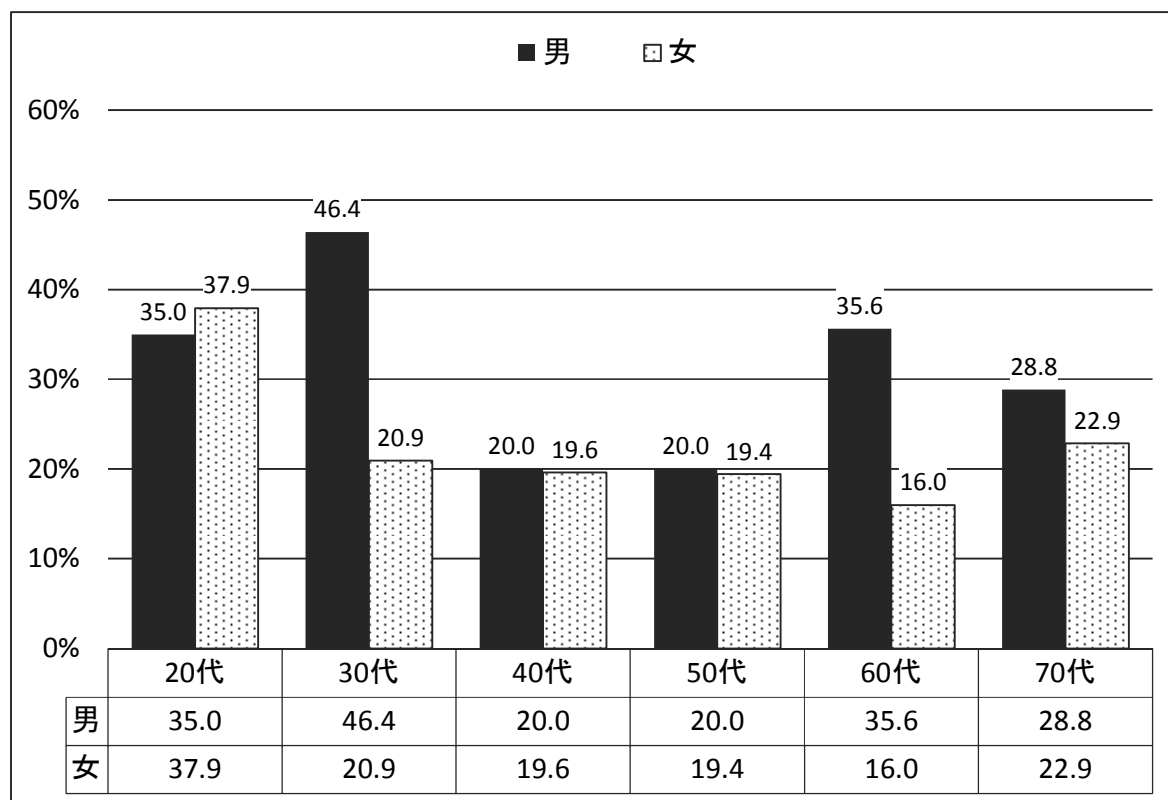
市民アンケートでは、意識的に体を動かすように心掛けている人は平成 23 年度の市民アンケートより減少しています。また、定期的な運動に取り組んでいる人は増加しましたが、女性の若い世代での割合は低くなっています。健康遊具を知っている人、知っている人で使用したことがある人の割合は増加していますが、使用したことのある人は全体のわずか 13%程度となっています。

7割以上の方が意識的にからだを動かそうと心掛けていますが、1日に6000歩以上歩いている人の割合は、全体的に低くなっています。運動を行っていない理由のトップは「運動をする時間がない」となっていますが、「運動をするきっかけがない」、「運動するのが面倒」という人も少なくないのが現状です。

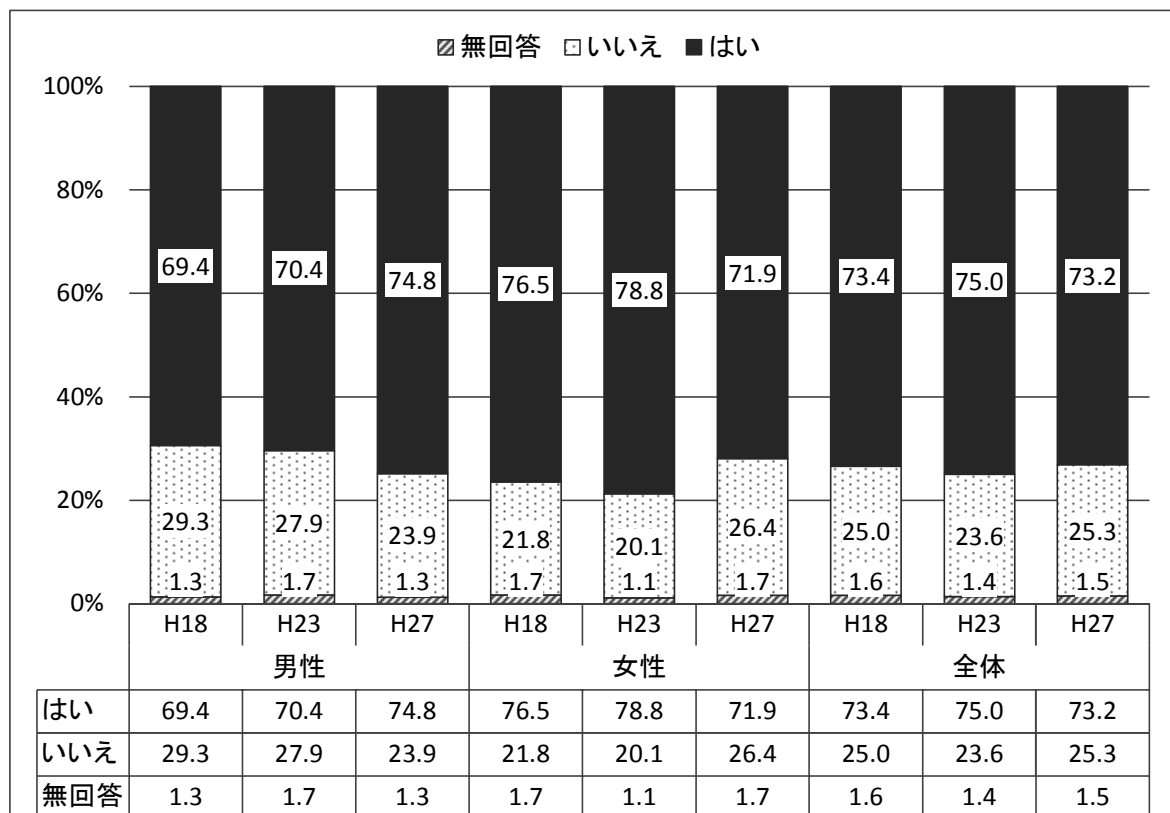
【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 16) あなたは1日何分くらい歩いていますか。(※歩数に換算すると、1万歩 = 100 分程度の歩行)

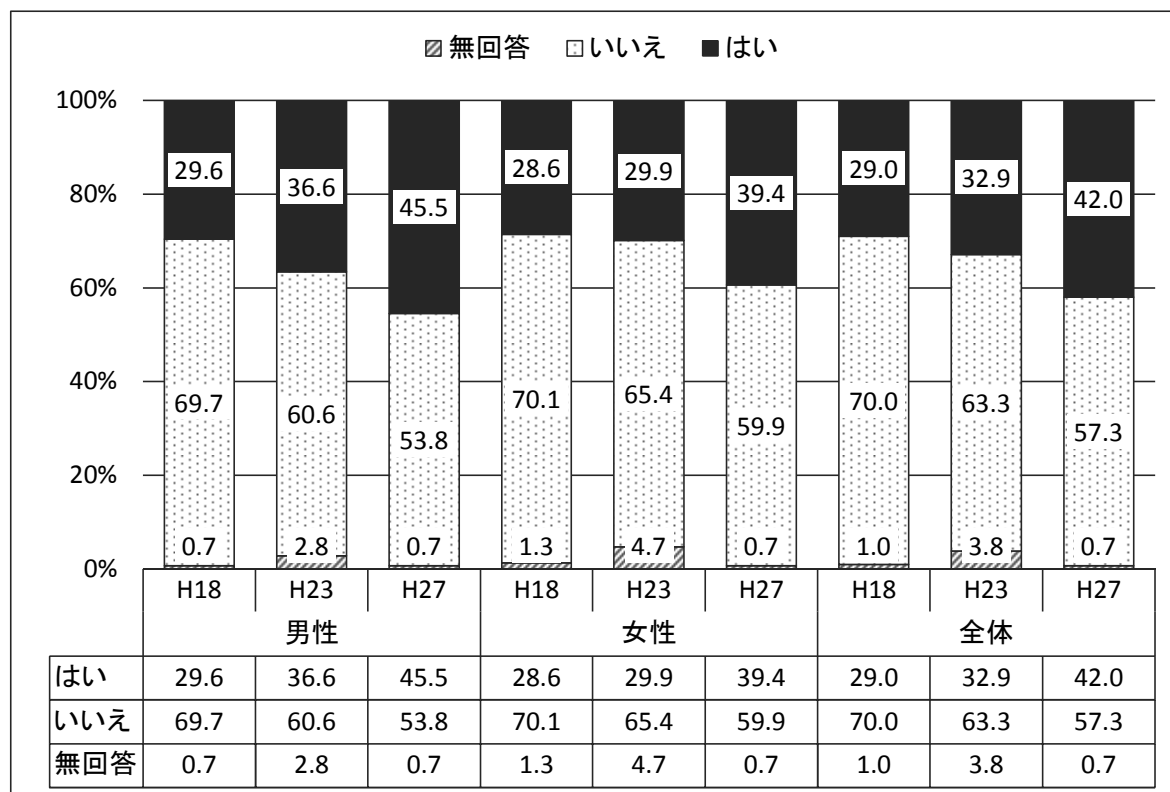
< 1日6000歩以上歩いている人の割合 >



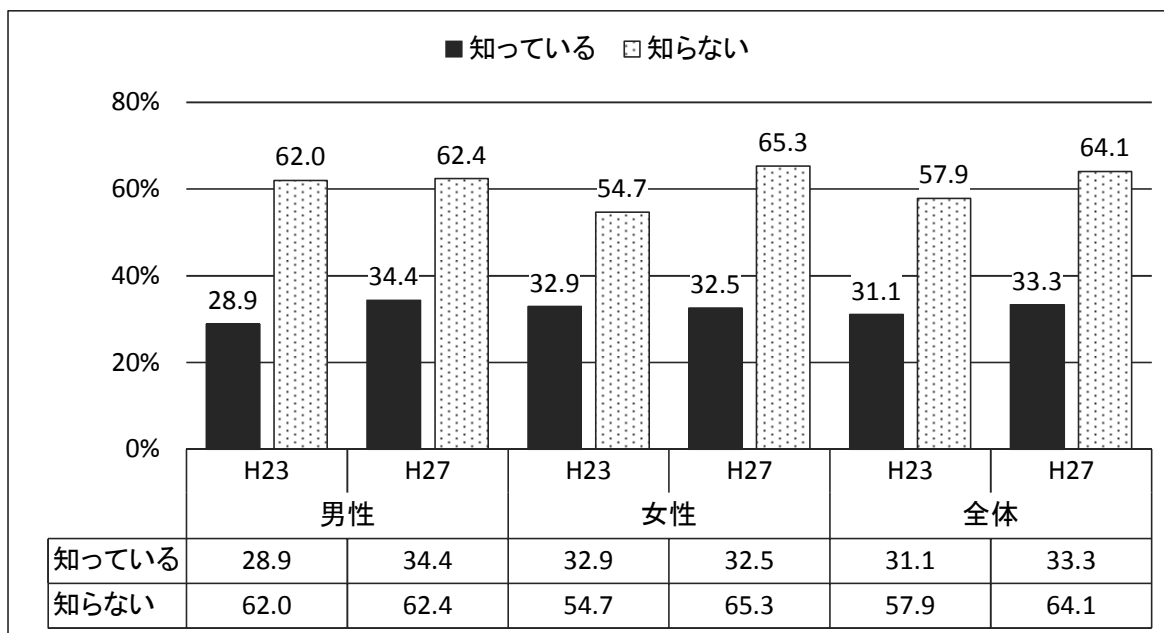
問 17)あなたは日頃、意識的に体を動かすように(なるべく歩くようにする等)心掛けていますか。



問 18)あなたは、1回 30分以上の運動を週2回以上行なっていますか。



問 19)市内公園に設置されています、公園健康遊具(介護予防遊具)をご存じですか。



課題

運動する機会がない

- 生活の中で身体を動かす機会を増やすことが大切です。
- 運動を始めるきっかけづくりや、楽しく取り組める工夫が必要です。

生活の中で身体を動かす習慣がない

- 身体活動の意義や身体活動量を増やす方法について、普及啓発する必要があります。
- 運動の意義についての普及啓発や定期的な運動実践のための支援が必要です。
- 健康遊具について、今後も継続的な周知活動が必要です。

目標

プラス・テン + 10※からはじめましょう！

- ◆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。

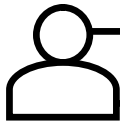
※+10（プラス・テン）とは・・・

2013年に厚生労働省が発表した「健康づくりのための身体活動指針」の中で、今より10分多く毎日身体を動かすことを目標にした取組です。

指 標

指 標	現 状	目 標
日常生活の歩数が 6,000 歩以上の 人（問 16）	25.2%	↑ 増やす
意識的にからだを動かすように心 掛けている人（問 17）	73.2%	↑ 増やす

取 組



一人ひとりが取り組むこと

- 1日 10分、今より多く身体を動かしましょう。
- エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わないで、階段を利用するように心掛けましょう。
- 近くへ出かけるときには車はできるだけ使わないで、徒歩や自転車を利用しましょう。
- ラジオ体操を活用しましょう。
- 地域のスポーツ活動に積極的に参加しましょう。
- 近所の人を誘って運動しましょう。



地域で取り組むこと

- ラジオ体操等、地域で行いましょう。
- 地域の方が参加できるイベント等を開催しましょう。
- 健康づくり推進員が中心となって、ウォーキング事業等を開催します。



市が取り組むこと

- ラジオ体操等の健康づくり活動を市内全域に広げていけるよう支援します。
- 運動に関する知識を普及します。
- 身体活動の意義や身体活動量を増やす方法についての普及啓発を行います。
- 公共施設等での運動プログラムの充実に努めます。
- 健康遊具を充実させ、活用をすすめます。
- 他の自治体で行っている健康づくり事業の情報収集に努めます。



ご存じですか？

健康遊具のある公園

名称	所在地	健康遊具
多摩川緑地福生南公園	南田園 1-1	懸垂平行棒 ローリングステップ 背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ アームトレーナー
多摩川緑地福生柳山公園	北田園 2-8-2	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ・ステップ ウォールラダー バランスビーム
武蔵野台東公園	武蔵野台 1-14	脚上げベンチ 懸垂リング 腹筋ベンチ
牛一公園	牛浜 59-2	脚上げベンチ 斜め懸垂 腹筋ベンチ 背伸ばしベンチ
わかたけ公園	熊川 188-5	脚上げベンチ 腹筋ベンチ
福栄ミレニアムパーク	熊川 1143-1	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ
せせらぎ遊歩道公園	熊川 2355-11	腹筋ベンチ 背伸ばしベンチ
明神下公園	南田園 1-12	グルグル肩回旋 のびのびサークル（腕あげさげ、 体ひねり、足回転）
福東トモダチ公園	熊川 1573-1	背伸ばしベンチ 腹筋ベンチ
加美平公園	加美平 1-21	腰ツイスト 足首ストレッチ
加美平西公園	加美平 3-26	ぶら下がり器具 腹筋ベンチ
多摩川緑地福生加美上水公園	福生 1763-5	背伸ばしチェアー

平成 28 年 3 月末現在

ローリングステップ（写真は多摩川緑地福生南公園）



<使用方法>

両手で手すりに捕まり、台の上でゆっくり歩きます。

<運動の効果>

- 体のバランス感覚が向上します。
- 脚の筋力と心肺機能が向上します。

懸垂平行棒（写真は多摩川緑地福生南公園）



<使用方法>

手すりを利用しながら前に進みます。

<運動の効果>

- 体のバランス感覚が向上します。
- 脚の筋力が向上します。

背伸ばしベンチ（写真は多摩川緑地福生柳山公園）



<使用方法>

背もたれに寄りかかり、ゆっくりと背中を伸ばします。

<運動の効果>

- 背中や腰の筋肉の柔軟性が向上します。

ステップ（写真は多摩川緑地福生柳山公園）



<使用方法>

両脇の手すりをつかみ、台を昇り降りします。

<運動の効果>

- 脚の筋力と、心肺機能が向上します。

懸垂リング（写真は武蔵野台東公園）



<使用方法>

両手でリングを握りぶら下がり、ゆっくり上半身を持ち上げます。

<運動の効果>

- 背中と腕の筋力が向上します。

斜め懸垂（写真は牛一公園）



<使用方法>

両手でバーを握り、地面に足をつけたまま、まっすぐ上半身を持ち上げます。

<運動の効果>

- 背中と腕の筋力が向上します。

脚上げベンチ（写真はわかたけ公園）



<使用方法>

ベンチに腰掛けて、バーを掴みながら脚を上上げます。

<運動の効果>

- 腹筋が向上します。

のびのびサークル（写真は明神下公園）



<使用方法>

背筋を伸ばして座り、腕を目盛に沿ってゆっくりと上げ下げします。

<運動の効果>

- 肩周りの柔軟性が向上します。

グルグル肩回旋（写真は明神下公園）



<使用方法>

自分に合ったハンドルに手を掛け、ゆっくりと回します。

<運動の効果>

- 肩周りの柔軟性が向上し、肩関節の可動域が広がります。

腹筋ベンチ（写真は福東トモダチ公園）



<使用方法>

バーに足を固定し、体を起こします。

<運動の効果>

- 腹筋が向上します。

休養・こころの健康づくり

現 状

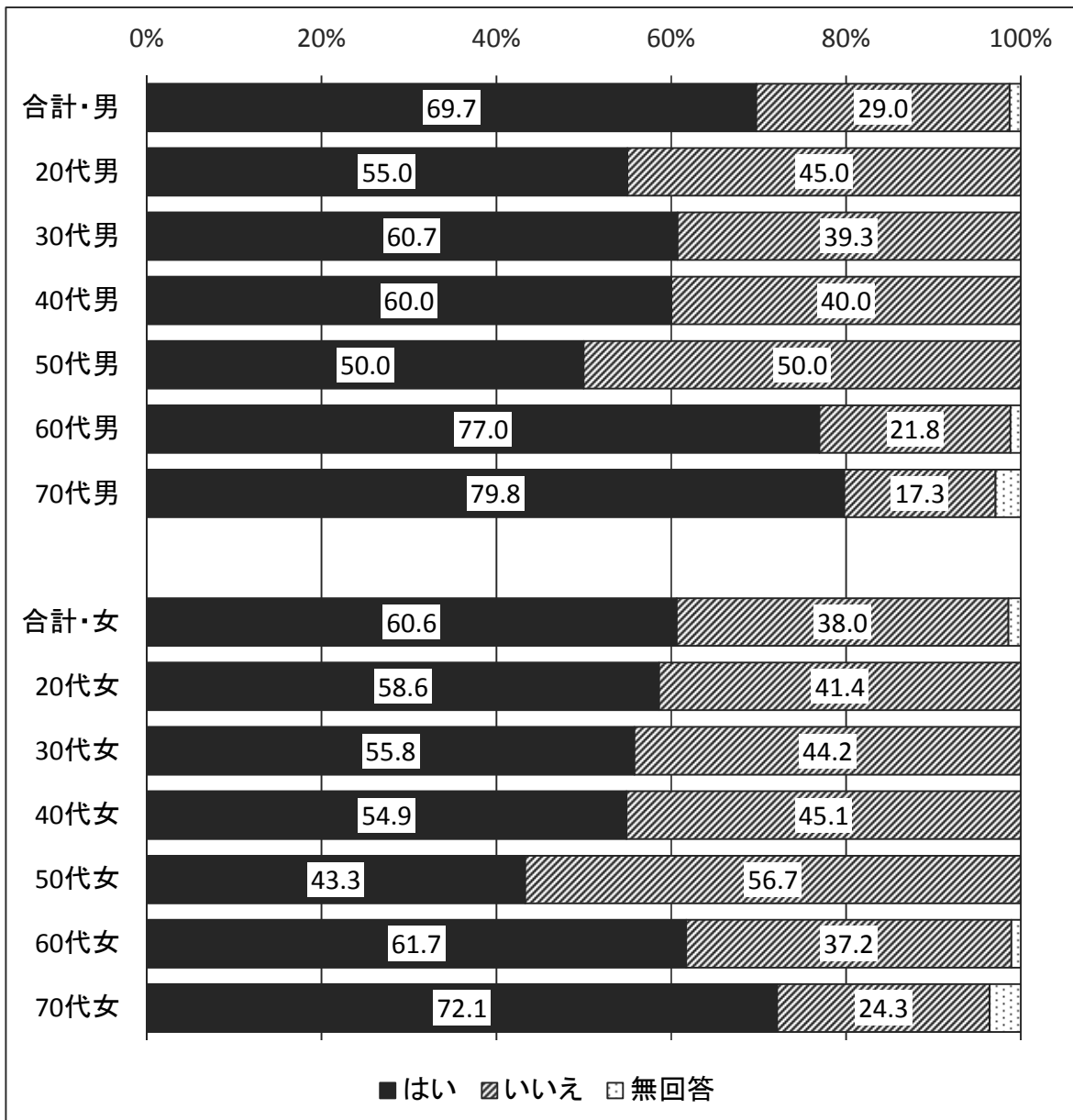
睡眠に関しては、睡眠が十分に取れていると感じている人は平成 23 年度の市民アンケートより増加しています。また、十分に取れていないと感じている人は減っています。しかし、全体では3割以上の方が、50代は約半数の方が睡眠不足を感じています。

20代男性は70%の人が「眠れないことがある」と回答しています。

眠るために工夫をしている割合は、年齢が上がるほど高く、女性は入浴、軽い運動、60代以上の女性は「睡眠薬を飲む」が多くなっています。男性は60代以上で「お酒を飲む」が多くなっています。全体的に、眠るために飲酒をしたり睡眠薬を使うことのある人は、平成 23 年度の市民アンケートより増えています。

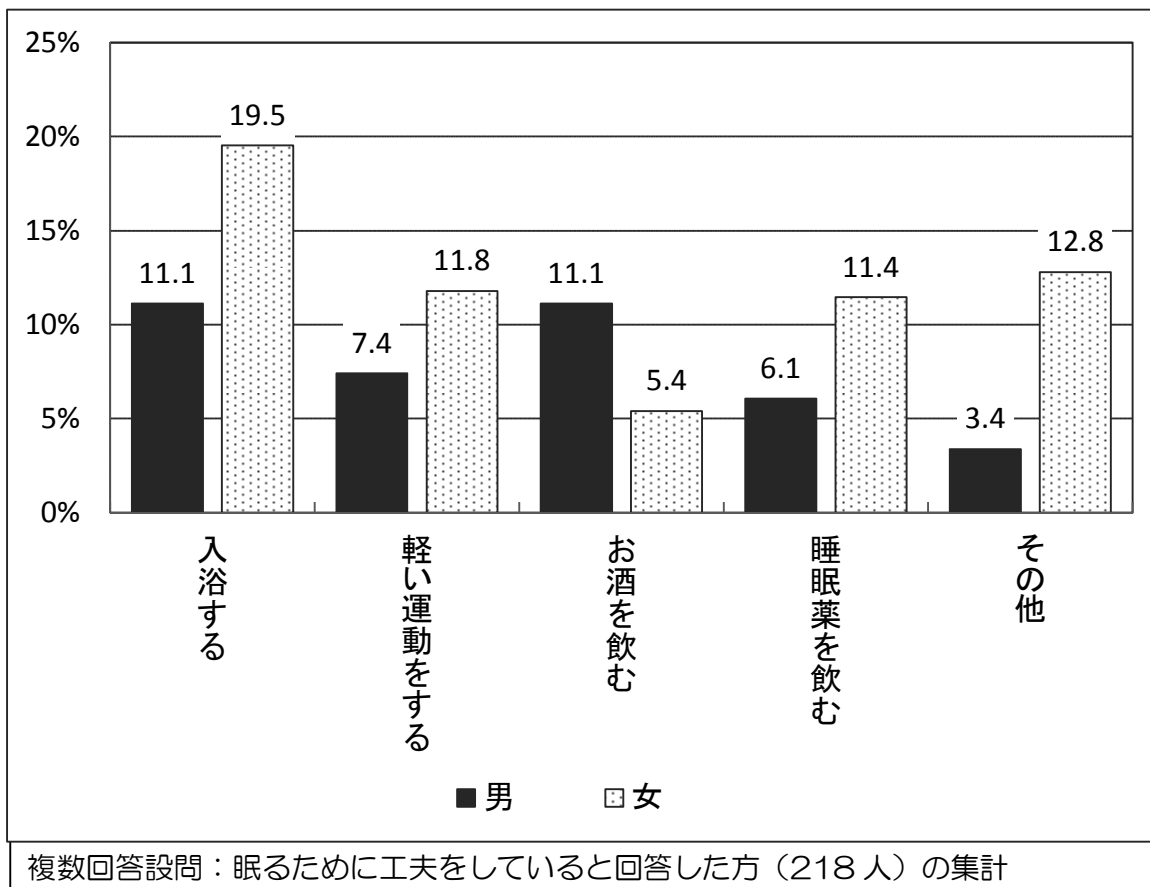
【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 20) 睡眠は十分に取れていると感じていますか。



【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 22-1) 眠るためにどんな工夫をされていますか。



ストレスに関しては、ストレスを大いに感じたという人は、平成 23 年度の市民アンケートに比べ 3.4 ポイント減っていますが「ストレスが多少ある」と合わせると 64%の人がストレスを感じています。特に 50 代男性でストレスがある人の割合が高くなっています。

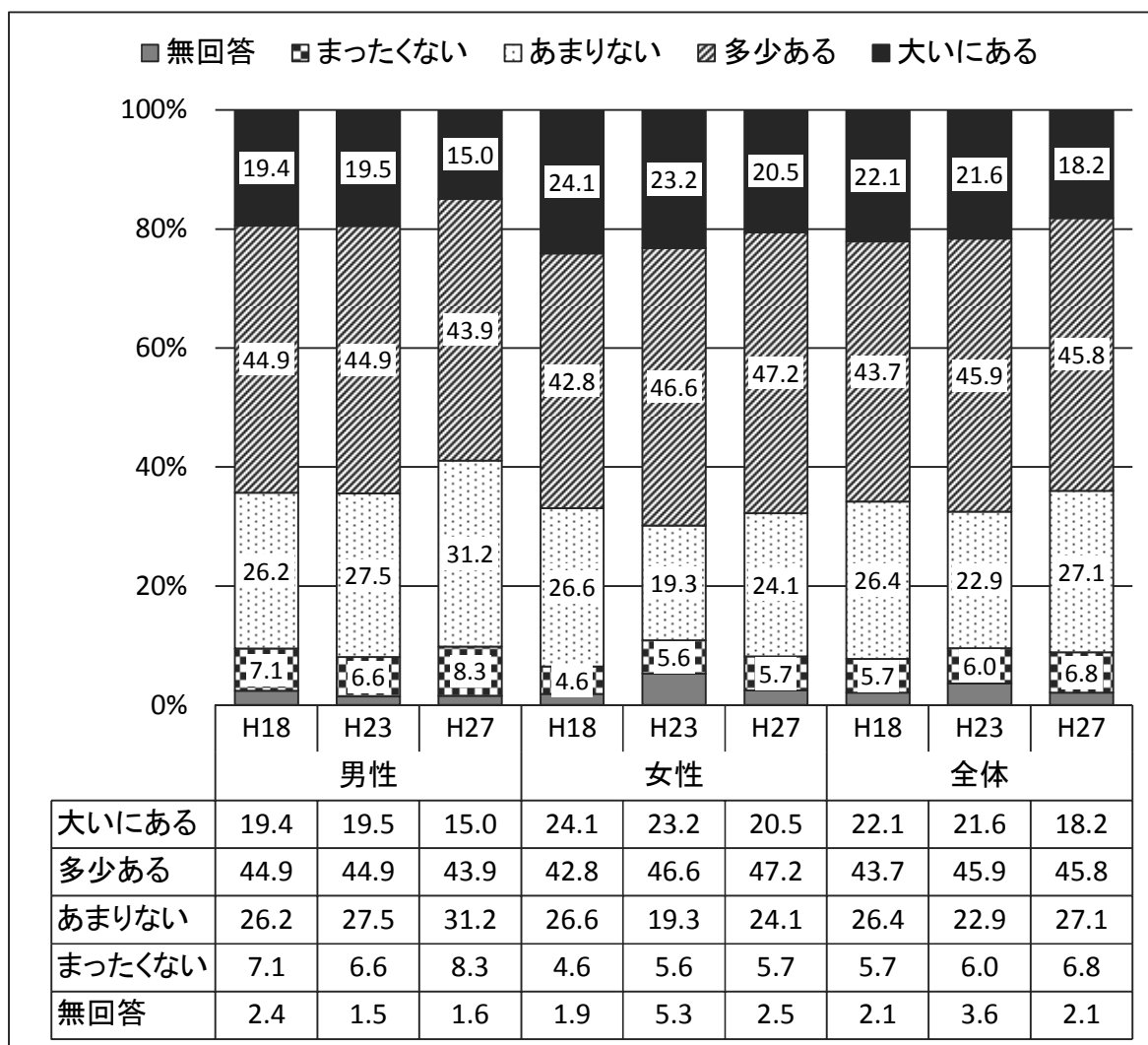
悩みを誰かに相談する人の割合は、平成 23 年度の市民アンケートより 7.3 ポイント減っており、「相談しない」人は 13.6 ポイント増えています。

ストレス解消法があると答えた人の割合は女性の方が多く、解消法を見ると、男性は「趣味・スポーツ」「散歩・外出」が多く、女性は「話を聞いてもらう」「趣味・スポーツ」「散歩・外出」が多くなっています。

全体では、ストレス解消法がある人の割合は、平成 23 年度の市民アンケートより 2.6 ポイント減り、解消法がない人の割合は 2.3 ポイント増えています。

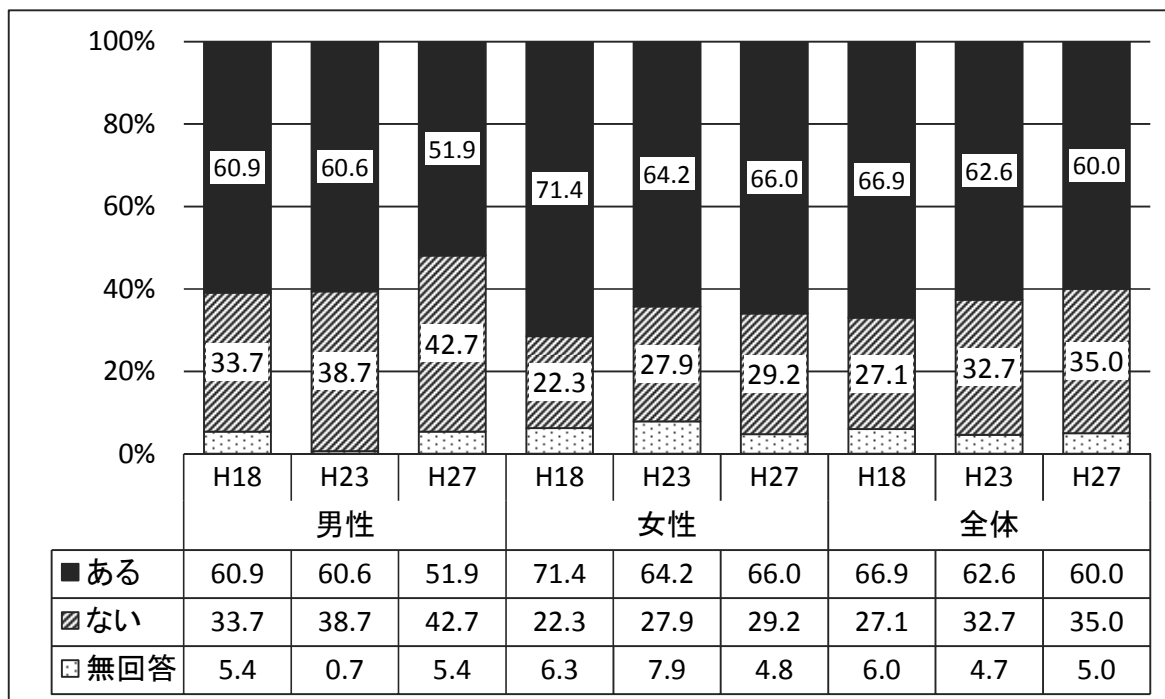
【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 23) この1か月に、不満、悩み、ストレスなどがありましたか。



〔福生市民の健康に関するアンケートより〕

問 24)あなたは、自分なりのストレス解消法がありますか。

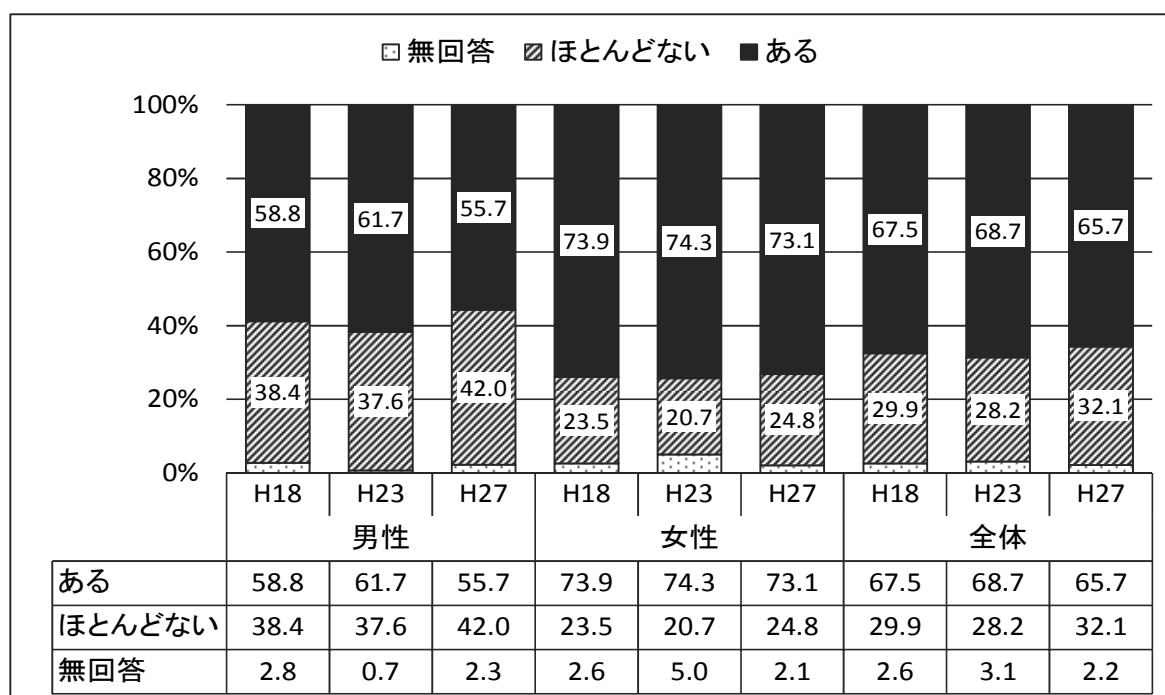


仕事以外で人と交流する機会は概ね女性のほうが多く、40代女性は72.5%ですが、40代男性は平成23年度市民アンケートより18.9ポイント減り、30%以下に留まっています。

全体では、交流する機会がある人の割合は平成23年度市民アンケートより3ポイント減っています。

〔福生市民の健康に関するアンケートより〕

問 25)あなたは、家族や仕事以外で人と交流する機会がありますか。



地域の活動への参加状況については、70代女性が最も多く参加をしています。活動内容は、「趣味の同好会サークル」「町会・自治会」となっています。

日常生活が充実していると感じている人の割合は、平成23年度市民アンケートより3.9ポイント増加しています。年代別では20代女性が最も充実していると感じており、30代女性が最も割合が低くなっています。

課題

睡眠不足を感じている人が多い

- ・良い睡眠で、十分な休養を取ることが必要です。

ストレスを感じている人が多い

- ・ストレスを上手に解消する必要があります。

人と交流する機会が少ない

- ・家族や仕事以外の人との交流も必要です。
- ・地域の人と交流することも必要です。

目標

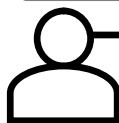
良い睡眠としっかり休養で、こころもからだも健康に

- ◆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。
- ◆一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。

指標

指標	現状	目標
睡眠が十分に取れている人（問20）	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（問22-1）	34.0%	↓減らす
ストレスを大いに感じた人（問23）	18.2%	↓減らす
ストレス解消法がある人（問24）	60.0%	↑増やす
仕事以外で人と交流する機会がある人（問25）	65.7%	↑増やす

取組



一人ひとりが取り組むこと

- 適度に気分転換をし、ストレスをためないようにしましょう。
- 人とコミュニケーションをとりましょう。
- 一人で悩みを抱え込まずに気軽に相談できる人を見つけましょう。
- ボランティア活動や地域の活動に積極的に参加しましょう。
- 適度に身体を動かしましょう。
- 規則正しい生活リズムを保ちましょう。
- こころの不調が続き、日常生活に支障が出るような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。



地域で取り組むこと

- 地域の行事や活動に、誘い合って参加しましょう。
- 日頃から気軽に挨拶しましょう。
- 身近な人の様子が普段と違うと感じたら声を掛けましょう。
- 健康づくり推進員が中心となって、地域に出向いてこころの健康づくり活動を行います。



市が取り組むこと

- 睡眠に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ストレス解消に関する情報提供に努めます。
- こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行い、相談体制の充実に努めます。
- 様々な部署で実施するレクリエーションやイベントを通じて、人との交流の機会を提供していきます。



ご存じですか？

～ 睡眠12箇条 ～

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」より)

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



ライフステージに応じた健康づくり

現 状

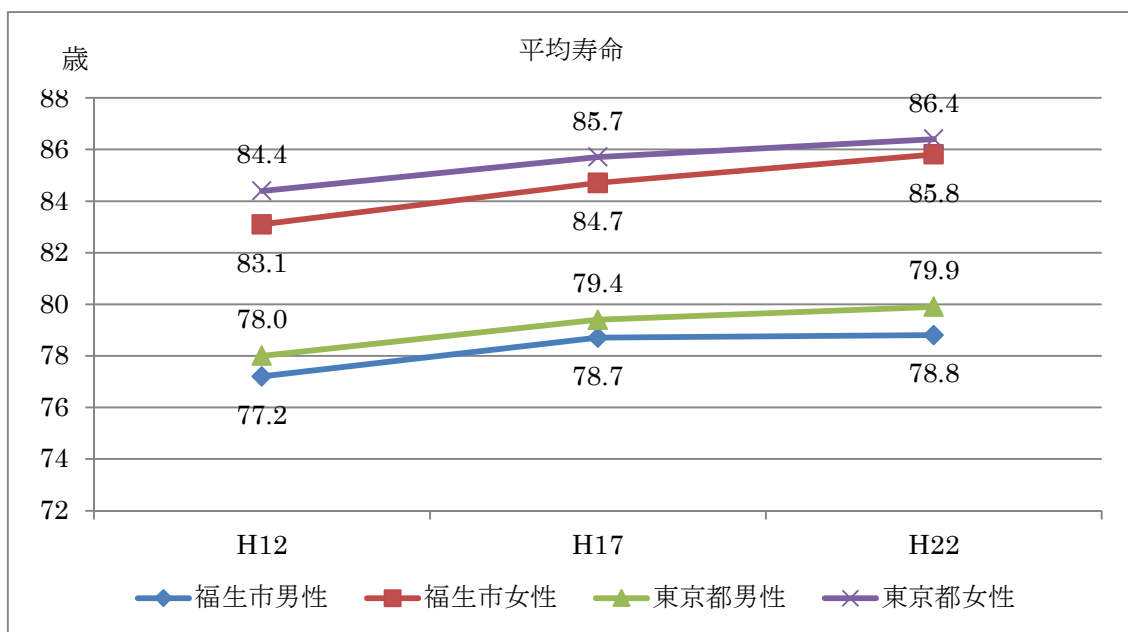
市民一人ひとりが健康に過ごすためには、子どもから高齢者まですべての年代の市民が共に支えあい、希望や生きがいを持ちながら、ライフステージ（乳幼児期、青年期、壮年期、高齢期等の生涯における各段階をいう。）に応じた健康づくりを考えていくことが重要です。そこで、「健康ふっさ21（第2次）」では重点目標の一つに「ライフステージに応じた健康づくり」を加えました。生涯を通じた健康づくりのためには、地域のつながりを大切にしながら、子どもの頃からの健康づくりや、高齢期の健康についての視点を持ち、働き掛けていく必要があります。それが健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延伸することにつながっていきます。

福生市の平成22年の平均寿命※1は男性78.8歳、女性85.8歳で、平成12年から推移を見ると少しずつ伸びていますが、都と比較すると男女ともに低くなっています。

また、65歳健康寿命（東京保健所長会方式）※2を見ると、平成25年では男性は80.7歳、女性83.4歳となっています。男性は都に比べて低く女性は高くなっています。

さらに、平成24年の福生市の平均障害期間※3を見ると、男性は2.6歳、女性は4.7歳でした。この平均障害期間を少なくし、できるだけ健康に過ごすためには、高齢期の健康づくりはもちろんですが、子どもの頃からの良い生活習慣の確立や働き盛りの世代の生活習慣の見直しなど、ライフステージに合わせた取組が重要になってきます。

ここでは、特に子どもの生活習慣、高齢期の健康、地域のつながりについて挙げています。



西多摩保健医療圏 保健医療福祉データ集より

※1 平均寿命とは

出生時（0歳）において、あと何年生きられるかという期待値のことです。

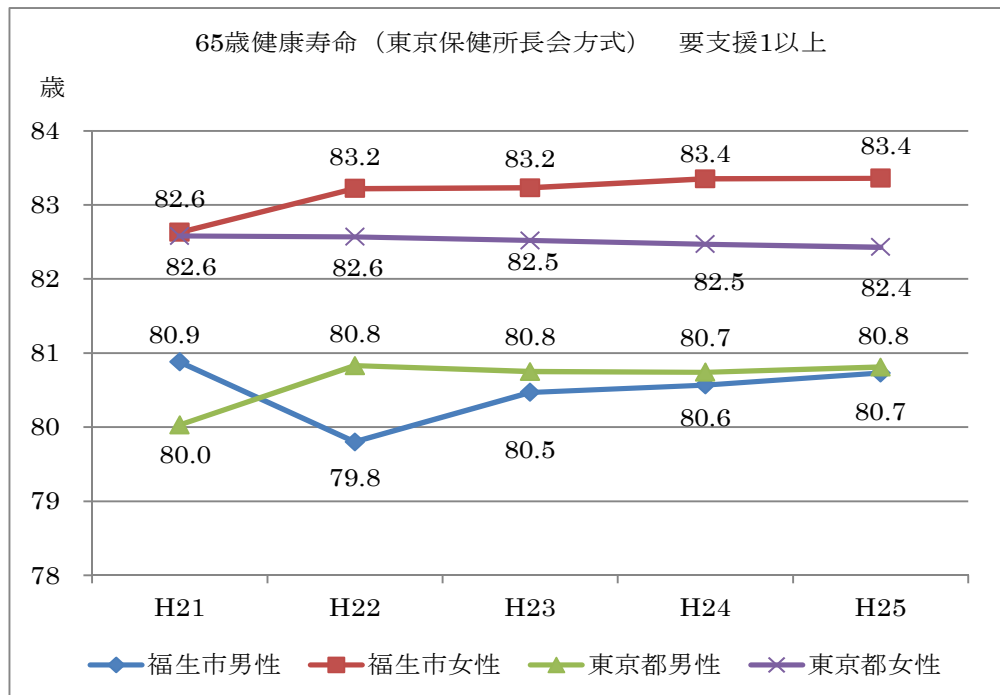
※2 65歳健康寿命（東京保健所長会方式）とは

65歳の方が、何らかの障害のために要介護・要支援認定を受けるまでの状態を“健康”と考え、その障害のために要介護・要支援認定を受けた年齢を平均的に表すものをいいます。東京都では現在、「要介護2以上」「要支援1以上」の2つのパターンで健康寿命を算出しています。

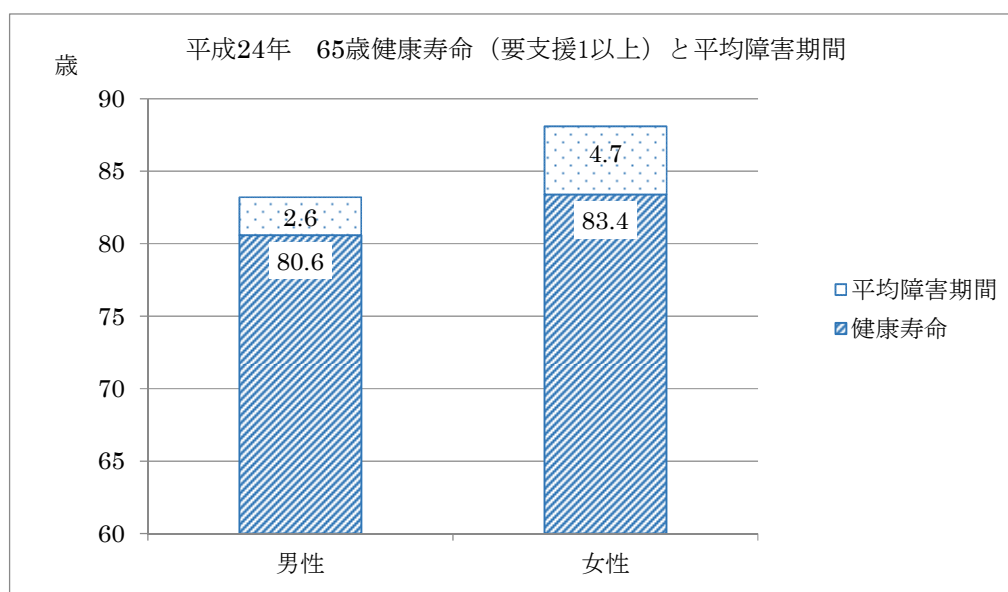
$$65\text{歳健康寿命（歳）} = 65\text{（歳）} + 65\text{歳平均自立期間（年）}$$

※3 平均障害期間とは

要介護認定を受けてから死亡までの期間の平均のことです。



東京都 平成21年～25年 区市町村別65歳健康寿命より

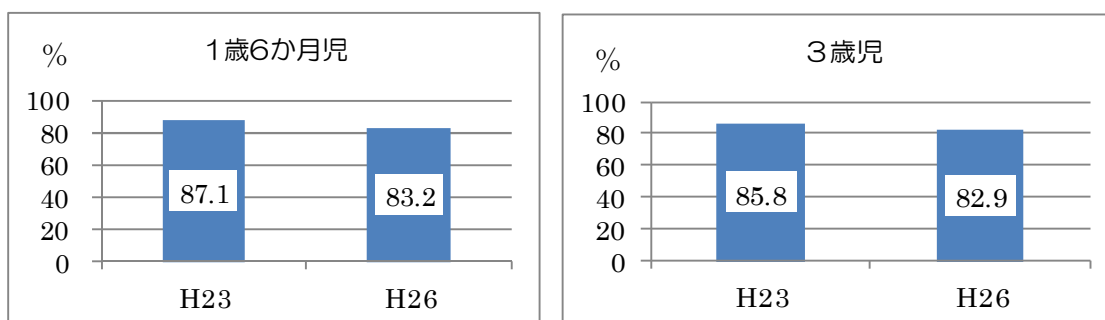


西多摩保健医療圏 保健医療福祉データ集より

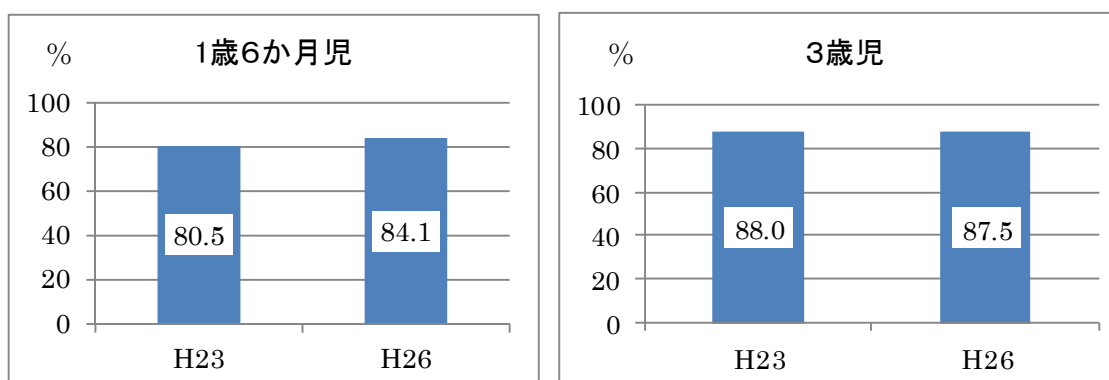
ライフステージのスタートである子どもの頃から良い生活習慣を身に付けることは健康で丈夫な身体づくりという点でも大変重要なことです。その基となる規則正しい生活リズムは「食事」「運動」「睡眠」の3本柱からなっています。福生市では1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の際にアンケートを実施しています。それによると、幼児の生活リズムが良い※4と答えた方の割合は、平成23年度と平成26年度を比較すると、1歳6か月児健康診査で3.9ポイント、3歳児健康診査で2.9ポイント下がっています。また、食事時間については望ましい時間帯※5と答えた割合は1歳6か月児健康診査では3.6ポイント上がっていますが、3歳児健康診査では0.5ポイント下がっています。さらに1日3食食べる3歳児の割合は1.4ポイント、21時までに就寝する3歳児の割合は2.0ポイント上がっています。平成27年度より加えたアンケート項目によると、一人で食事を取ることがある3歳児は16.3%でした。

国では「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進していますが、最近の子どもたちを見ると、「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的習慣が乱れてきており、福生市において幼児もその傾向が見られます。「健康ふっさ 21（第2次）」では、幼児の基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながるような取組が必要となっています。

生活リズムが良い幼児の割合



望ましい時間帯で食事をする幼児の割合



1歳6か月児健康診査及び3歳児健康診査アンケートより

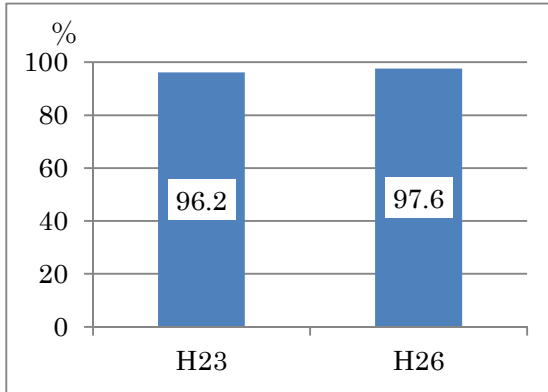
※4 生活リズムが良いとは

9時前に起床し、22時前に就寝するリズムが取れていることです。

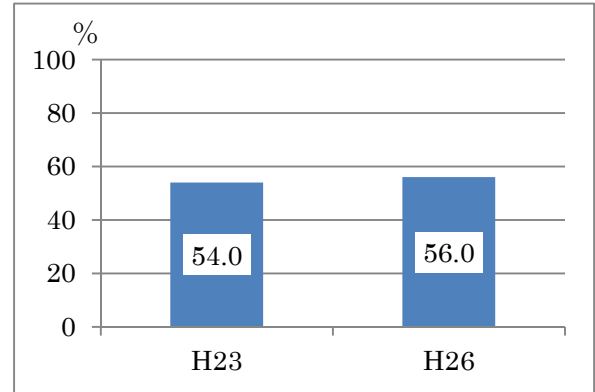
※5 望ましい時間帯とは

朝食は9時前、夕食は20時前に食べていることです。

1日3食食べる3歳児の割合

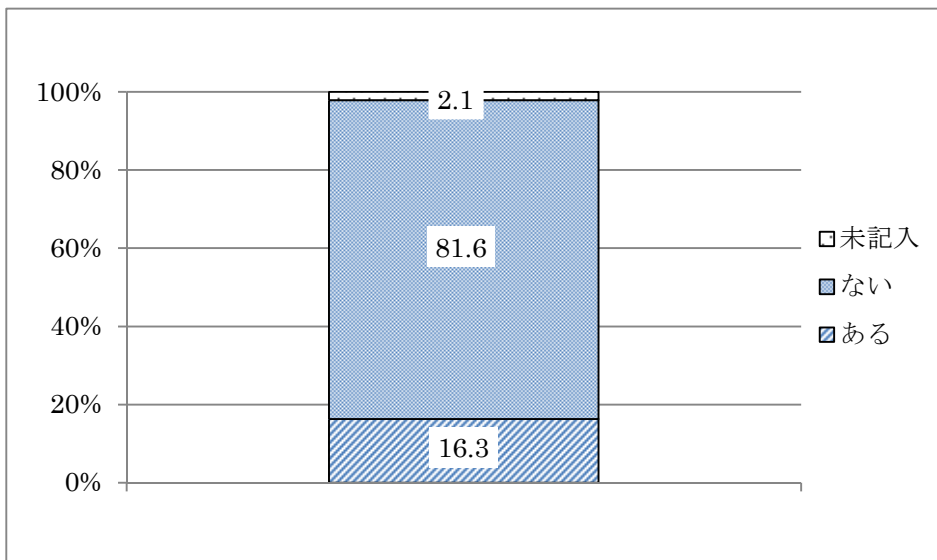


21時までに就寝する3歳児の割合



3歳児健康診査アンケートより

一人で食事を取ることがある3歳児



平成 27 年度 3歳児健康診査アンケートより

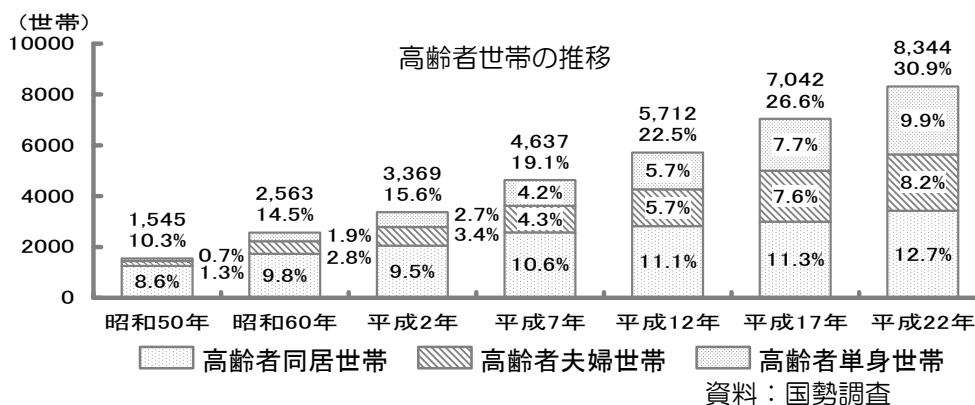
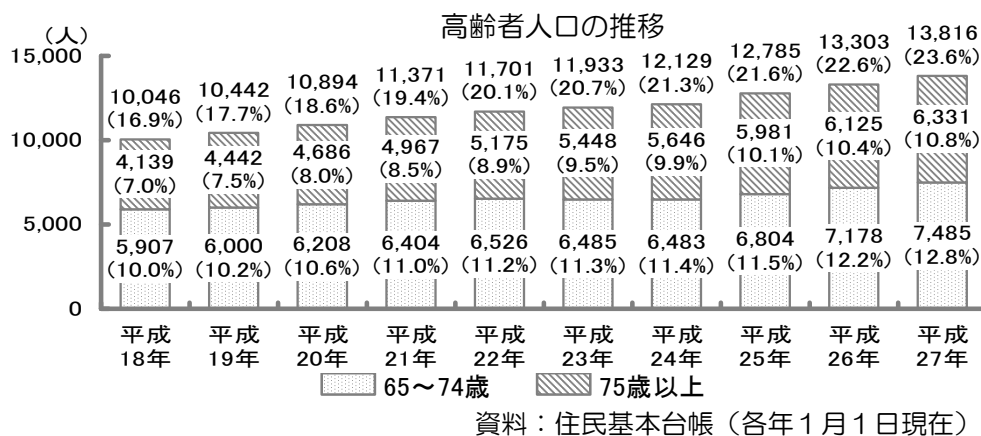


次に高齢者の現状ですが、福生市の高齢者人口の推移を見ると、増加傾向にあり、その内訳を見ると、前期高齢者（65～74歳）よりも後期高齢者（75歳以上）の増加の伸びが大きくなっています。また、国勢調査による高齢者世帯数の推移を見ると、昭和50年以降毎年増加し続け、特に、高齢者単身世帯、高齢者夫婦世帯の伸びが大きくなっています。さらに、要介護認定者数の推移については、高齢者数の増加に伴い、近年は年々増加傾向にあります。また、要介護認定の申請件数は、年々増加しています。このうち、日常生活の自立度がレベルⅡ以上の認知症であると判断された人の割合は、平成21年度以降いずれも半数を超えており、平成25年度では53.4%となっています。

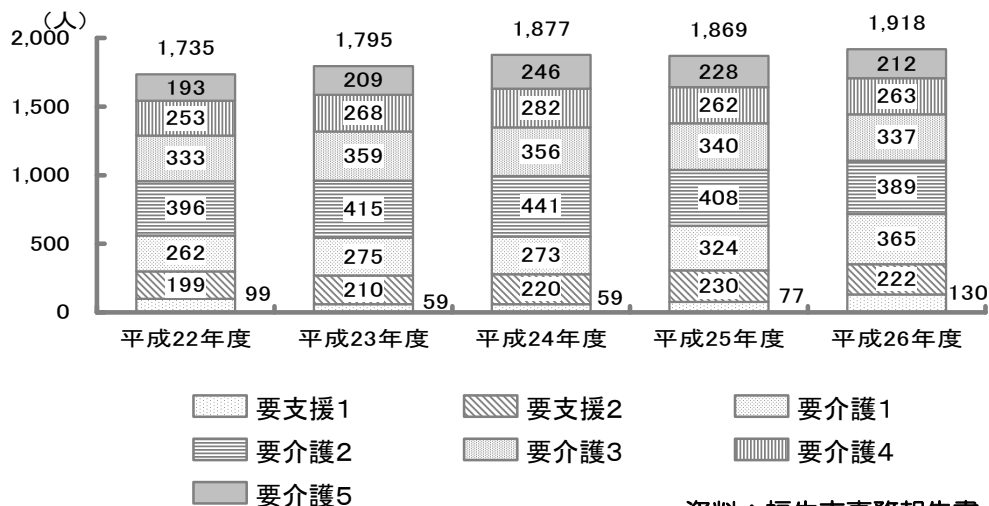
高齢者生活実態調査で各生活機能の状況を見ると、運動機能の低下者の割合は要介護認定を受けていない非認定の方で10.6%、要支援1～2の方で67.7%となっています。中高年になると、立ったり、歩いたりといった、日常の動作に変化を感じる場合があります。こうした変化には、年齢とともに骨や関節、筋肉が少しずつ衰えていくことに加え、交通機関の発達により日々の運動量が減ったり、生活習慣病対策やダイエット意識による食生活の偏りなどが大きく関係しています。運動機能の低下を予防するためには、筋肉の老化や衰えを防ぎ、骨や関節を含む運動器の障害を予防することが重要になってきます。市民アンケートによると、寝たきりや介護が必要になる可能性が高いロコモティブシンドローム（運動器症候群）を気にしている人の割合は3.3%でした。

市の取組としては、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度を上げるとともに、その予防対策も重要となってきています。

「第5期福生市地域福祉計画より」



要介護認定者数の推移



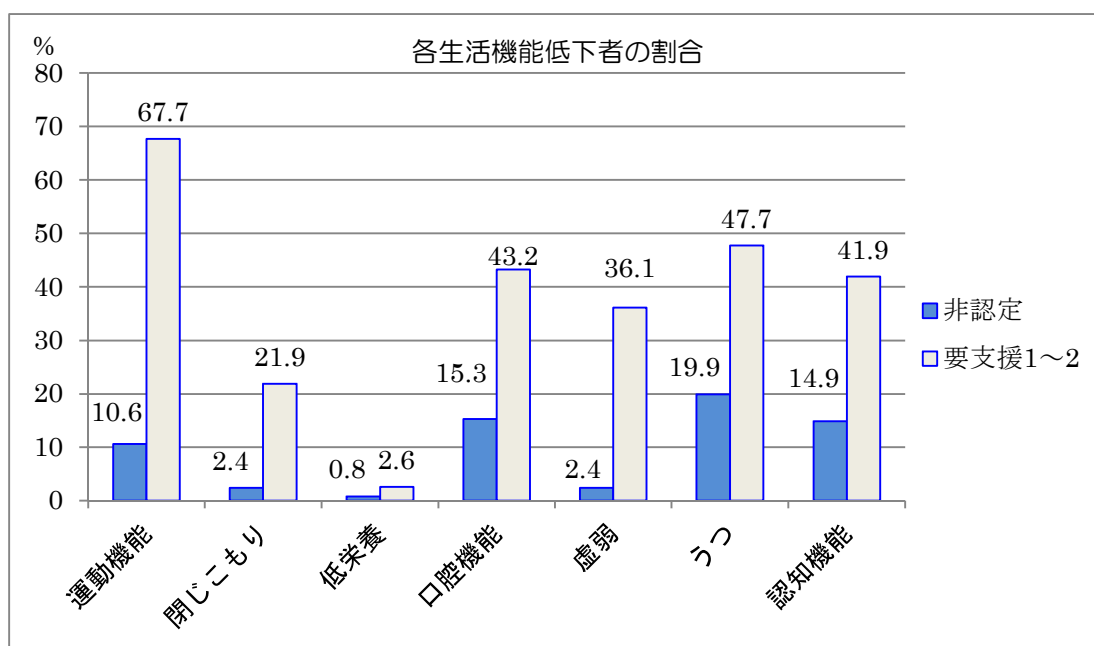
資料：福生市事務報告書（各年度）

「福生市介護保険事業計画【第6期】より」

[認知症患者数]

	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
要介護認定申請件数	1,910 件	1,891 件	1,944 件	1,950 件	1,962 件
認知症者の割合	52.0%	50.4%	55.7%	58.4%	53.4%

※申請件数は、福生市事務報告(各年度3月末現在)による。





ご存じですか？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉などの働きが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことで、略して「ロコモ」と呼ばれています。ロコモが進むと寝たきりになったり、介護が必要になってしまいます。ロコモ対策としては、食生活や生活習慣をととのえて健康な体をたもつとともに、散歩や買い物などの軽い運動を毎日かかさず生活に取り入れることが大切です。

健康日本21（第二次）わたしたちは健康家族！！より



もしかしてロコモ？

自分のロコモ度を、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。次の7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- | | チェック欄 |
|--|--------------------------|
| 1. 片脚立ちで靴下がはけない・・・・・・・・・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 2. 家の中でつまずいたりすべったりする・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 3. 階段を上るのに手すりが必要である・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 4. 家のやや重い仕事が困難である・・・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 5. 2kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）
買い物をして持ち帰るのが困難である・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 6. 15分くらい続けて歩くことができない・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない・・・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |

出典：（ロコモ チャレンジ！推進協議会）

最後に、これまでの健康づくりは個人や家庭内の取組が中心と考えられていましたが、最近では地域との交流が健康づくりに大きな影響を与えていると考えられています。

現在、核家族化や一人暮らしの増加などで「ご近所づきあい」が希薄化し地域の交流が少なくなっていると言われていています。市民アンケートでも、日常生活で家族や仕事以外で人と交流する機会のある方の割合が、平成23年度は68.7%あったのに対し、平成27年度では65.7%と減少しています。男女を比較すると、男性は55.7%、女性は73.1%で男性が低い状況でした。また、地域の活動に参加されている方は3割以下でした。

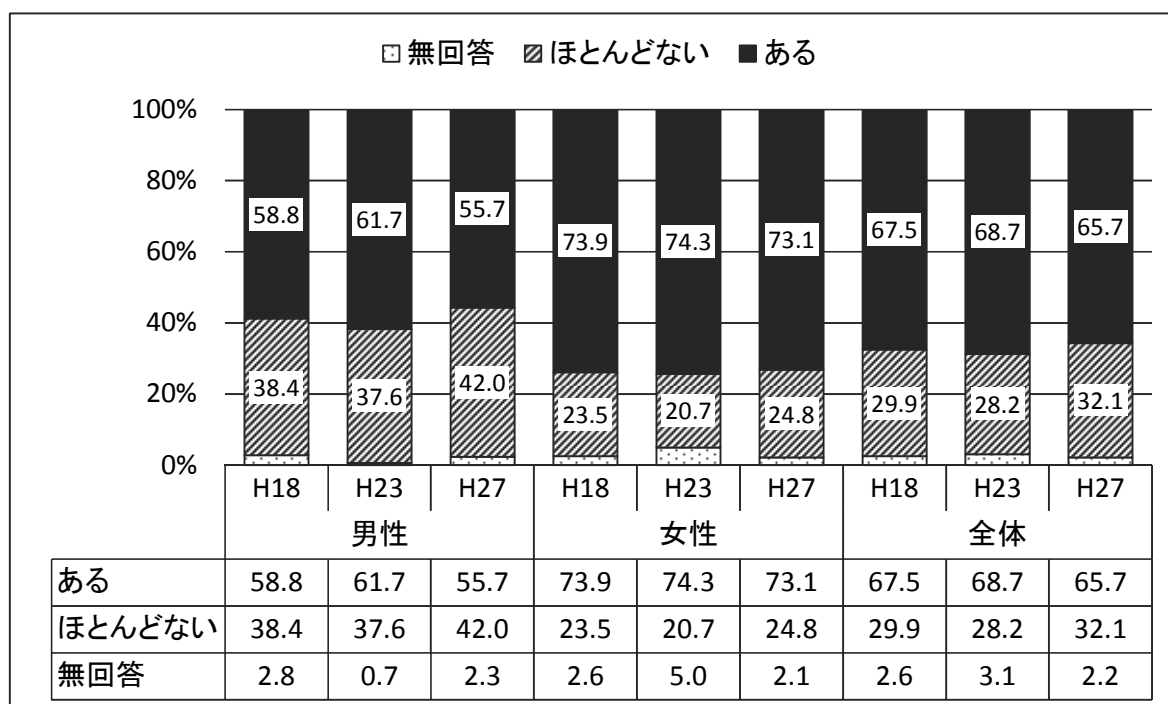
また、自分が健康だと思う人は平成23年度と比較して3.5ポイント減っています。なお、健康について気を付けていることがあると回答された中で最も多かったのが、食事で、次に運動、睡眠の順でした。

福生市には地域の中で健康づくりに貢献されている「健康づくり推進員」がいますが、この健康づくり推進員を知っている人は、平成23年度と比較して2.2ポイント増えましたが、8割強の人が知らないと答えています。

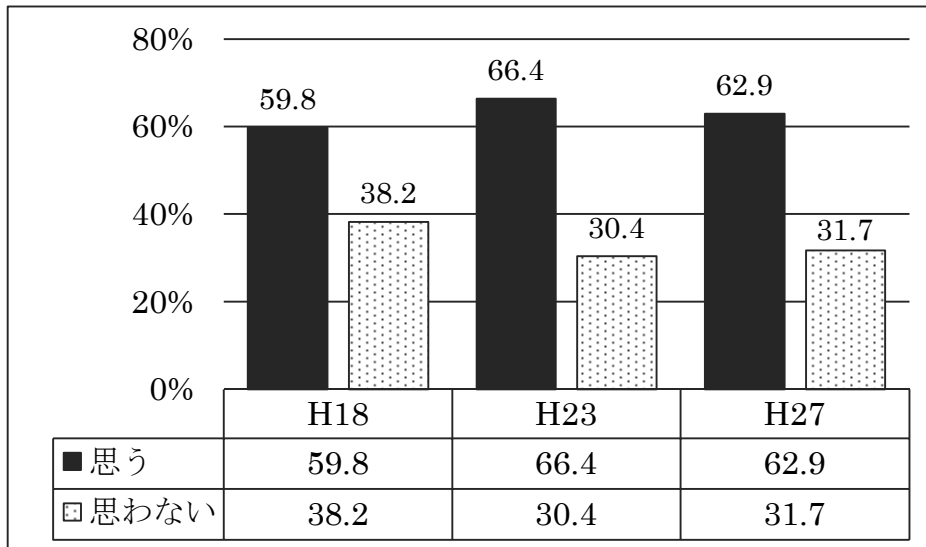
健康づくり推進員は、福生市全市民が心身ともに健康に過ごすために、市と地域をつなぐ役割を担っていただく市民ボランティアで、健康づくりプラン「健康ふっさ21（第2次）」においても、重要なポストとなっています。健康づくり推進員をもっと市民に知っていただくとともに、健康づくり推進員の輪を広げ、健康づくりを進めていくことが必要です。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

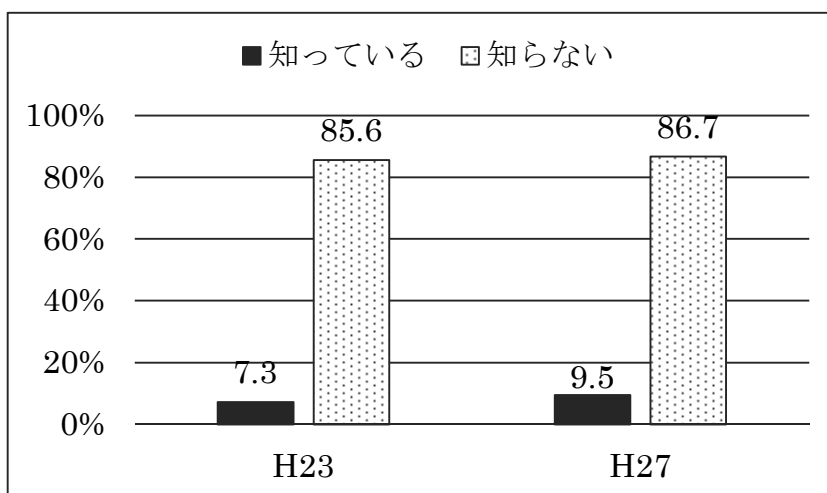
問)25 家庭や仕事以外で人と交流する機会がありますか



問)36 あなたは健康だと思えますか



問)42 健康づくり推進員をご存じですか



課題

子どもの生活リズムが崩れてきている

- 朝食を含め、3食欠かさず取り、必要な栄養を摂ることが大切です。
- 早寝早起きで、生活リズムを作ることが必要です。
- 遊びやスポーツ等で身体を動かす習慣を付けることが重要です。

高齢者数の増加に伴い、要介護認定者数が増えている

- 軽い運動を生活の中に取り入れる等、ロコモティブシンドロームの予防が重要です。
- 地域との交流等で脳を活性化し、認知症を予防することが大切です。
- 健康を維持するため、口腔ケア（お口の清掃）と必要な栄養を摂ることが大切です。

地域のつながりが希薄化している

- 地域での交流の場や、あいさつ等を通して、子どもから高齢者まで、お互いが顔の分かる関係づくりが必要です。
- 地域での健康づくりや交流を促進することが必要です。

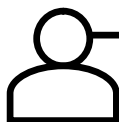
目標

- ◆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。

指 標

指 標	現 状	目 標
地域の活動に参加する人の割合（問 26）	28.7%	↑ 増やす
1日3食食べる3歳児の割合 （平成26年度3歳児健診アンケート）	97.6%	↑ 増やす
食事を一人で取ることのある3歳児の割合 （平成27年度3歳児健診アンケート）	16.3%	↓ 減らす
21時までには就寝している3歳児の割合 （平成26年度3歳児健診アンケート）	56.0%	↑ 増やす
自分が健康だと思う人の割合（問 36）	62.9%	↑ 増やす
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を気にしている人の割合（問 38）	3.3%	↑ 増やす

取 組



一人ひとりが取り組むこと

- あいさつ運動に積極的に参加しましょう。
- 地域活動に積極的に参加しましょう。
- バランスを考えた食事を取りましょう。
- 身体を動かす習慣を付けましょう。
- 年齢に応じた健診・検診を定期的に受けましょう。
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちましょう。
- 健康づくり推進員主催の事業に参加しましょう。



地域で取り組むこと

- 地域行事等、地域住民が参加しやすいイベントや行事を開催しましょう。
- 町会・自治会等の利用方法を周知し、気軽に集まれる場を作りましょう。
- 健康づくり推進員が中心となって健康づくり活動を広めていきましょう。



市が取り組むこと

- 地域の健康づくり活動やグループを支援します。
- 子どもと高齢者、障害のある人との交流や団体での活動等を通して、世代間交流を促進します。
- 各年代に応じた健康相談、健康教育の充実を図ります。
- 各種健康診査、検診の受診を勧めます。



ライフステージに応じた健康づくりの取組

	乳幼児期(0～5歳)	青年期(6～19歳)
食	《一人ひとりの取組》	
	○1日3食食べましょう。	
	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○栄養成分や食品表示を参考にして食品を選びましょう。	
	○薄味の習慣を付けましょう。	
	○野菜はたっぷりとりましょう。(旬のものを、多くの種類を)	
	○小さい頃から食事に関心をもたせましょう。	
	○食に関するイベント等に積極的に参加しましょう。	
	○定期的に体重を量りましょう。	
	○家族や友人等と一緒に食べる回数を増やしましょう。	
○日本の食文化を大切にしましょう。		
体	《一人ひとりの取組》	
	○親子で全身を使った遊びをしましょう。	○全身を使った運動をしましょう。
		○自転車、自動車を使わずなるべく歩きましょう。
		○エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わないで階段を利用するように心掛けましょう。
		○地域のスポーツ活動等に積極的に参加しましょう。
		○ラジオ体操を活用しましょう。
心	《一人ひとりの取組》	
	○早寝・早起きをしましょう。	○早起きをしましょう。
		○成長に必要な睡眠をとりましょう。
	○生活のリズムを整えましょう	
	○人との関わり方を身に付けましょう。	
	○親子で全身を使った遊びをしましょう。	○全身を使った運動をしましょう。
		○ボランティアや地域の活動に積極的に参加しましょう。
		○適度に気分転換をし、ストレスをためないようにしましょう。
	○つらい時には誰かに助けを求めましょう。	
○こころの不調が続き、日常生活に支障が出るような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。		
ライフ	《一人ひとりの取組》	
	○親子で全身を使った遊びをしましょう。	○ボランティアや地域の活動に積極的に参加しましょう。
	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○定期的に健診を受けましょう。	
	○かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちましょう。	

壮年期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
-------------	------------

○1日3食食べましょう。	
○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	
○栄養成分や食品表示を参考にして食品を選びましょう。	
○食品や料理の塩分量を知り、とり過ぎないようにしましょう。	
○野菜はたっぷりとりましょう。（旬のものを、調理でかさを減らし、多くの種類を）	
○食に関するイベント等に積極的に参加しましょう。	
○適正体重を知り、維持のため体重を量る習慣をつけましょう。	
○油を減らす工夫をしましょう。	
○家族や友人等と一緒に食べる回数を増やしましょう。	
○日本の食文化を大切にしましょう。	

○近所の人を誘って運動しましょう。	○自分に合った無理のない運動をしましょう。
○自転車、自動車を使わずなるべく歩きましょう。	
○エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わずに階段を利用するように心掛けましょう。	○買物、外出の際はなるべく歩きましょう。
○今より10分多く身体を動かしましょう。	
○地域のスポーツ活動等に積極的に参加しましょう。	
○一日8,500歩以上歩きましょう。	○一日6,000歩以上歩きましょう。
○ラジオ体操を活用しましょう。	

○規則正しい生活リズムを保ちましょう。	○生活リズムを整え活動と休養のメリハリを付けましょう。
○人とのコミュニケーションを取りましょう。	
○適度に身体を動かしましょう。	
○ボランティアや地域の活動に積極的に参加しましょう。	
○適度に気分転換をし、ストレスをためないようにしましょう。	
○一人で悩みを抱え込まずに、気軽に相談できる人を見つけましょう。	
○こころの不調が続き、日常生活に支障が出るような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。	

○ボランティアや地域の活動に積極的に参加しましょう。	
○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	
○年に一度は健康診査を受け、自分の体調を確認しましょう。	
○かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちましょう。	

	乳幼児期(0~5歳)	青年期(6~19歳)
たばこ <<一人ひとりの取組>>	○たばこの煙を吸わせないように気を付けましょう。	○たばこを吸わないようにしましょう。 ○たばこの煙に近づかないようにしましょう。
飲酒 <<一人ひとりの取組>>	○アルコールの誤飲を防ぎましょう。	○お酒を飲まないようにしましょう。
歯・口腔 <<一人ひとりの取組>>	○幼児期から、食後の歯磨きなどむし歯予防の習慣を身に付けさせましょう。	○自分の歯や口腔の状態について関心を持ちましょう。
	○砂糖を含む甘い物を飲食する回数を抑えましょう。	○一日1回は十分な時間(10分程度)をかけて磨きましょう。
	○成長・発達に合わせた「噛む力」を育てましょう。	○ゆっくりよく噛んで食べる習慣を付けましょう。
	○定期的に歯科健診を受けましょう。	
糖尿病 <<一人ひとりの取組>>	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○親子で全身を使った遊びをしましょう。	○全身を使った運動をしましょう。
	○定期的に健診を受けましょう。	
	○定期的に体重を量りましょう。	
	○健診等で異常が発見された場合は早めに医療機関を受診しましょう。	
循環器病 <<一人ひとりの取組>>	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○薄味の習慣をつけましょう。	
	○親子で全身を使った遊びをしましょう。	○全身を使った運動をしましょう。
	○定期的に体重を量りましょう。	
	○定期的に健診を受けましょう。	
がん <<一人ひとりの取組>>	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○親子で全身を使った遊びでストレスをためないようにしましょう。	○全身を使った運動でストレスをためないようにしましょう。

壮年期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
-------------	------------

- たばこを吸わないようにしましょう。
- 妊娠中・授乳中はたばこを吸わないようにしましょう。
- 禁煙に取り組みましょう。
- 未成年の前では吸わないようにしましょう。
- 分煙を守り、喫煙所以外ではたばこを吸わないようにしましょう。

- 適量を知って節度ある飲酒を心掛けましょう。
- 妊娠中・授乳中はお酒を飲まないようにしましょう。
- 未成年者、妊産婦には飲酒させないようにしましょう。
- 未成年の飲酒を容認ないようにしましょう。
- 一気飲みなど、無理な飲み方をしない、また、させないようにしましょう。

- 自分の歯や口腔の状態について関心を持ちましょう。
- 一日1回は十分な時間（10分程度）をかけて磨きましょう。
- 食後は丁寧に歯を磨きましょう。
- 1口30回程度ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 1年に1回は歯科健診を受けましょう。

- 食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- なるべく身体を動かすようにしましょう。
- 自分に合った無理のない運動をしましょう。
- 年に一度は健康診査を受け、自分の体調を確認しましょう。
- 適正体重維持のため週1回は体重を量りましょう。
- 健診等で異常が発見された場合は早めに医療機関を受診しましょう。

- 食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 食品や料理の塩分量を知り、とり過ぎないようにしましょう。
- なるべく身体を動かすようにしましょう。
- 自分に合った無理のない運動をしましょう。
- 喫煙している人は禁煙にチャレンジしましょう。
- 適正体重維持のため週1回は体重を量りましょう。
- 年に一度は健康診査を受け、自分の体調を確認しましょう。
- 健診等で異常が発見された場合は早めに医療機関を受診しましょう。

- 食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 適度な運動を行い、ストレスを軽減する生活を心掛けましょう。
- 喫煙している人は禁煙にチャレンジしましょう。また、分煙を必ず守り、周囲の人に副流煙の被害が及ばないようにしましょう。
- 各種がん検診を受けましょう。また、検診は継続して受けるようにしましょう。
- 検診で要精密検査と診断された方は必ず精密検査を受けましょう。

～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～



第2章 その他の目標

その他の目標として、「たばこ」「飲酒」「歯・口腔」「糖尿病・メタボリック
シンдрーム」「循環器疾患」「がん」の6項目を掲げています。

たばこ

現 状

市民アンケートの結果を見ると、男性の喫煙率は約 24%、女性の喫煙率は約 10%となっています。男性は年々減少傾向にあり、全ての世代で目標値を下回っていますが、女性は平成 23 年度の調査時に喫煙率が下がったものの、平成 27 年度は微増しています。20～39 歳の女性は喫煙率が減少しており目標値を下回りましたが、40 歳以上の女性の喫煙率が増加しています。

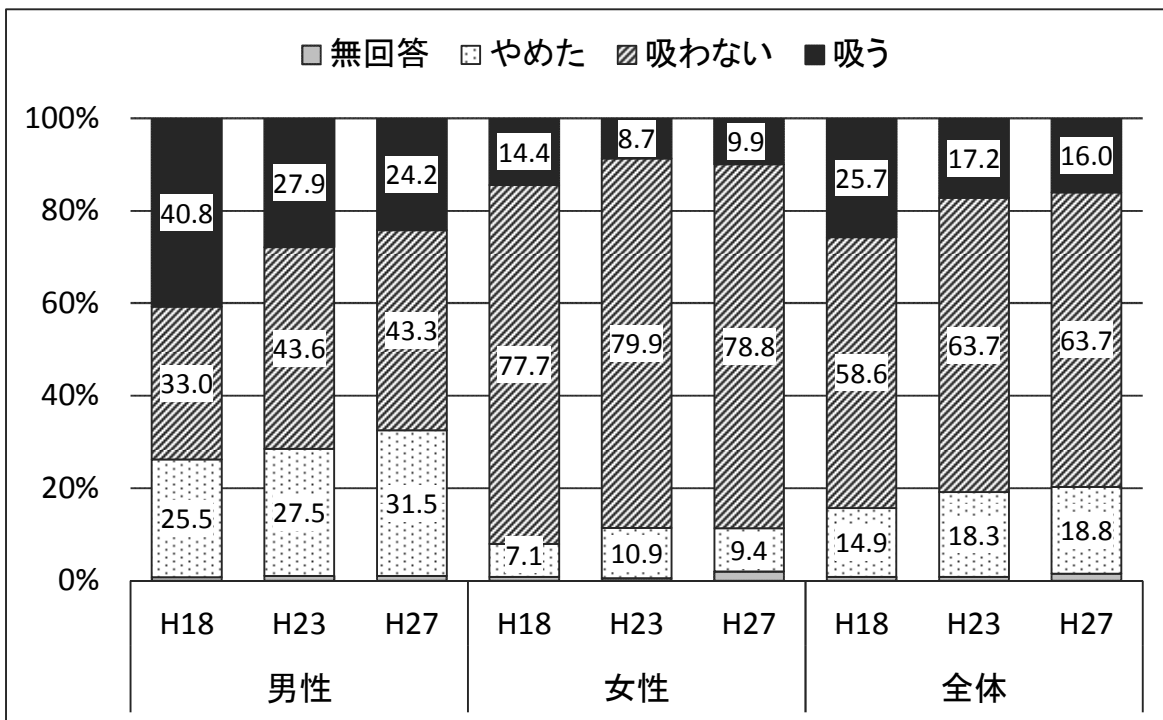
全体で喫煙率自体は減少傾向にありますが、女性が喫煙している割合が微増しています。

市民アンケートの中で、たばこが及ぼす健康への影響に関する設問では、たばこが影響する疾病について、「肺がん」「気管支炎」「ぜんそく」を回答する方が多い結果となっています。

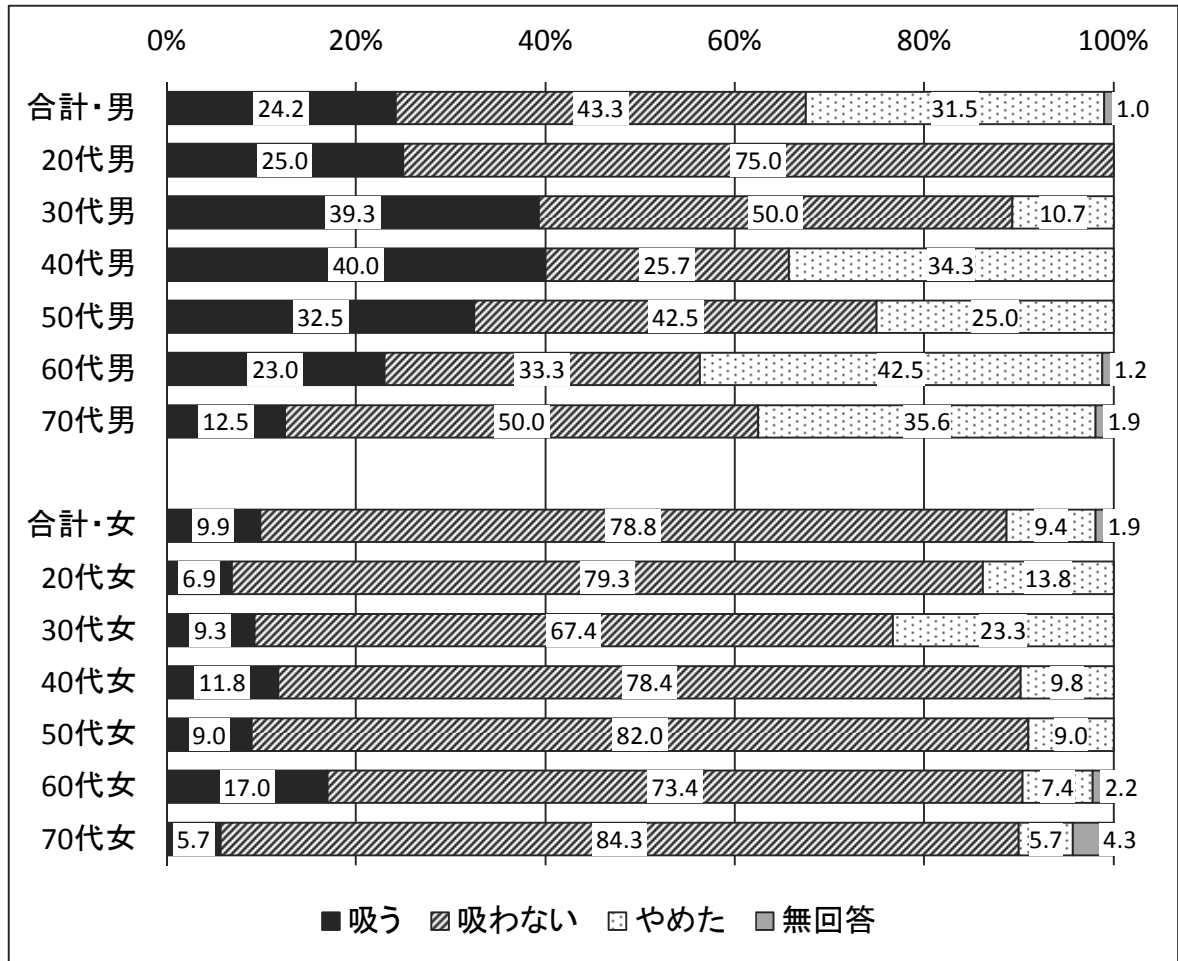
また、これまでたばこが影響する疾病のうち、クローズアップされてこなかった疾病の中に「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」がありますが、これは肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状が見られ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。長期の喫煙によってもたらされ、世界的にみて年間死亡者は 300 万人と推定されていますが、多くの方が未受診、未治療の状態にあると言われています。改めて、たばこが及ぼす疾病についての知識の普及を図る必要があります。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

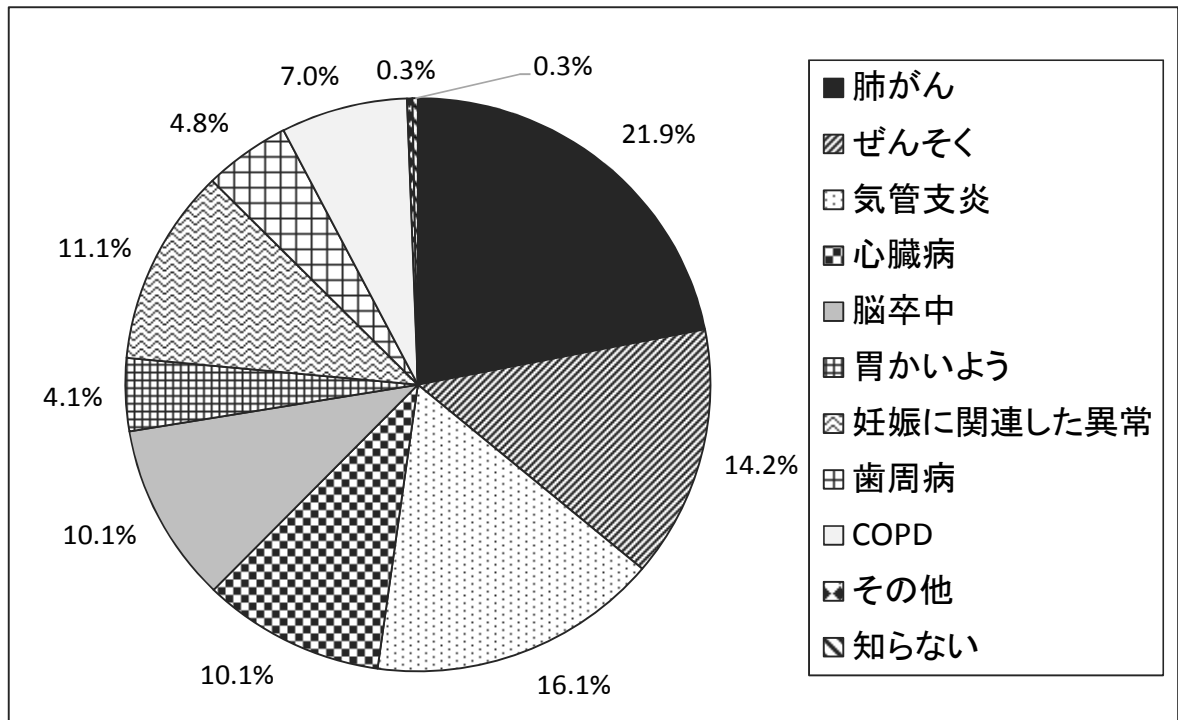
《平成 18 年度、23 年度、27 年度の「男女別喫煙率」》



問 28) あなたはたばこを吸いますか



問 29) たばこが及ぼす健康への影響について知っていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



複数回答設問：たばこが及ぼす健康への影響について回答のあった方（680人）の集計

課題

たばこによる影響を具体的に知らない

- ・たばこが及ぼす健康への影響について、十分な知識の普及により、喫煙率の減少をすすめる必要があります。
- ・たばこが及ぼす疾病についての知識の普及が必要です。

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。

指標

指 標		現 状	目 標
たばこを吸う人の割合 (問 28)	男性	24.2%	↓ 減らす
	女性	9.9%	↓ 減らす
COPDについて知っている人の割合 (問 29)		7.0%	↑ 増やす

取組

一人ひとりが取り組むこと

- 分煙を守り、喫煙所以外ではたばこを吸わないようにしましょう。
- 未成年者や妊婦の前では吸わないようにしましょう。
- 禁煙に取り組みましょう。

地域で取り組むこと

- 未成年者の喫煙を見つけたら、みんなで注意しましょう。
- 飲食店等での禁煙化を促進しましょう。



市が取り組むこと

- 若い世代へのたばこの害に関する教育と禁煙に関する啓発をします。
- COPD 等のたばこに起因する疾病やたばこの害等について、健康教育を行います。
- 市内全域で歩きたばこを禁止していることや、市で指定している路上禁煙区域（各駅周辺）等の周知を図ります。



ご存じですか？

COPD(シーオーピーディー)って何ですか？

COPDとは慢性閉塞性肺疾患のことで、平成 12 年の日本における40歳以上のCOPD 患者は約530万人と推定されていますが、医療機関で診断を受けている患者数は約17万3000人と言われています。これは95%以上の方が未診断、未治療の状況にあることを表しています。

COPDは長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状が見られ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。世界的にはCOPD患者は2億人、年間死亡者は300万人と推定されています。



飲 酒

現 状

市民アンケートの結果を見ると、飲酒頻度についての設問では「毎日」及び「ほぼ毎日飲酒をする人」と回答する人が、前回の調査時との比較では全体的に減少しています。男性の方が圧倒的に飲酒する人の割合が多く、女性では半数がほとんど飲まないと回答しています。

また、飲酒量については、1回の飲酒量が1合未満の人が全体の半数近くという結果でした。3合以上飲酒をする人の割合が男女とも減少傾向にあります。

「1回の飲酒の適量を知っていますか」という設問では、「適量を知っている」と回答する人が、男女とも増加傾向にあり、全体の約30%の人が適量を知っているという結果が出ています。しかし、逆を返せば飲酒の適量を知らないと回答している人が全体の半数以上に上ります。今後も節度ある飲酒に関する知識の普及が必要です。

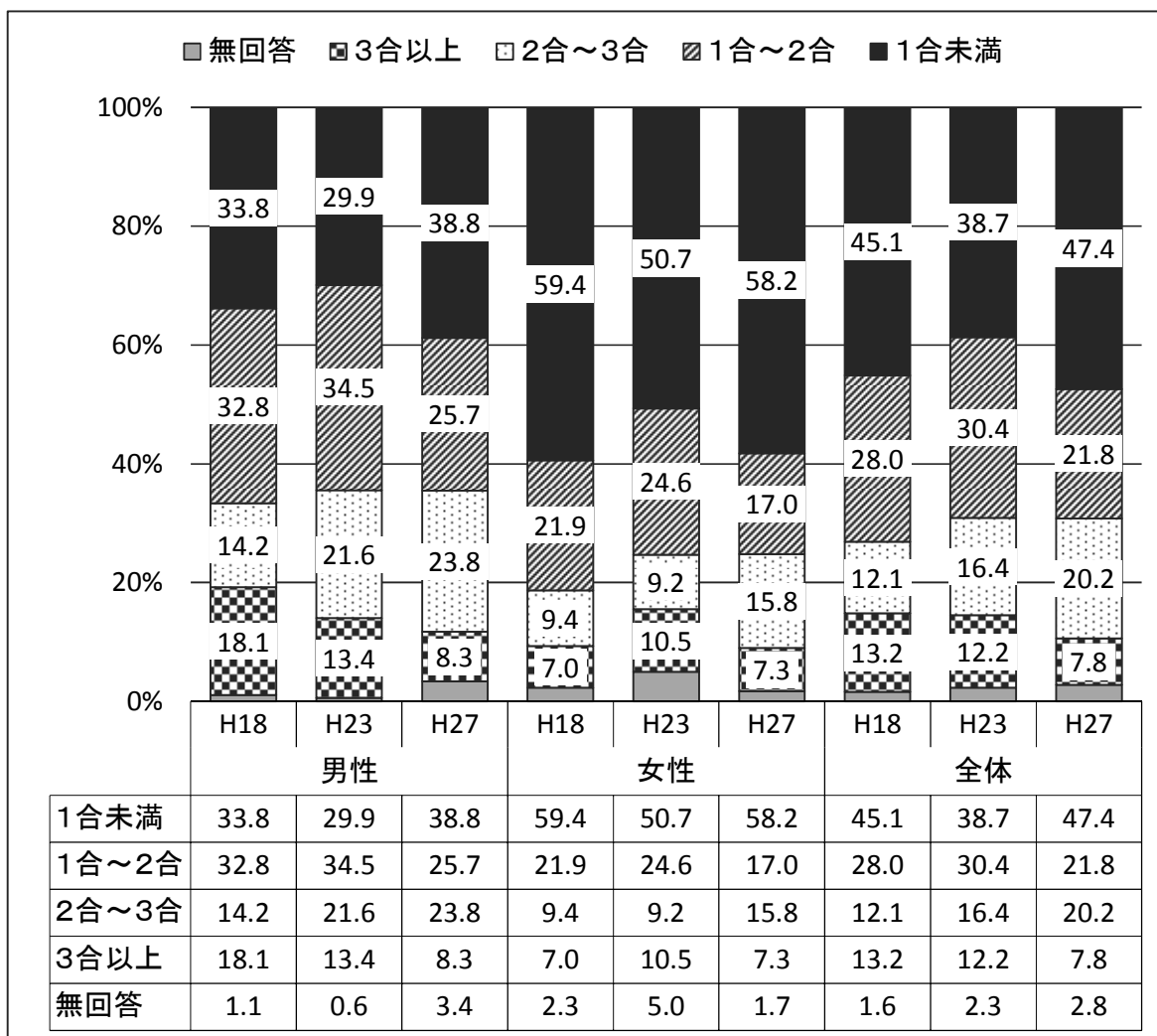
なお、一般的に女性は男性に比べ、飲酒による肝臓などの臓器障害を起こしやすいと言われており、特に妊娠中の飲酒は胎児の発育障害を起こす場合もあり、生まれてくる子どもの健康に大きく影響する可能性があります。20代、30代は妊娠出産をする方も多く、この年代の認知度が特に低くなっているため、妊娠中の禁酒も含めて周知を図る必要があります。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

＜平成18年度、23年度、27年度の「男女別飲酒頻度」について＞ (％)

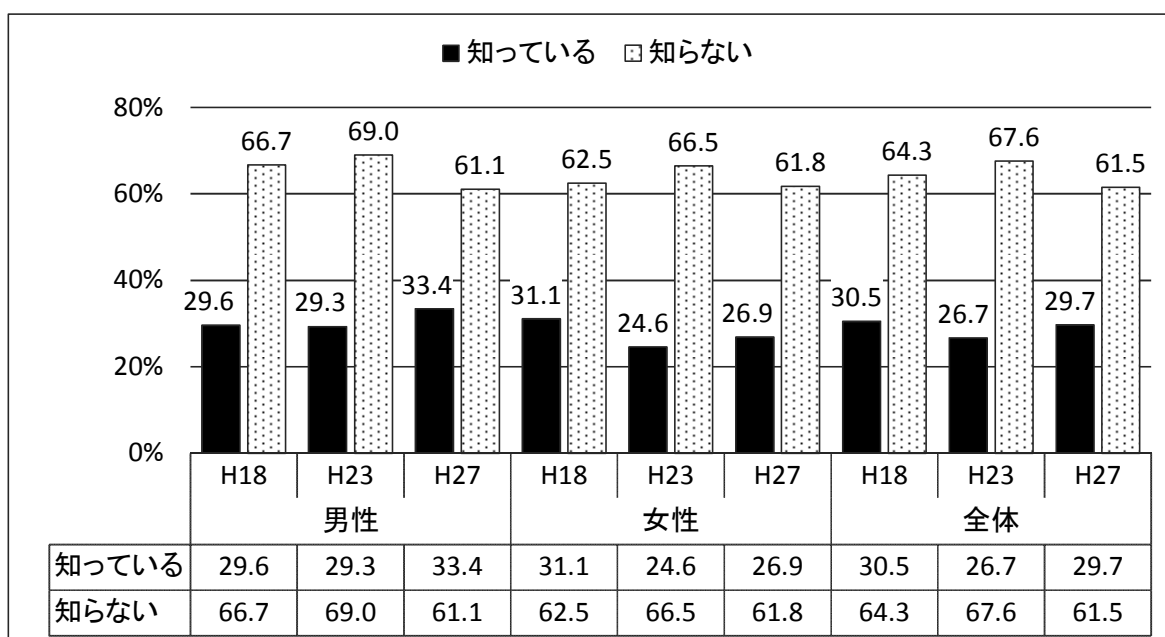
	男性			女性			全体		
	H18	H23	H27	H18	H23	H27	H18	H23	H27
毎日	27.6	30.3	28.7	7.3	9.5	8.5	16.0	18.8	17.1
週5～6日	10.9	10.1	8.6	5.3	2.8	1.9	7.7	6.0	4.7
週3～4日	8.5	6.3	8.0	2.8	4.5	5.0	5.2	5.3	6.2
週1～2日	10.5	9.4	6.4	9.4	7.3	9.7	9.9	8.2	8.3
月1～3日	11.6	11.5	14.0	15.7	15.6	14.0	13.9	13.8	14.0
やめた	1.7	4.5	5.1	3.0	0.8	2.4	2.5	2.5	3.5
ほとんど飲まない	27.6	27.5	26.4	55.2	57.5	54.7	43.4	44.2	42.7
無回答	1.6	0.4	2.8	1.3	2.0	3.8	1.4	1.2	3.5

《平成18年度、23年度、27年度の「男女別飲酒量」について》

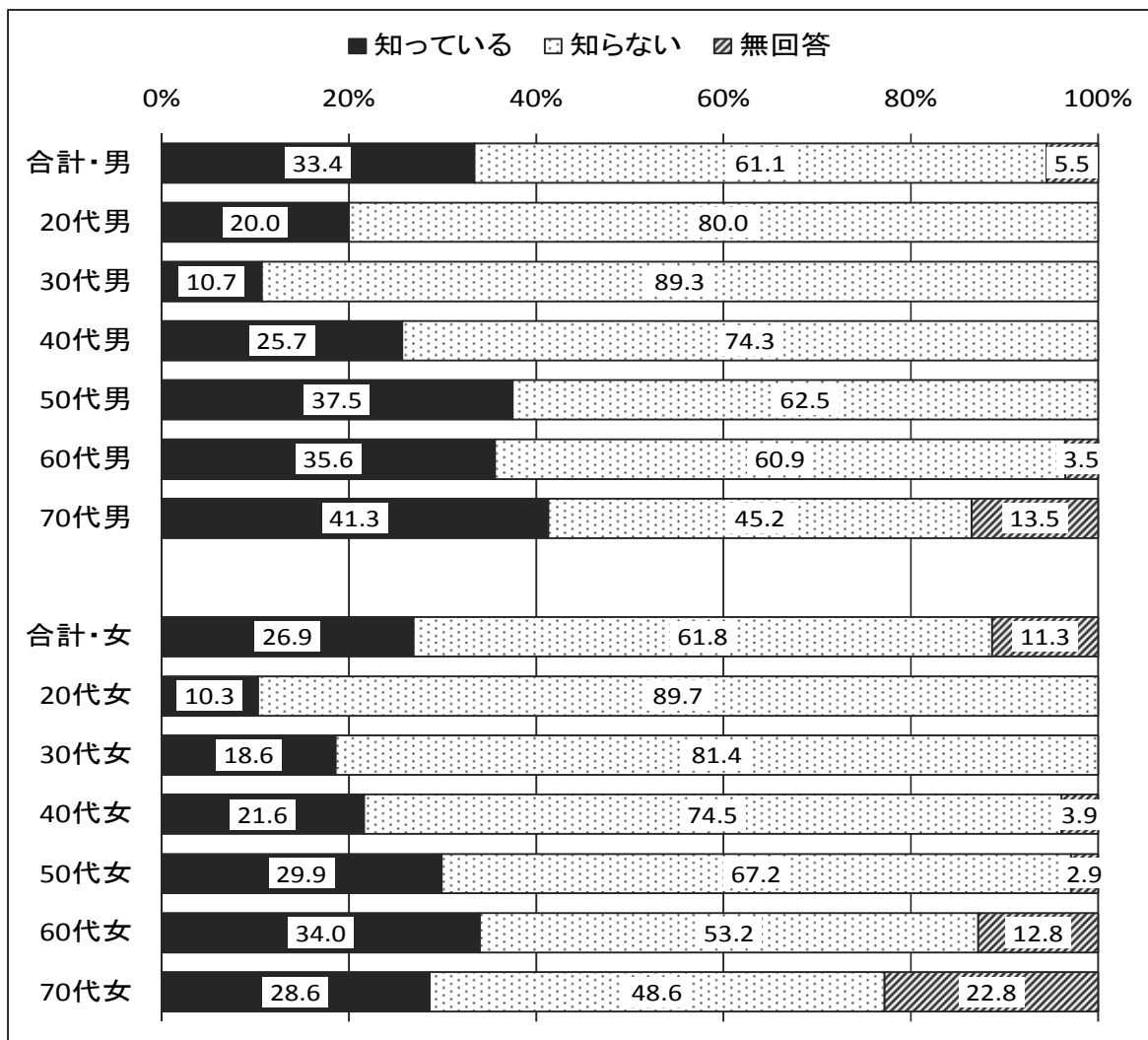


《平成18年度、23年度、27年度の「男女別飲酒量の適量について知っている人の比率」について》

◆無回答は除く



問 31) 成人の 1 日当たりの飲酒の適量※1 を知っていますか



※1 1日に飲むお酒の適量は日本酒 1 合程度(厚生労働省)とされています。

課 題

飲酒の適量を知らない

- 飲酒をする全ての人々が、節度ある飲酒量を心掛けられるように飲酒に関する知識の普及が必要です。
- 特に妊婦や授乳中の女性が飲酒を控えるようアルコールに関する知識の普及が必要です。

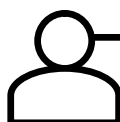
目 標

- ◆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。

指 標

指 標		現 状	目 標
毎日飲酒する人の割合 (問 30)	男性	28.7%	↓ 減らす
	女性	8.5%	↓ 減らす
多量飲酒(3合以上)して いる人の割合(問 30-1)	男性	8.3%	↓ 減らす
	女性	7.3%	↓ 減らす
飲酒の適量を知っている人の割合(問 31)		全体 29.7%	↑ 増やす

取 組



一人ひとりが取り組むこと

- 適量を知って節度ある飲酒を心掛けましょう。
- 未成年者、妊産婦には飲酒させないようにしましょう。
- 一気飲みなど、無理な飲み方をしない、また、させないようにしましょう。



地域で取り組むこと

- 未成年者の飲酒を見つけたら、みんなで注意しましょう。
- 未成年者、妊産婦には飲酒させない、また節度ある適量飲酒の環境作りに努めましょう。



市が取り組むこと

- 未成年者の禁酒に関する教育と若い世代へのアルコールの害に関する啓発を行います。
- 適正な飲酒量に関する情報提供に努めます。
- 妊婦の飲酒の弊害等について、パパマクラス(両親学級)や母子健康手帳の交付時に周知を図ります。



ご存じですか？

お酒の適量について

お酒の適量は個人差があり、また同じ個人でもその日の体調によって変化することもあります。下表のように 1 単位のお酒が適量の目安とされています。なお、女性は一般的に、アルコールの影響が及びやすいとされています。

お酒の1単位（純アルコールにして20グラム）

種類	アルコール度数	量	
ビール	5度なら	中びん1本	500ml
日本酒	15度なら	1合	180ml
焼酎	25度なら	0.6合	約110ml
ウィスキー	43度なら	ダブル1杯	60ml
ワイン	14度なら	1/4本	約180ml
缶チューハイ	5度なら	1.5缶	約520ml

（厚生労働省 健康日本21(第二次)わたしたちは健康家族！！）

アルコール量の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

適正飲酒の10か条

（出典：公益社団法人アルコール健康医学協会）

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



歯・口腔^{※1}

※1 口腔(こうくう)とは、お口の中のことです。

現 状

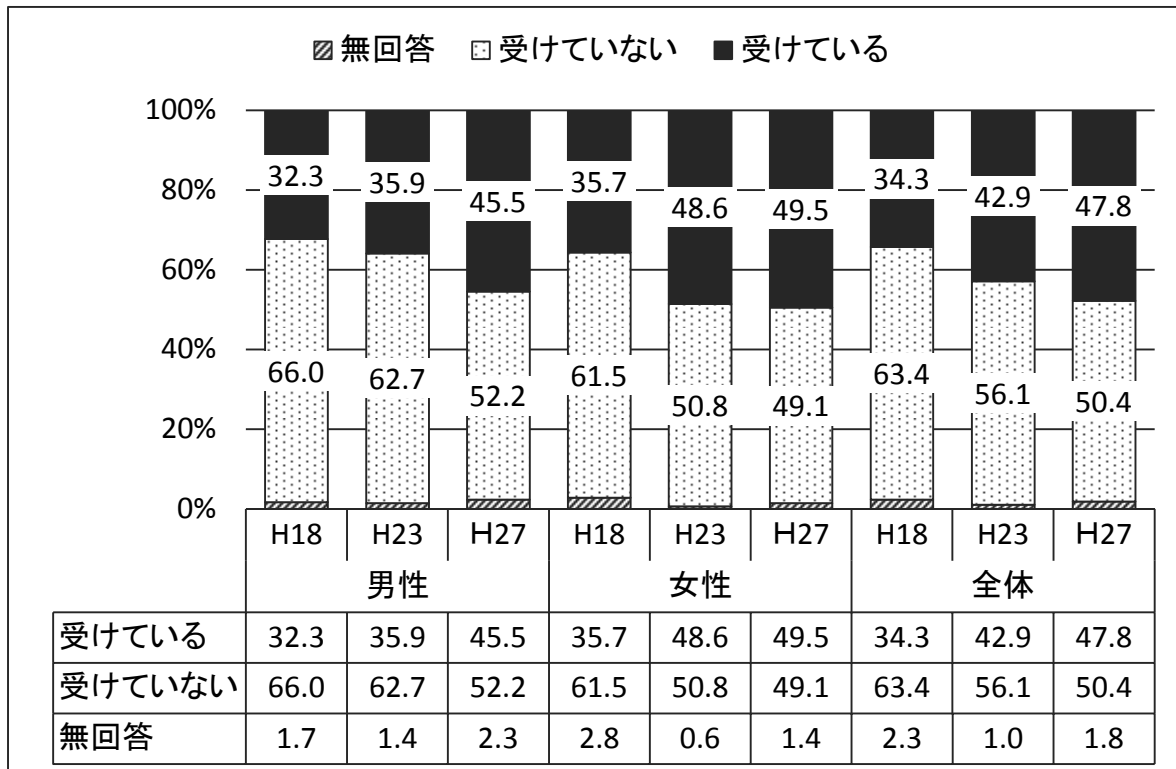
市民アンケートでは、「1年に1回以上歯の健診を受けている人」の割合について、年を追うごとに増加しています。男女別では、女性が健診を受診している割合が高くなっています。

歯科健診を受けている年代別の比率では20代男性が低い結果となっています。女性の中では、40代女性の受診者比率が低くなっています。

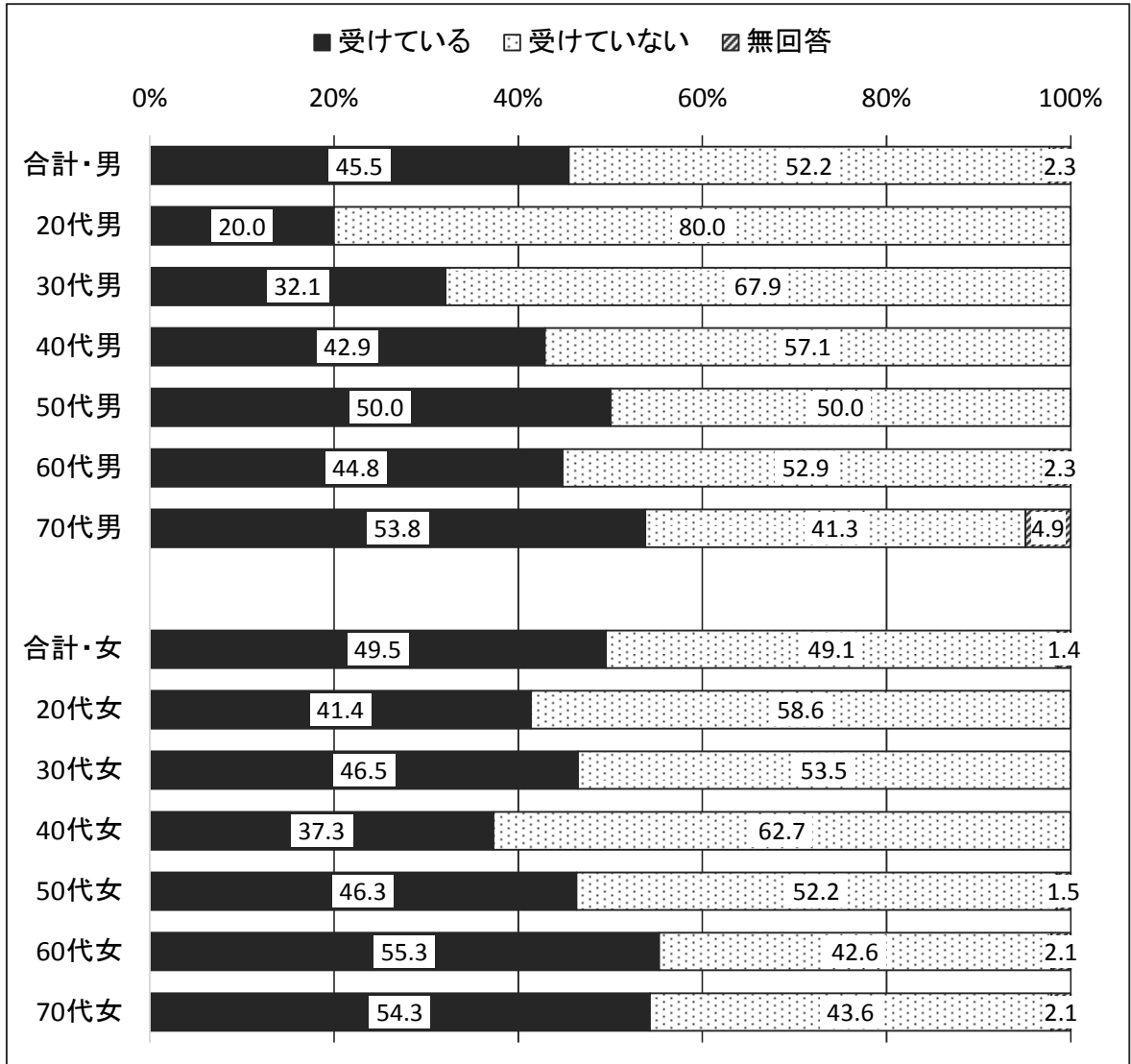
また、「1日1回十分な時間をかけて歯磨きをする人」の増加については男性が特に顕著でした。女性の割合も上がっており、歯磨きの重要性に対する意識が高まってきていることが伺えます。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

≪平成18年度、23年度、27年度の「歯科健診受診者率」について≫

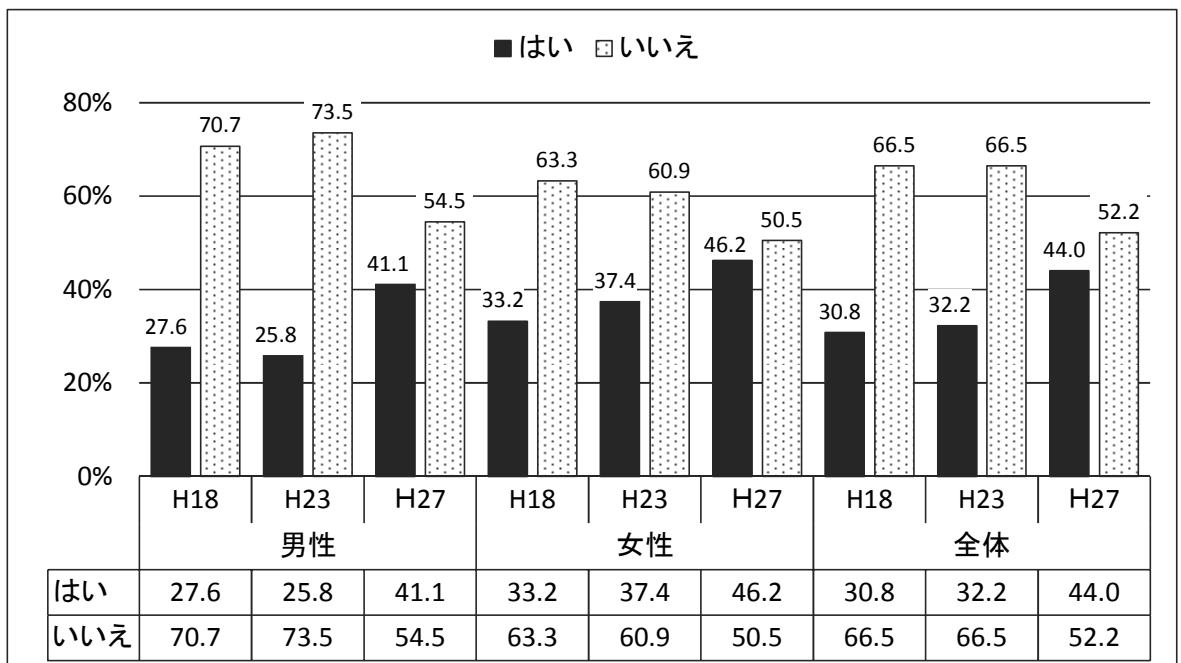


問 32) 1年に1回以上歯科健診を受けていますか



《平成18年度、23年度、27年度の「1日に1回歯を十分な時間をかけて磨いている人の割合」について》

§ 無回答を除く



課題

若年層の歯科健診受診者が少ない

- ・ ハチマルニイマル 8020運動※2 推進のために、今後も口腔衛生管理の習慣を身に付けられるよう知識の普及を図る必要があります。

※2 8020（ハチマルニイマル）運動とは

80歳になっても20本の自分の歯を保つことを目標とした運動です。

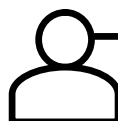
目標

- ◆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。

指標

指標	現状	目標
1年に1回以上歯科健診を受ける人の割合 (問32)	全体 47.8%	↑ 増やす
1日1回十分な時間を掛けて歯を磨く人の割合 (問33)	全体 44.0%	↑ 増やす
65歳以上で歯の数が20本以上の人の割合 (平成26年度福生市高齢者歯科健康診査結果)	全体 70.4%	↑ 増やす

取組



一人ひとりが取り組むこと

- 1日1回は十分な時間（10分程度）を掛けて歯を磨きましょう。
- 1年に1回は歯科健診を受けましょう。
- 自分の歯や口腔の状態について関心を持ちましょう。
- 幼児期から、食後の歯磨きなどむし歯予防の習慣を身に付けさせましょう。



地域で取り組むこと

○健康まつりの際に歯科医師会による口腔相談等を実施します。



市が取り組むこと

- 乳幼児、妊婦（両親学級受講者）、成人、高齢者に対して歯科健康診査を実施します。
- 口腔がん検診を実施します。
- 歯周病が身体に及ぼす影響などの情報提供に努めます。
- 歯科衛生士による歯科健康教育を実施します。





糖尿病・ メタボリックシンドローム

現 状

平成 26 年度の特定健康診査受診率は 47.0%でした（平成 26 年度福生市事務報告書）。特定健康診査は通称「メタボ健診」とも呼ばれ、様々な疾病の引き金となるメタボリックシンドローム※1 を予防・改善するために、特定保健指導※2 と合わせて平成 20 年度から基本健康診査に代わって始まりました。

平成 26 年度の特定健康診査では 17.9%の方がメタボリックシンドローム(メタボ)と判定されました。メタボ予備軍の方も含めると受診者の約 30%にも上ります。メタボは将来的に高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化などを次々と引き起こし、循環器疾患など大きな疾病につながってしまうおそれがあります。

糖尿病に関する数値では、平成 17 年度の基本健康診査時の要医療の人の割合は 10.2%でしたが、平成 22 年度の特定健康診査の際の空腹時血糖※3 受診勧奨値の人の割合は 8.0%、平成 26 年度の特定健康診査での数値は、6.3%という結果でした。HbA1c※4 受診勧奨値の人の割合については、平成 22 年度は 9.5%、平成 26 年度の数値は 9.5%であり、これらを検証すると、若干ではありますが改善傾向にあると推察することができます。

空腹時血糖の受診勧奨値の男女比では、男性 3.9%、女性 2.4%。HbA1c については、男性 5.2%、女性 4.3%と、いずれも男性の方が糖尿病の傾向が高い結果が出ています。

平成 26 年度の特定保健指導の実施率は 14.3%でした（平成 26 年度福生市事務報告書）。今回の市民アンケートでは、特定保健指導の対象者となった方のうち、特定保健指導を受けなかった人は約 32%でした。このうち、受けなかった理由で一番多かったのが、「面倒だから」で、次に「忙しくて利用する時間がなかった」が続いています。糖尿病をはじめ、生活習慣病に関する情報提供を行い、「自分の健康は自分で獲得する」という意識の向上を図っていく必要があります。

※1 メタボリックシンドローム(メタボ)とは

内臓に脂肪が蓄積して、高血圧、高血糖、脂質異常症の三つのうち、二つ以上を併発し、腹囲が男性で 85 センチ以上、女性で 90 センチ以上の状態のことです。

①血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上かつ・または拡張期血圧 85mmHg 以上

②血糖 空腹時血糖 110 mg/dl 以上

③脂質 中性脂肪 150 mg/dl 以上かつ・または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
(出典：「健康日本 21（第二次）わたしたちは健康家族！！」)

※2 特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、管理栄養士や保健師等が対象者一人ひとりの身体状況に合わせた生活習慣を見直すためのサポートを行います。特定保健指導には、リスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります（リスクの高い方が積極的支援となります）。

※3 空腹時血糖とは

血液内のグルコース（ブドウ糖）の濃度を測定した値。

空腹時血糖は正常でおよそ 70～100 mg/dl 程度です。

※4 HbA1c とは

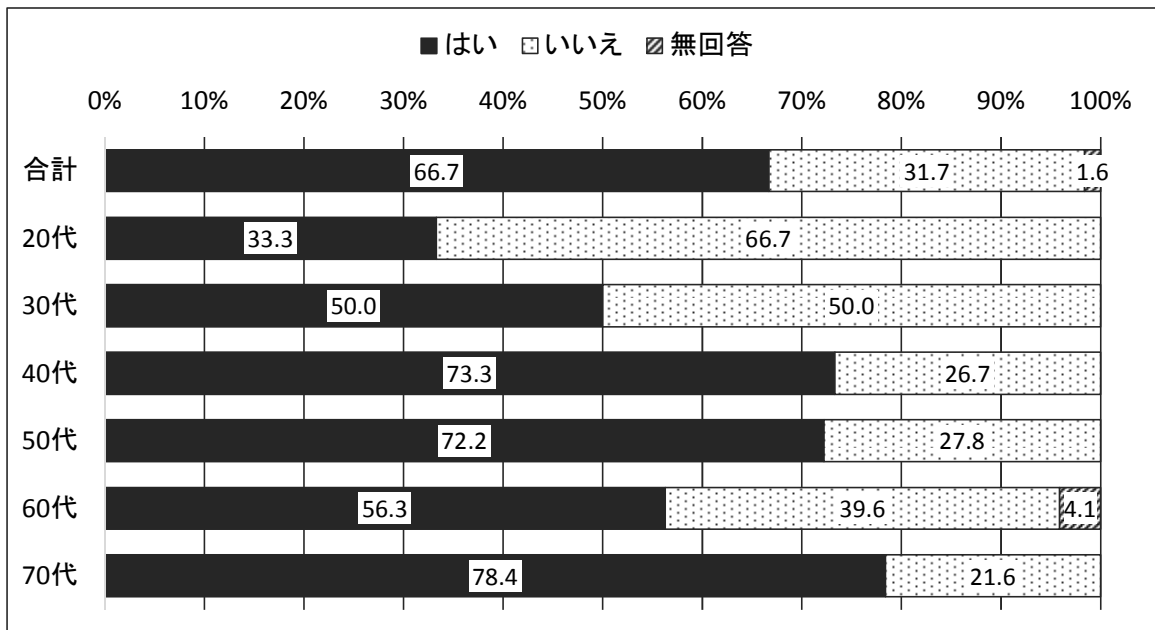
赤血球の中にある酸素を運ぶヘモグロビンに血液中の糖が結合したもので採血時

1～2 カ月前の血糖コントロールの指標となる値。適正値は 5.5%以下。（NGSP 値）

（平成 26 年度福生市健診結果活用ガイドより）

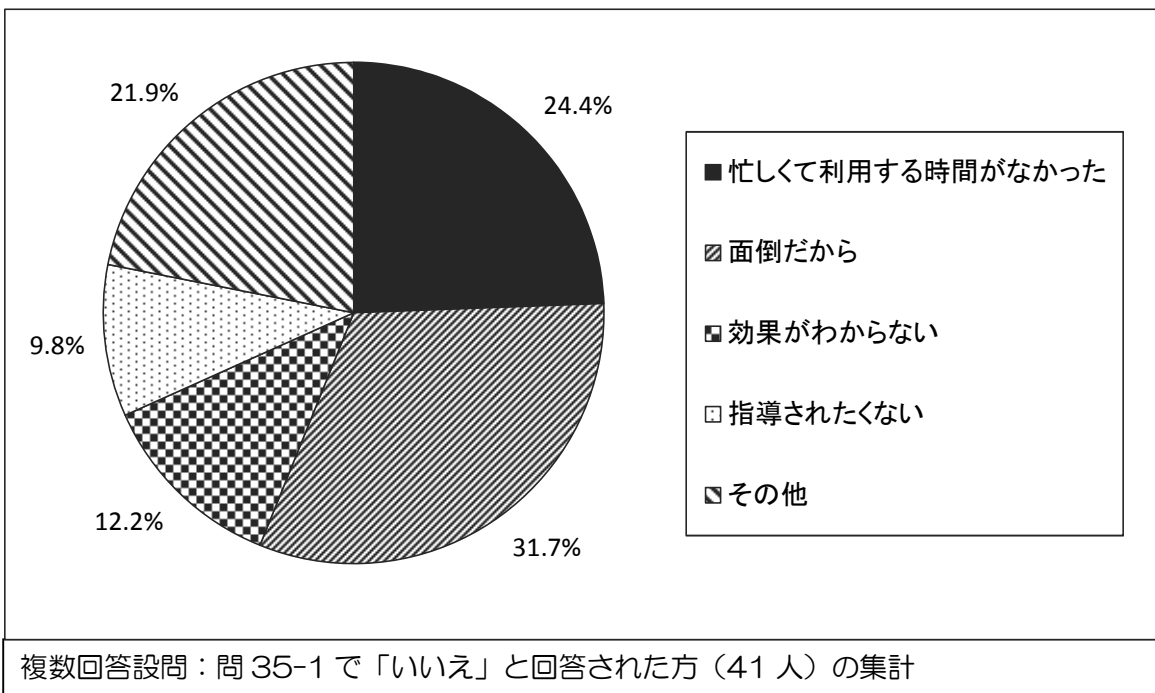
【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 35-1) 特定保健指導を利用したことがありますか



問 35-2) 特定保健指導を利用しなかった理由はなんですか。

あてはまるもの全てに○をつけてください



課題

特定健診、特定保健指導の受診率が低い

- ・特定健診等の受診率の向上に向けてさらに健診の必要性をPRしていく必要があります。
- ・糖尿病をはじめ、生活習慣病に関する情報提供を行い、「自分の健康は自分で獲得する」という意識の向上を図っていく必要があります。

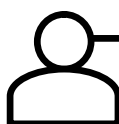
目標

- ◆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。

指標

指 標	現 状	目 標
特定健康診査の受診率 (平成 26 年度福生市事務報告書)	全体 47.0%	↑ 増やす
特定健診での空腹時血糖受診勧奨値の人の割合	全体 6.3%	↓ 減らす
特定健診での HbA1c 受診勧奨値の人の割合	全体 9.5%	↓ 減らす

取組



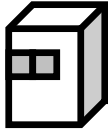
一人ひとりが取り組むこと

- 年に 1 回は健康診査を受け、自分の体調を確認しましょう。
- 体重を量る習慣を付けましょう。
- 健診等で異常が発見された場合は早めに医療機関を受診しましょう。
- 日頃からバランスのとれた食事を取り、なるべく身体を動かすようにしましょう。



地域で取り組むこと

○医師会は健康診断結果をもとに生活指導を行い、必要な場合には治療あるいは専門医への紹介を行います。また、生活指導や治療を適切に継続します。



市が取り組むこと

- 若年健康診査、特定健康診査、特定保健指導、後期高齢者健康診査等を実施します。
- 地域の施設等に出向いて、保健師や栄養士による健康相談事業を実施します。
- 手軽に身体の状態を確認できる「ヘルスチェック事業（簡易健康チェック）」を実施します。
- 糖尿病は深刻な合併症を発症するといった、生活習慣病等に関する情報提供に努めます。
- パパママクラス（両親学級）等の機会を活用し、若い世代を対象に生活習慣の指導を行います。



循環器疾患^{※1}

※1 循環器疾患とは、全身に血液を循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などに分類されます。

現 状

循環器疾患のうち血圧においては、平成 17 年度の基本健康診査で高血圧の項目が要医療の人の割合が 24.5%であったのに対し、特定健康診査における収縮期血圧※2 の受診勧奨値以上の人の割合が平成 22 年度では 26.3%、平成 26 年度は 20.2%に下がっています。拡張期血圧についても、平成 22 年度の特定健康診査での受診勧奨値以上の人の割合が 8.1%であったのに対し、平成 26 年度の数值は 7.1%と減少傾向にあります。

循環器疾患のうち脂質においては、中性脂肪値※3 が受診勧奨値以上の人の割合が、平成 22 年度では 2.5%であったのが、平成 26 年度では 3.7%と増加しています。また、HDL コレステロール値※4 の受診勧奨値以上の人の割合については、平成 22 年度は 2.7%で平成 26 年度は 2.4%でしたので減少傾向にありますが、LDL コレステロール値※5 に関しては、平成 22 年度が 25.8%であったものが、平成 26 年度では 26.9%と増加しています。

血圧に関しては、改善傾向にあると思われませんが、脂質の分野は悪化傾向にあります。健診結果の数值が保健指導値以上の値にある人には、生活習慣病患者の増加を防ぐため、より効果的な保健指導等の支援が必要であり、基準値内の人には、引き続き健康状態を維持できるよう、今後も定期的な情報提供を行い、生活習慣病予防に関する啓発を行う必要があります。

この 1 年間で健診（検診）を受けたことのある人は約 80%でした。男女比では全ての年代で、男性の受診率が高い結果となっています。

※2 血圧（収縮期・拡張期）とは

心臓は収縮と拡張を繰り返し、絶えず全身に血液を送っており、全身に血液を行き渡らせようと心臓が収縮する時に最も強い圧力がかかる、これを「収縮期血圧」といいます。心臓が拡張し、循環した血液が心臓へ戻り、最も圧力が弱まる時を「拡張期血圧」といいます。適正値は収縮期（最高）血圧 129mmHg 以下、拡張期（最低）血圧 84mmHg 以下です。

※3 中性脂肪とは

血液中の脂肪の一種。基準を超える場合、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞等の疾患リスクが高まります。適正値は 149mg/dl 以下です。

※4 HDL コレステロールとは

血管内に付着するコレステロールを除去する働きがあることから、善玉コレステロールとも呼ばれ動脈硬化予防因子として働きます。適正値は 40mg/dl 以上です。

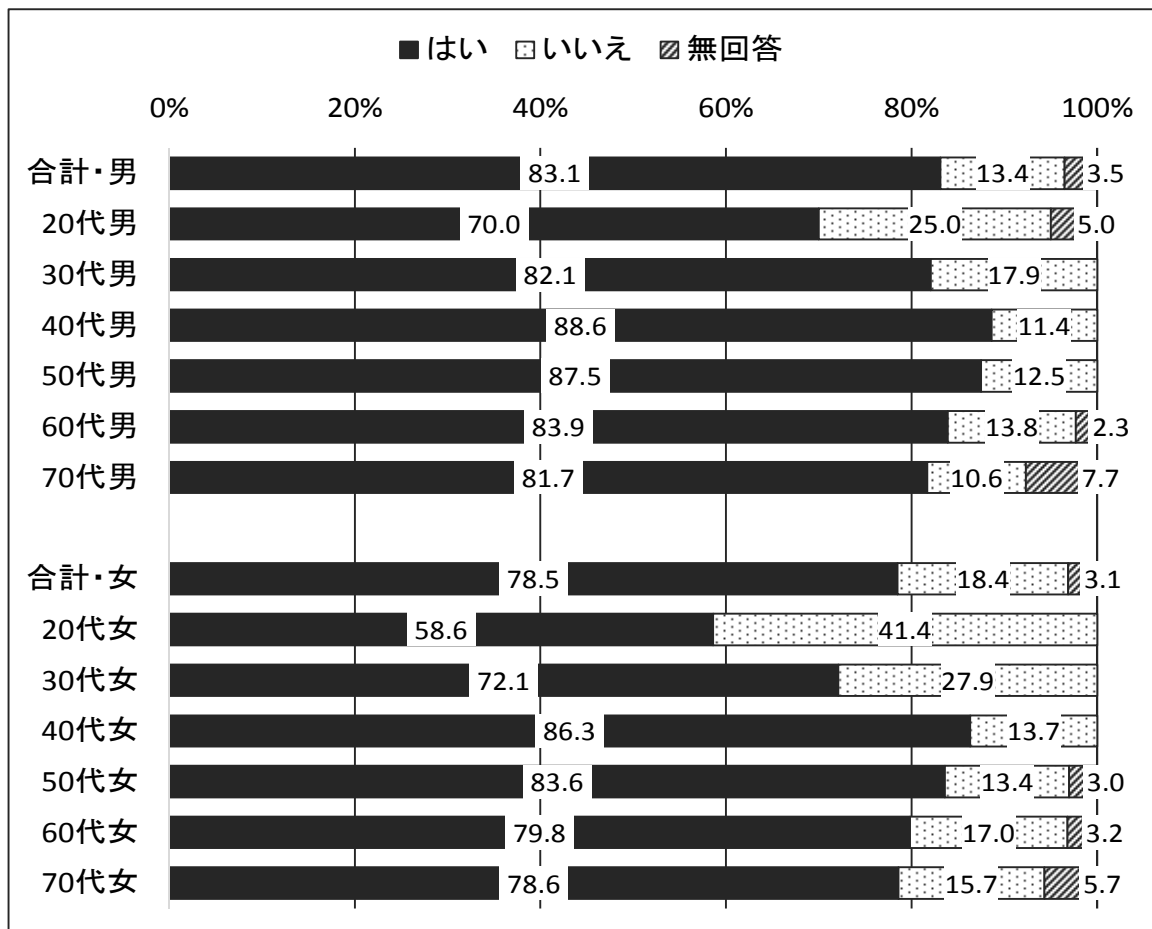
※5 LDL コレステロールとは

一般的に悪玉コレステロールと呼ばれており、肝臓から末梢組織へコレステロールを運搬する働きがあるため、基準値を超える場合、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞等のリスクが高まると言われています。基準値は 60～119mg/dl です。

（平成 26 年度福生市健診結果活用ガイド）

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 34) 最近1年に何かしらの健診を受診しましたか



課題

中性脂肪など脂質の分野が悪化傾向にある

- 健診結果の数値が保健指導値以上の値にある人には、より効果的な保健指導等の支援が必要であり、基準値内の人には、引き続き健康状態を維持できるよう、今後も定期的な情報提供を行い、生活習慣病予防に関する啓発を行う必要があります。
- 健康診査は自分の身体の状態を知る重要な機会であり、受診率の向上に向けてさらに健診の必要性をPRしていく必要があります。

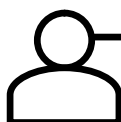
目標

- ◆血管年齢の若さを保ちましょう。

指 標

指 標	現 状	目 標
1 年間のうちに何かしらの健診（検診）を受けたことがある人の割合（問 34）	全体 80.5%	↑ 増やす
特定健診での血圧測定で受診勧奨値の人の割合	収縮期 20.2% 拡張期 7.1%	↓ 減らす
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

取 組



一人ひとりが取り組むこと

- 年に 1 回は健康診査を受け、自分の体調を確認しましょう。
- 体重を量る習慣を付けましょう。
- 健診等で異常が発見された場合は早めに医療機関を受診しましょう。
- 日頃からバランスのとれた食事を取り、なるべく身体を動かすようにしましょう。
- 喫煙している人は禁煙にチャレンジしましょう。



地域で取り組むこと

- 医師会は健康診断結果をもとに生活指導を行い、必要な場合には治療あるいは専門医への紹介を行います。また、生活指導や治療を適切に継続します。



市が取り組むこと

- 若年健康診査、特定健康診査、特定保健指導、後期高齢者健康診査等を実施します。
- 地域の施設等に出向いて、保健師や栄養士による健康相談事業を実施します。
- 手軽に身体の状態を確認できる「ヘルスチェック事業（簡易健康チェック）」を実施します。
- 循環器疾患をはじめとする、生活習慣病等に関する情報提供に努めます。

がん

現 状

福生市の主要死因別死亡割合では悪性新生物（がん）が 29.6%と大多数を占めています。がんでの死亡割合は年々減少傾向にありましたが、平成 26 年(平成 26 年 1 月 1 日～12 月 31 日概数)は増加に転じました。がんの中では気管・気管支及び肺が 26.2%、胃及び結腸が 11.6%、膵（すい）が 11.0%の順に高い割合を示しています。

福生市と西多摩圏域全体との比較を行うと、西多摩圏域全体の悪性新生物（がん）での死亡割合は 24.8%となっており、福生市のがんによる死亡割合は西多摩地域の中では上位となっています。（出典：西多摩保健所事業概要平成 27 年版）

がんを早期発見、早期治療につなげるためには、検診が有効であると言われていますが、福生市のがん検診受診率は、大腸がんは 34.5%でしたが、他のがん検診は 2%台から 5%程度を推移しており、決して高い受診率とはいえません。（平成 26 年度福生市事務報告書）

なお、市民アンケートの中で、気になっている病気について尋ねる設問に対する回答では、男性、女性とも「がん」を挙げる方が多い結果となりました。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問 38) あなたが最近気になっている病気は何ですか。主なもの三つに○を付けてください。

(%)

項目	合計		
	男	女	
1 がん	17.9	19.2	17.0
2 高血圧症	10.9	12.1	10.0
3 高脂血症	7.6	7.1	7.9
4 糖尿病	10.3	13.7	7.8
5 脳卒中	6.3	7.8	5.2
6 骨粗鬆症	7.3	0.8	12.0
7 心臓疾患	5.6	7.1	4.4
8 うつ病など心の病気	7.1	5.6	8.2
9 歯周病	8.6	7.5	9.3
10 肝炎	1.1	1.5	0.9
11 肺炎	2.5	2.7	2.3
12 COPD	0.8	0.9	0.7
13 メタボリックシンドローム	7.4	9.2	6.2
14 ロコモティブシンドローム	3.3	1.7	4.6
15 その他	3.3	3.1	3.5

複数回答設問：気になる病気について回答のあった方（660 人）の集計

課題

福生市民の死亡要因第1位はがんである

がん検診の受診率が低い

- がんに関しては、多くの方が困難な疾病の一つであると認識していると思われるので、今後も早期発見、早期治療につなげられるよう検診事業のPRを図っていく必要があります。

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。

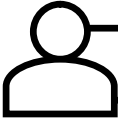
指標

指標	現状	目標
健康に関して気を付けていることがある人の割合（問37）	全体 69.5%	↑ 増やす
がん検診受診率 (平成26年度福生市事務報告書)	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% ※1 対象人口率に基づく受診率	↑ 増やす
がんの死亡割合 (西多摩保健所事業概要平成27年版)	29.6%	↓ 減らす

※1 対象人口率とは

対象年齢の住民のうち、職場や人間ドック等でがん検診の受診の機会がある人と、入院や治療中等で検診を受診できない人を除いた割合のことです。

取組



一人ひとりが取り組むこと

- 各種がん検診を受けましょう。また、検診は継続して受けるようにしましょう。
- 検診で要精密検査と診断された方は必ず精密検査を受けましょう。
- 日頃からバランスのとれた食事を取り、適度な運動を行い、ストレスを軽減する生活を心掛けましょう。
- 喫煙している人は禁煙にチャレンジしましょう。また、分煙を必ず守り、周囲の人に副流煙の被害が及ばないようにしましょう。



地域で取り組むこと

- 医師会は検診結果から精査が必要な方へ説明し、二次検診受診を促します。他の疾患で通院中の方々もがんの可能性を配慮し診療します。がん治療中の方へは再発に注意し必要な場合には専門医へ紹介します。また、生活の質を維持できるよう配慮します。



市が取り組むこと

- 各種がん検診を実施します。
- 婦人科のがん検診を受けることがためられる方等のために女性医師による婦人科集団検診を実施します。
- 地域の施設等に出向いて、保健師や栄養士による健康相談事業を実施します。
- 検診の機会を活用し、各種がん及び生活習慣病に関する知識の普及啓発を図ります。

第3章 健康ふっさ21(第2次)の指標

今後は以下の指標を目安として、健康づくりに取り組んでいきます。

【指標一覧】

分野	指標	現状値	目標	評価の時期等
栄養・食生活	食事がおいしい(又は楽しい)と感じられる人(問10)	68.3%	↑ 増やす	平成32年度/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(問9)	43.8%	↑ 増やす	
	BMI指数が18.5~25の人(問5)	男性 70.1% 女性 69.8%	↑ 増やす	
身体活動・運動	日常生活の歩数が6,000歩以上の人(問16)	25.2%	↑ 増やす	
	意識的に身体を動かすように心掛けている人(問17)	73.2%	↑ 増やす	
休養・こころの健康づくり	睡眠が十分に取れている人(問20)	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(問22-1)	34.0%	↓ 減らす	
	ストレスを大いに感じた人(問23)	18.2%	↓ 減らす	
	ストレス解消法がある人(問24)	60.0%	↑ 増やす	
	仕事以外で人と交流する機会がある人(問25)	65.7%	↑ 増やす	

分野	指標	現状値	目標	評価の時期等
ライフステージに応じた健康づくり	地域の活動に参加する人の割合（問26）	28.7%	↑ 増やす	平成32年度/健康に関するアンケート
	1日3食食べる3歳児の割合（平成26年度3歳児健診アンケート）	97.6%	↑ 増やす	平成32年度/3歳児健診アンケート
	食事を一人で取ることのある3歳児の割合（平成27年度3歳児健診アンケート）	16.3%	↓ 減らす	
	21時までに就寝している3歳児の割合（平成26年度3歳児健診アンケート）	56.0%	↑ 増やす	
	自分が健康だと思う人の割合（問36）	62.9%	↑ 増やす	平成32年度/健康に関するアンケート
	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を気にしている人の割合（問38）	3.3%	↑ 増やす	
たばこ	たばこを吸う人の割合（問28）	男性 24.2% 女性 9.9%	↓ 減らす	平成32年度/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（問29）	7.0%	↑ 増やす	

分野	指 標	現状値	目 標	評価の時期等
飲 酒	毎日飲酒する人の割合 (問 30)	男性 28.7% 女性 8.5%	↓ 減らす	平成 32 年度/健康 に関するアンケート
	多量飲酒(3合以上)してい る人の割合(問 30-1)	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(問 31)	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(問 32)	47.8%	↑ 増やす	
	1日1回十分な時間を掛けて 歯を磨く人の割合 (問 33)	44.0%	↑ 増やす	
	65歳以上で歯の数が20本 以上の人割合 (平成 26 年度福生市高齢者歯科健康 診査結果)	70.4%	↑ 増やす	平成 32 年度/福生 市高齢者歯科健康診 査結果
糖 尿 病 ・メ タボ リック シ ン ド ロ ーム	特定健康診査の受診率 (平成 26 年度福生市事務報告書)	47.0%	↑ 増やす	平成 32 年度/福生 市事務報告書
	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	平成 32 年度/福生 市特定健診結果
	特定健診での HbA1c 受診 勧奨値の人の割合	9.5%	↓ 減らす	

分野	指標	現状値	目標	評価の時期等
循環器疾患	1年間のうちに何かしらの健診(検診)を受けたことがある人の割合(問34)	80.5%	↑ 増やす	平成32年度/健康に関するアンケート
	特定健診での血圧測定で受診勧奨値の人の割合	収縮期 20.2% 拡張期 7.1%	↓ 減らす	平成32年度/福生市特定健診結果
	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	健康に関して気を付けていることがある人の割合(問37)	69.5%	↑ 増やす	平成32年度/健康に関するアンケート
	がん検診受診率 (平成26年度福生市事務報告書)	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% ※1 対象人口率に基づく受診率	↑ 増やす	平成32年度/福生市事務報告書
	がんの死亡割合 (西多摩保健所事業概要平成27年版)	29.6%	↓ 減らす	平成32年度/西多摩保健所事業概要

※1 対象人口率とは

対象年齢の住民のうち、職場や人間ドック等でがん検診の受診の機会がある人と、入院や治療中等で検診を受診できない人を除いた割合のことです。

第3部 資料

健康課で実施している健康づくり事業

事業名	内容
健康まつり	市民の健康増進とふれあいを目的として毎年開催しています。保健師等による健康相談や各種健康体験コーナーといった健康に関するイベントが盛りだくさんです。
健康づくり講演会	食事や運動、心の健康などをテーマに年1回講演会を実施しています。
食に関する出前講座	健康づくり推進員の食グループが中心となり、地域の会館等へ出向いて栄養講話や口腔の体操など食をテーマにした出前講座を実施しています。
ウォーキング事業	健康づくり推進員の体グループが中心となり、市内を歩くウォーキング事業を実施しています。
心の健康出前講座	健康づくり推進員の心グループが中心となり、地域の会館等へ出向いて、歌やゲーム、脳トレなど心の健康をテーマとした出前講座を実施しています。
ラジオ体操事業	夏期期間にラジオ体操会を実施しています。一部の町会では一年を通じてラジオ体操会を実施しています。
ヘルスチェック	各種健康機器による測定と保健師や栄養士による食事・運動等についての助言を行っています。
健康相談	保健師や栄養士による相談（血圧測定・食事指導等）及び健康機器による測定を行っています。
健康教育	こころや身体の健康をテーマに、健康づくり講座を開催しています。
喫煙防止教育	小学校高学年を対象に、喫煙による健康への危険性について啓発を行っています。
アルコール防止教育	小学校高学年を対象に、未成年者の飲酒による成長発達への悪影響について伝える教育を行っています。
高齢者向け健康づくり	市内の小地域活動等において、保健師等による血圧測定や健康相談のほか、高齢者の筋力低下防止にもつながる運動なども行っています。
予防接種事業	伝染のおそれがある疾病の発生及びまん延を予防するために、予防接種法に基づき各種予防接種を実施しています。
特定健康診査	40歳から74歳で福生市国民健康保険に加入されている方を対象とした健診で血液検査、身体測定等を市内指定医療機関で実施しています。
特定保健指導	特定健康診査で生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方に対して、一人ひとりの身体状況に合わせて生活習慣を見直すためのサポートを行っています。
後期高齢者健康診査	75歳以上で後期高齢者医療制度に加入されている方を対象とした健診で血液検査、身体測定等を市内指定医療機関で実施しています。
若年健康診査	健康診査を受ける機会がない30歳と35歳の方を対象とした健診で、血液検査、身体測定等を市内指定医療機関で実施しています。

無保険者健康診査	40歳以上の健康保険に加入できない方を対象とした健診で血液検査、身体測定等を市内指定医療機関で実施しています。
胸部レントゲン検査	35歳以上の方を対象に、市内指定医療機関で実施しています。
肝炎ウイルス検査	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方を対象に、市内指定医療機関で実施しています。
大腸がん検診	35歳以上の方を対象に、市内指定医療機関で実施しています。
前立腺がん検診	50歳以上の男性を対象に、市内指定医療機関で実施しています。
胃・肺がん検診	35歳以上の方を対象に、保健センターで実施しています。
乳がん検診	40歳以上の女性で、前年度未受診者を対象に、市内指定医療機関で実施しています。(受診できるのは2年に一度になります。)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で、前年度未受診者を対象に、市内指定医療機関で実施しています。(受診できるのは2年に一度になります。)
女性医師による婦人科集団検診	乳がん、子宮頸がんの受診対象者に対し、医師をはじめ全スタッフが女性による集団検診を保健センターで実施しています。(受診できるのは2年に一度になります。)
骨密度測定健診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性を対象に、市内指定医療機関で実施しています。
口腔がん検診	40歳以上の方を対象に、保健センターで実施しています。
高齢者歯科健診 成人歯科健診	高齢者歯科健診は65歳以上(70歳除く)の方を対象に、成人歯科健診は40・50・60・70歳の方を対象に、市内指定歯科医療機関で実施しています。
母子健康手帳の交付	妊娠された方に妊娠・出産の経過、子どもの発育状況、健康診査、予防接種等を記録する母子健康手帳を交付します。
パパマクラス(両親学級)	妊娠中の生活から出産・育児に関する正しい知識を学ぶ場として助産師、保健師、栄養士、歯科医師等の講話や沐浴実習等を行っています。
赤ちゃん訪問	赤ちゃんが生まれた家庭を助産師または保健師が訪問し、産後のお母さんのところや身体の相談や、お子さんの身体や育児の相談などをお受けしています。
乳幼児健康診査	乳幼児の発育・発達の確認や、疾病などを早期に発見し治療に結びつけるため乳幼児の健康診査を実施しています。
すくすく歯科健診	幼児期におけるむし歯を予防するため、乳幼児歯科健康診査を実施しています。
育児相談	身体測定のほか、母乳や離乳食、育児の相談なども行っています。
離乳食教室	離乳食のすすめ方や作り方などについて試食を交えて学ぶ教室を行っています。
すくすくベビークラス	ねんねの頃とおすわりの頃の2つにクラスを分け、お子さんの成長に沿った子育て情報を発信する育児クラスを実施しています。

●送付数	2,000
●有効回答数	738
●有効回答率	36.9%

「福生市民の健康に関するアンケート」調査回答のお願い

平素より、福生市の取組にご理解、ご協力を賜りまして誠にありがとうございます。

福生市では、健康宣言都市として、各種健診や健康に関わる相談、事業などを実施しているところですが、更に一層の健康づくりを進めるため、平成18年度に福生市健康増進計画「健康ふっさ21（福生市民健康づくりプラン）」を策定いたしました。来年は計画策定から10年目を迎えることから、平成28年度に「健康ふっさ21（第2次）」として計画の改定を行う予定です。

今回お送りいたしました「福生市民の健康に関するアンケート」は、市民の皆様の健康状況や生活習慣、健康づくりに関する意識などの状況をお伺いし、健康づくり施策の基礎資料として、今後の対策と取組に反映させていただくために実施するものです。

送付させていただいている対象につきましては、市内にお住まいの20歳以上の方2,000名を年齢構成に反映するように無作為で抽出しております。

皆様からのご回答は統計資料のみに使用いたします。

お忙しいところ恐縮ではございますが、健康づくり事業の大切な調査であるという趣旨をご理解いただき、「福生市民の健康に関するアンケート」にご回答くださいますようお願いをお願い申し上げます。

福生市長 加藤 育男

「福生市民の健康に関するアンケート」の記入上の注意点

- 1 回答は、平成27年8月1日（土）までに同封の返信用封筒に入れて投函してください。※恐れ入りますが、集計の都合上、回答期限を設けさせていただきます。
- 2 回答は番号に○印を付けてお答えください。
- 3 その他の欄や、ご自身の考えをご回答いただく箇所は具体的にご記入をお願いします。

（問合せ）

福生市福祉保健部健康課 吉野、平手、秋間、田島
電話 042-552-0061（保健センター）

「福生市民の健康に関するアンケート」調査票

※nとは有効回答数（または該当質問の該当者数）を表しています。ただし、複数回答の場合は無回答を除く総回答数を表しています。

●あなたご自身とあなたのご家族について

問1 平成27年4月1日時点でのあなたの満年齢をお答えください。一つに○を付けてください。

n=738

1. 20歳代	6.6%	3. 40歳代	11.7%	5. 60歳代	24.5%
2. 30歳代	9.6%	4. 50歳代	14.5%	6. 70歳代以上	33.1%
				無回答	0.0%

問2 あなたの性別をお答えください。一つに○を付けてください。

n=738

1. 男性	42.5%	2. 女性	57.5%
		無回答	0.0%

問3 あなたのご家族の構成をお答えください。一つに○を付けてください。

n=738

1. 一人暮らし世帯	16.7%	4. 三世帯世帯	6.2%
2. 夫婦のみの（二人暮らし）世帯	30.8%	5. その他の世帯（ ）	4.7%
3. 二世帯世帯	40.8%	無回答	0.8%

問4 あなたのご職業をお答えください。一つに○を付けてください。

n=738

1. 会社員・公務員	25.2%	4. パート・アルバイト	16.0%	7. その他（ ）	4.1%
2. 農業	0.0%	5. 専業主婦・専業主夫	16.8%	無回答	0.9%
3. 自営業	7.5%	6. 無職	29.5%		

A 身長・体重について

問5 あなたの体重と身長をご記入ください。（小数点以下は四捨五入）

n=738

体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg	身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
----	----------------------	----------------------	----------------------	----	----	----------------------	----------------------	----------------------	----

体重と身長からBMI（体格指数）を算出 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

やせ. 18.5未満	8.8%	肥満3. 35~40未満	0.3%
正常. 18.5~25未満	69.9%	肥満4. 40以上	0.1%
肥満1. 25~30未満	16.1%	無回答	2.0%
肥満2. 30~35未満	2.8%		

問6 あなたの身長から考えて、何キログラムくらいの体重が適切だと思いますか。

ご記入ください。（小数点以下は四捨五入）

n=738

体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg
----	----------------------	----------------------	----------------------	----

実際の適正体重との誤差（適正体重＝身長（m）×身長（m）×22）

適正 -10kg 以下	1.8%	適正 +2kg 以上	10.6%
適正 -5kg 以下	18.3%	適正 +5kg 以上	6.8%
適正 -2kg 以下	23.6%	適正 +10kg 以上	1.9%
ほぼ適正（±2kg）	30.1%	無回答	6.9%

問7 あなたは、週1回以上、体重を測る習慣がありますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. ある。	49.2%	2. ない。	49.9%
		無回答	0.9%

B 食生活習慣について

問8 1日にどの食事をとっていますか。あてはまるもの全てに○を付けてください。 n=2140

1. 朝食	30.8%	4. 夜食	1.1%
2. 昼食	32.9%	5. その他 ()	1.7%
3. 夕食	33.5%		

問9 食事をとるとき、栄養のバランスを考えていますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. いつも考えている。	43.8%	4. まったく考えていない。	3.0%
2. 時々考えている。	39.4%	無回答	2.0%
3. あまり考えていない。	11.8%		

問10 あなたは食事がおいしい(又は楽しい)と感じられますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. いつも感じる。	68.3%	4. 全く感じない。	0.5%
2. 時々感じる。	26.4%	無回答	2.0%
3. ほとんど感じない。	2.8%		

問11 1日に野菜をどのくらい食べていますか。小鉢や小皿に換算してお答えください。一つに○を付けてください。 n=738

※小皿(小鉢)1皿=70g程度

両手いっぱい生の野菜=120g程度、片手に乗る量の加熱野菜=120g程度

1. 70g未満(小皿1皿未満)	23.2%	3. 210g以上350g未満 (小皿3~5皿程度)	17.5%
2. 70g以上210g未満 (小皿1~3皿程度)	53.0%	4. 350g以上(小皿5皿以上)	2.8%
		無回答	3.5%

問12 脂肪分の多い食事(揚げ物、ベーコン、ラーメン等)をよく食べますか。

一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	35.4%	2. いいえ。	62.7%
		無回答	1.9%

問13 果物を毎日食べていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	42.3%	2. いいえ。	56.1%
		無回答	1.6%

問14 日頃、薄味に心掛けていますか。一つに○を付けてください。

n=738

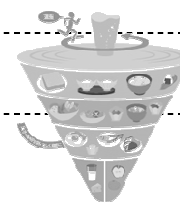
1. はい。	63.7%	2. いいえ。	34.3%
		無回答	2.0%

問 15 食事バランスガイド(※1)について知っていますか。一つに○を付けてください。n=738

1. 内容を実践している。	5.0%	3. 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない。	33.1%
2. 内容を知っている。	23.6%	4. 知らない。	35.4%
		無回答	2.9%

(※1) 食事バランスガイド：一日に何をどれだけ食べればよいのかをイラストと簡単な計算で求めることができる表

イラスト出典：農林水産省（HP：http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/）



C 運動習慣について

問 16 あなたは1日何分くらい歩いていますか。一つに○を付けてください。

(※歩数に換算すると、1万歩=100分程度の歩行)

n=738

1. 30分未満	35.4%	3. 1時間以上1時間30分未満	15.0%
2. 30分以上1時間未満	36.4%	4. 1時間30分以上	10.2%
		無回答	3.0%

問 17 あなたは日頃、意識的に体を動かすように(なるべく歩くようにする等)心掛けていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	73.2%	2. いいえ。	25.3%
		無回答	1.5%

問 18 あなたは、1回30分以上の運動を週2回以上行なっていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 18-1 へ】	42.0%	2. いいえ。⇒【問 18-2 へ】	57.3%
		無回答	0.7%

問 18-1 問 18で「はい。」と回答された方にお伺いします。行っている運動の種類は何ですか。あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=536

1. ウォーキング	35.3%	6. 体操(ラジオ・テレビ体操等)	11.2%
2. 登山・ハイキング	3.7%	7. サイクリング	5.4%
3. ジョギング	5.8%	8. 野球・サッカー等のスポーツ	1.9%
4. 水泳・水中運動	3.5%	9. その他()	15.8%
5. ストレッチ	17.4%		

問 18-2 問 18で「いいえ。」と回答された方にお伺いします。運動を行っていない理由をお答えください。あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=554

1. 運動をする時間がない。	31.0%	4. 何をしたらよいか分からない。	8.7%
2. 運動をする場所がない。	7.2%	5. 運動するのが面倒である。	19.9%
3. 運動をするきっかけがない。	20.2%	6. その他()	13.0%

問 19 市内公園に設置されています、公園健康遊具(介護予防遊具)をご存じですか。一つに○を付けてください。

n=738

1. 知っている。⇒【問 19-1 へ】	33.3%	2. 知らない。【問 20 へ】	64.1%
		無回答	2.6%

問 19-1 問 19 で「知っている。」と回答された方にお伺いします。問 19 でお伺いしました、公園健康遊具(介護予防遊具)を使用したことがありますか。一つに○を付けてください。

n=246

1. はい。	40.2%	2. いいえ。	59.8%
		無回答	0.0%

D 睡眠について

問 20 睡眠は十分にとれていると感じていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	64.5%	2. いいえ。	34.1%
		無回答	1.4%

問 21 眠れないことがありますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. ある。	10.8%	3. めったにない。	36.0%
2. 時々ある。	32.9%	4. ない。	19.0%
		無回答	1.3%

問 22 眠るために何か工夫をしていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 22-1 へ】	29.5%	2. いいえ。⇒【問 23 へ】	66.0%
		無回答	4.5%

問 22-1 問 22 で「はい。」と回答された方にお伺いします。眠るためにはどのような工夫をされていますか。あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=297

1. 入浴をする。	30.6%	3. お酒を飲む。	16.5%	5. その他 ()	16.2%
2. 軽い運動をする。	19.2%	4. 睡眠薬を飲む。	17.5%		

E ストレスについて

問 23 あなたはこの1か月に不満、悩み、ストレスなどがありましたか。一つに○を付けてください。

n=738

1. 大いにある。⇒【問 23-1 へ】	18.2%	3. あまりない。	} ⇒【問 24 へ】	27.1%
2. 多少ある。⇒【問 24 へ】	45.8%	4. 全くない。		6.8%
		無回答		2.1%

問 23-1 問 23 で「大いにある。」と回答された方にお伺いします。あなたは、悩んだとき誰かに相談しますか。一つに○を付けてください。

n=134

1. する。⇒【問 23-2 へ】	58.2%	2. しない。⇒【問 24 へ】	38.8%
		無回答	3.0%

問 23-2 問 23-1 で「する。」と回答された方にお伺いします。あなたは、誰に相談しますか。

あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=129

1. 家族	39.5%	5. 相談機関 (専門カウンセラー等)	3.1%
2. 友人	43.4%	6. 公的機関 (保健所、保健センター等)	0.8%
3. 上司	2.3%	7. その他()	2.4%
4. 医療機関(医師等)	8.5%		

問 24 あなたは、自分なりのストレス解消法がありますか。一つに○を付けてください。n=738

1. ある。⇒【問 24-1 へ】	60.0%	2. 特にない。⇒【問 25 へ】	35.0%
		無回答	5.0%

問 24-1 問 24 で「ある。」と回答された方にお伺いします。あなたのストレス解消方法を教えてください。あてはまるもの全てに○を付けてください。n=1205

1. 人に話を聞いてもらう。	17.8%	6. 何か食べる。	9.3%
2. 睡眠をとる。	11.6%	7. お酒を飲む。	8.1%
3. 趣味・スポーツをする。	18.7%	8. 散歩・外出をする。	13.4%
4. 家族でだんらんをする。	6.4%	9. ギャンブルをする。	1.4%
5. ゆっくり入浴をする。	8.7%	10. その他 ()	4.6%

F 日常生活について

問 25 あなたは、家族や仕事以外で人と交流する機会がありますか。一つに○を付けてください。n=738

1. ある。	65.7%	2. ほとんどない。	32.1%
		無回答	2.2%

問 26 あなたは地域の活動に参加されていますか。一つに○を付けてください。n=738

1. はい。⇒【問 26-1 へ】	28.7%	2. いいえ。⇒【問 27 へ】	69.4%
		無回答	1.9%

問 26-1 問 26 で「はい。」と回答された方にお伺いいたします。あなたはどのような地域の活動に参加されていますか。あてはまるもの全てに○を付けてください。n=352

1. 町会・自治会	35.2%	5. 防災訓練	7.1%
2. 子ども会・老人会	12.5%	6. 趣味の同好会サークル	26.4%
3. ボランティア活動	10.5%	7. その他 ()	3.5%
4. PTA	4.8%		

問 27 あなたは、日常生活が充実していると感じていますか。一つに○を付けてください。n=738

1. 感じている。	65.0%	2. 感じていない。	31.7%
		無回答	3.3%

G たばこについて

問 28 あなたはたばこを吸いますか。一つに○を付けてください。n=738

1. 吸う。 ⇒【問 28-1 へ】	16.0%	3. 以前吸っていたがやめた。 ⇒【問 29 へ】	18.8%
2. 吸わない。 ⇒【問 29 へ】	63.7%	無回答	1.5%

問 28-1 問 28 で「吸う。」と回答された方にお伺いします。あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。一つに○を付けてください。n=118

1. やめたい。	30.5%	3. やめるつもりはない。	33.9%
2. 本数を減らしたい。	19.5%	4. 分からない。	12.7%
		無回答	3.4%

問 29 たばこが及ぼす健康への影響について知っていますか。知っているものを教えてください。
 あてはまるもの全てに○を付けてください。 n=3009

1. 肺がん	21.9%	5. 脳卒中	10.1%	9. COPD (※2)	7.0%
2. ぜんそく	14.2%	6. 胃かいよう	4.1%	10. その他 ()	0.3%
3. 気管支炎	16.1%	7. 妊娠に関連した異常	11.1%	11. 知らない。	0.3%
4. 心臓病	10.1%	8. 歯周病	4.8%		

(※2) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状が見られ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。COPDの患者数は全国で500万人以上とも推定されていますが、治療患者数は22万人にすぎず、大多数の患者が未診断、未治療の状態におかれています。

H お酒について

問 30 あなたは、平均してどれくらいお酒を飲みますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. 毎日飲む。	} ⇒ 【問 30-1 へ】	17.1%
2. 週5～6日飲む。		4.7%
3. 週3～4日飲む。		6.2%
4. 週1～2日飲む。		8.3%
5. 月1～3日飲む。	} ⇒ 【問 31 へ】	14.0%
6. やめた (1年以上やめている。)		3.5%
7. ほとんど飲まない (飲めない。)		42.7%
無回答		3.5%

問 30-1 問 30 で「毎日飲む。」「週5～6日飲む。」「週3～4日飲む。」「週1～2日飲む。」「月1～3日飲む。」と回答された方にお伺いします。1回に飲むお酒の分量は、平均どのくらいですか。日本酒に換算して、ご記入ください。
 (※日本酒1合(180ml)は、ビール中瓶1本(500ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、焼酎25度1杯(110ml)、ワイン1/4本(180ml)にそれぞれ換算します。)
 一つに○を付けてください。 n=371

1. 1合(180ml)未満	47.4%	3. 2合以上3合(540ml)未満	20.2%
2. 1合以上2合(360ml)未満	21.8%	4. 3合(540ml)以上	7.8%
		無回答	2.8%

問 31 成人(20歳以上)の1日当たりの飲酒の適量を知っていますか。一つに○を付けてください。
 (※適量は、日本酒1合程度：健康日本21実践の手引「厚生労働省」より) n=738

1. 知っている。	29.7%	2. 知らない。	61.5%
		無回答	8.8%

I 歯の健康について

問 32 あなたは、年に1回以上歯の健診を受けていますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. 受けている。	47.8%	2. 受けていない。	50.4%
		無回答	1.8%

問 33 あなたは、1日1回は十分な時間をかけて（10分程度）歯を磨きますか。
一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。	44.0%	2. いいえ。	52.2%
		無回答	3.8%

J 日頃の健康管理について

問 34 あなたは最近1年間で何かしらの健診（検診）を受診しましたか。
一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 34-1 へ】	80.5%	2. いいえ。⇒【問 34-2 へ】	16.3%
		無回答	3.2%

問 34-1 問 34 で「はい。」と回答された方にお伺いします。受診された健診（検診）の種類はどちらですか。あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=1096

1. 健康診査（※3 特定健康診査や 職場での健診）	39.5%	6. 子宮頸がん検診	7.2%
2. 人間ドック	5.9%	7. 乳がん検診	6.7%
3. 胃がん検診	6.6%	8. その他のがん検診（ ）	1.2%
4. 肺がん検診	3.8%	9. 歯科健診	13.2%
5. 大腸がん検診	11.5%	10. その他の健診（ ）	4.4%

（※3）特定健康診査：生活習慣病（糖尿病・高血圧等）の早期発見、改善を目的とした健診

問 34-2 問 34 で「いいえ。」と回答された方にお伺いします。未受診の理由は何ですか。
あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=156

1. 気になる場合は医療機関を受診	28.2%	6. 異常が見つかるのが怖い。	5.8%
2. 忙しくて受診の時間がない。	10.9%	7. 費用がかかるから。	17.9%
3. 必要性を感じない。	7.1%	8. 理由はない。	9.0%
4. 医療機関に掛かっている。	14.7%	9. その他（ ）	3.8%
5. 受診する場所が分からない。	2.6%		

問 35 特定保健指導（※4）の対象となったことがありますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 35-1 へ】	16.7%	2. いいえ。⇒【問 36 へ】	74.7%
		無回答	8.6%

（※4）特定保健指導：健康診査の結果、生活習慣病のリスクがあると判定された場合に行われる、専門家による食事や運動等の生活習慣に関する指導

問 35-1 問 35 で「はい。」と回答された方にお伺いします。特定保健指導を利用したことがありますか。一つに○を付けてください。

n=123

1. はい。⇒【問 36 へ】	66.7%	2. いいえ。⇒【問 35-2】	31.7%
		無回答	1.6%

問 35-2 問 35-1 で「いいえ。」と回答された方にお伺いします。特定保健指導を利用されなかった理由は何ですか。あてはまるもの全てに○を付けてください。 n=41

1. 忙しくて利用する時間がなかった。	24.4%	4. 指導されたくない。	9.8%
2. 面倒だから。	31.7%	5. 回数が多い。	0.0%
3. 効果がわからない。	12.2%	6. その他()	21.9%

K あなたの健康づくりについて

問 36 あなたは健康だと思いますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. 思う。	62.9%	2. 思わない。	31.7%
		無回答	5.4%

問 37 健康に関して気をつけていることがありますか。一つに○を付けてください。 n=738

1. ある。⇒【問 37-1 へ】	69.5%	2. 特にない。⇒【問 38 へ】	25.9%
		無回答	4.6%

問 37-1 問 37 で「ある。」と回答された方にお伺いします。それは、どのようなことですか。

あてはまるもの全てに○を付けてください。 n=1646

1. 食事	26.5%	4. 体重	16.7%	7. 飲酒量	5.5%
2. 運動	19.1%	5. ストレス	10.6%	8. その他()	0.9%
3. 睡眠	17.4%	6. 禁煙	3.3%		

問 38 あなたが最近気になっている病気は何ですか。主なもの三つに○を付けてください。

n=1585

1. がん	17.9%	9. 歯周病	8.6%
2. 高血圧症	10.9%	10. 肝炎	1.1%
3. 高脂血症	7.6%	11. 肺炎	2.5%
4. 糖尿病	10.3%	12. COPD	0.8%
5. 脳卒中	6.3%	13. メタボリックシンドローム	7.4%
		(※5)	
6. 骨粗鬆症	7.3%	14. ロコモティブシンドローム	3.3%
		(※6)	
7. 心臓疾患	5.6%	15. その他()	3.3%
8. うつ病など心の病気	7.1%		

(※5) メタボリックシンドローム：

内臓に脂肪が蓄積して、高血圧、高血糖、脂質異常症の三つのうち二つ以上を併発した状態

(※6) ロコモティブシンドローム：

骨、関節、筋肉などが衰えて一人では立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態

問 39 健康に関してどのような施策を充実してもらいたいですか。

あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=1861

1. 健診や各種検診	20.7%	9. 働く世代の健康づくり	6.7%
2. 小児救急医療	4.6%	10. 健康に関する学習の機会	2.9%
3. 生活習慣病予防対策	8.3%	11. 健康に関する情報提供	7.2%
4. 食育	4.1%	12. 健康相談事業	3.0%
5. 休日・夜間診療	10.7%	13. 簡易健康チェック事業(※7)	8.9%
6. こころの健康	5.0%	14. 自主グループ支援	0.4%
7. 子どもの健康づくり	3.9%	15. その他()	1.2%
8. 高齢者の健康づくり	12.4%		

(※7) 簡易健康チェック事業：

体脂肪、血管年齢、脳年齢等の簡易測定を行う事業

保健センターでは、市民の皆様の健康チェックに役立てていただくことを目的に、簡易測定器を用いて体脂肪、血管年齢、脳年齢等を測定し、その結果を基に健康相談や生活習慣についてのアドバイスをさせていただきます事業を行っています。

問 40 市がお知らせする健康づくりに関する情報を得ていますか。一つに○を付けてください。

n=738

1. はい。⇒【問 41 へ】	43.2%	2. いいえ。⇒【問 40-1 へ】	52.2%
		無回答	4.6%

問 40-1 問 40 で「いいえ。」と回答された方にお伺いします。今後、市がお知らせする健康づくりに関する情報を得る場合、どのような手法が活用しやすいと思われますか。

あてはまるもの全てに○を付けてください。

n=572

1. 回覧版	13.6%	4. ホームページ	13.3%	7. その他()	2.1%
2. 掲示板(町会等)	7.0%	5. 広報ふっさ	48.8%		
3. 窓口での配布物	3.7%	6. 情報メール	11.5%		

L 健康ふっさ21(福生市民健康づくりプラン)について

問 41 健康ふっさ21(福生市民健康づくりプラン)をご存じですか。一つに○を付けてください。

n=738

1. 知っている。	19.9%	2. 知らない。	74.8%
		無回答	5.3%

問 42 健康づくり推進員をご存じですか。一つに○を付けてください。

n=738

1. 知っている。	9.5%	2. 知らない。	86.7%
		無回答	3.8%

問 43 あなたが健康づくりについて日頃感じていることがありましたら、ご記入ください。

<自由記載>

～ご協力ありがとうございました。～

○福生市健康づくり推進員設置要綱

平成 18 年 12 月 22 日要綱第 69 号

改正

平成 22 年 4 月 1 日要綱第 7 号

福生市健康づくり推進員設置要綱

(設置)

第1条 福生市健康づくりプラン「健康ふっさ21」(平成 18 年 7 月 1 日決定。以下「プラン」という。)に基づき、市民の健康づくりの活動、啓発活動等を行うため、福生市健康づくり推進員(以下「推進員」という。)を設置する。

(活動)

第2条 推進員の活動は、プランに掲げた基本理念のもと、次に掲げる事項を実施するものとする。

(1) 地域における市民の具体的な健康づくりの活動の企画、運営及び支援に関すること。

(2) 市が主催する各種健康づくり事業に参加し、その普及及び啓発を支援し、並びに協力すること。

(委嘱等)

第3条 推進員は、地域の健康づくり活動に意欲のある者で、市長が委嘱するものとする。

2 市長は、推進員に対し、福生市健康づくり推進員証(別記様式。以下「推進員証」という。)を交付するものとする。

(推進員の任期)

第4条 推進員の任期は、3年以内とする。ただし、再任を妨げない。

(遵守事項)

第5条 推進員は、次に掲げる事項を遵守するものとする。

(1) 活動に当たって知り得た個人情報等を他に漏らさないこと。その職を退いた後も同様とする。

(2) 医療行為等法令上許されていない行動をしないこと。

(3) 活動に当たっては、必要に応じて事前に市との連絡調整を図ること。

(4) 推進員は、活動に際し推進員証を携帯すること。

(5) その他推進員としてふさわしい行動をとること。

(市の支援)

第6条 市は、推進員の養成及びその活動を推進するための支援を行うものとする。

(委嘱の解除)

第7条 市長は、推進員がこの要綱に定める規定に反すると認めるときは、交付した推進員証の返還を命じ、委嘱を解除することができる。

(庶務)

第8条 推進員に関する庶務は、福祉保健部健康管理課において処理する。
一部改正〔平成 22 年要綱7号〕

(委任)

第9条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成 18 年 12 月 22 日から施行する。

附 則(平成 22 年4月1日要綱第7号)

この要綱は、平成 22 年4月1日から施行する。

○福生市健康づくり事業推進会議設置要綱

平成 19 年4月1日要綱第2号

改正

平成 22 年4月1日要綱第7号

平成 24 年4月1日要綱第 21 号

平成 26 年7月1日要綱第 24 号

平成 27 年4月1日要綱第 29 号

平成 28 年4月1日要綱第 30 号

福生市健康づくり事業推進会議設置要綱

題名改正〔平成 26 年要綱 24 号〕

(設置)

第1条 市民の健康づくりに向けた事業を効果的に推進するため、福生市健康づくり推進会議(以下「会議」という。)を設置する。

一部改正〔平成 26 年要綱 24 号〕

(所掌事項)

第2条 会議の所掌事項は、次のとおりとする。

(1) 健康づくり事業又は健康づくりの推進に関連する事業において必要とされる調整

(2) 健康づくり事業の履行評価に関すること。

(3) その他会議設置趣旨から必要とされる事項

一部改正〔平成 26 年要綱 24 号〕

(組織)

第3条 会議は、座長及び委員をもって組織する。

2 座長は、福祉保健部長の職にある者をもって充てる。

3 委員は、[別表](#)に掲げる職にある者をもって充てる。

一部改正〔平成 22 年要綱7号・26 年 24 号〕

(座長の職務等)

第4条 座長は、会議を代表し、会議を総括する。

2 座長に事故あるとき又は欠けたときは、あらかじめ座長が指名した委員がその職務を代理する。

一部改正〔平成 26 年要綱 24 号〕

(会議)

第5条 会議は、座長が招集し、会議の議長となる。

2 座長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者を出席させて意見、説明等を求め、又は資料の提出を求めることができる。

一部改正〔平成 26 年要綱 24 号〕

(庶務)

第6条 会議の庶務は、福祉保健部健康課において処理する。

一部改正〔平成 22 年要綱7号・26 年 24 号〕

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、座長が別に定める。

一部改正〔平成 26 年要綱 24 号〕

附 則

この要綱は、平成 19 年4月1日から施行する。

附 則(平成 22 年4月1日要綱第7号)

この要綱は、平成 22 年4月1日から施行する。

附 則(平成 24 年4月1日要綱第 21 号)

この要綱は、平成 24 年4月1日から施行する。

附 則(平成 26 年7月1日要綱第 24 号抄)

(施行期日)

1 この要綱は、平成 26 年7月1日から施行する。

附 則(平成 27 年4月1日要綱第 29 号)

この要綱は、平成 27 年4月1日から施行する。

附 則(平成 28 年4月1日要綱第 30 号)

この要綱は、平成 28 年4月1日から施行する。

別表(第3条関係)

総合窓口課長 保険年金課長 協働推進課長 社会福祉課長 障害福祉課長 介護福祉課長 子ども育成課長 子ども家庭支援課長 健康課長 まちづくり計画 課長 教育指導課長 学校給食課長 生涯学習推進課長 スポーツ推進課長

一部改正〔平成 22 年要綱7号・24 年 21 号・27 年 29 号・28 年 30 号〕

健康ふっさ 21(第2次)

平成28年7月 発行

発行：福生市福祉保健部健康課

〒197-0011 福生市福生 2125 番地 3 (福生市保健センター)

電話 042-552-0061

FAX 042-530-5324