



福山市健康増進計画・ フレイル予防推進計画2024

概要版

計画期間：2024年度（令和6年度）～2029年度（令和11年度）

計画の基本理念と基本目標

基本理念

市民自らが健康づくりに取り組み、
だれもが健やかでいきいきと暮らせるまちをめざします



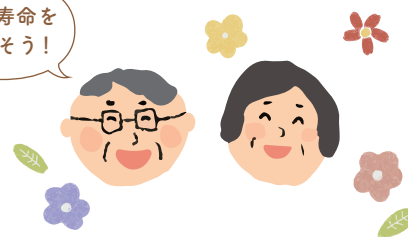
本計画では、乳幼児期から高齢期までの各ライフステージにおいて、市民一人一人が健康づくりに主体的に取り組むとともに、市民と関係団体、行政が協働し、個人や家庭、地域において、自ら進んで健康づくり活動ができるよう取組を推進します。また、市民の健康の維持・向上のために、健康づくり施策の更なる充実を図ります。

基本目標

健康寿命の延伸

健康上の問題で、日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間である「健康寿命」の延伸を基本目標とします。

健康寿命を
伸ばそう！

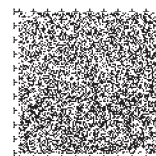


【数値目標】平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加


現状（2021年）	男性	女性
平均寿命	81.38年	88.07年
健康寿命*	80.08年	85.21年

※ 厚生労働省「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、介護保険の要介護2～5を不健康（要介護）な状態とし、それ以外を健康な状態として算出している。

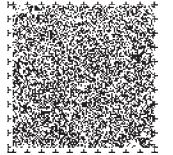
この冊子には、目の不自由な人等への情報提供を目的に音声コードがついています。専用の読み上げ装置やスマートフォンアプリ等で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。



計画でめざす姿と取組内容

めざす姿	取組内容
基本方針 1 生活習慣の改善を図ります	
1 栄養・食生活 食育に関心を持ち、健康的な食生活を実践する	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食の欠食を減らし、栄養バランスを考えて食事ができるよう取り組みます。 ● 適正体重の維持に努めることができるよう取り組みます。 ● 食育や共食への関心を高めることができるよう、食に関する情報を発信します。
2 身体活動・運動 身体活動を増やし、運動習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体活動の増加や運動習慣を身につけることが、健康づくりに効果的であることの周知・啓発に取り組みます。 ● 身体活動・運動量が増加するための環境を整えます。
3 休養・こころ こころの健康の保持増進を図ることができる	<ul style="list-style-type: none"> ● 適切な睡眠や休養の大切さ、こころの健康づくりに関する正しい知識を普及します。 ● ストレスと上手につきあい、セルフケアができるよう周知・啓発に取り組みます。
4 喫煙 たばこを吸わない	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの害について周知・啓発し、禁煙支援に取り組みます。 ● 受動喫煙防止対策を推進します。
5 飲酒 飲酒が心身に及ぼす影響を正しく理解し、適切な飲酒ができる	<ul style="list-style-type: none"> ● 20歳未満の人はお酒を飲まない、20歳以上の人は生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしないよう周知・啓発に取り組みます。
6 歯と口腔 生涯、自分の歯でよく噛んで食べることができる	<ul style="list-style-type: none"> ● むし歯及び歯周病予防に必要な正しい知識の周知・啓発に取り組みます。
基本方針 2 自らの健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療を図ります	
自分の健康状態を知り、早期に行動できる	<ul style="list-style-type: none"> ● がん・生活習慣病の早期発見につながる「がん検診、特定健診等」の受診率向上に取り組みます。 ● 生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。
基本方針 3 地域等で取り組む健康づくりを支援します	
地域等の活動に積極的に参加することを通じて健康づくりを行う	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域等の活動に積極的に参加し、健康づくりが行えるよう取り組みます。 ● 地域等で健康づくりを支えるボランティアの活動を支援します。
基本方針 4 フレイル予防を推進します	
 高齢者が積極的に社会参加や地域活動ができる	<ul style="list-style-type: none"> ● フレイル予防の必要性について周知・啓発に取り組みます。 ● フレイルチェックを通じて、自らの健康状態を把握し、フレイル予防に取り組めるよう支援します。

健康づくりの取組をしましょう



1 定期的に健診(検診)を受けましょう

がんは、生涯に2人に1人がかかると言われています。早期に発見できれば治癒率は高くなります。

しかし、早期のがんでは、自覚症状が無いことが多いため、「忙しい」「症状がないから大丈夫」「症状が出たら病院へ行けばいい」と思わず、定期的に検診を受けましょう。

また、生活習慣病予防のため、特定健診等も毎年継続して受診しましょう。



40歳以上の約半数が歯周病にかかっています。

歯周病は初期には痛み等の自覚症状が乏しいため、気づかないうちに進行し、歯を失うだけでなく、糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞等の全身の健康に影響を及ぼします。

これからの健康の保持増進のために、定期的にかかりつけの歯科医院で歯科健診を受けましょう。

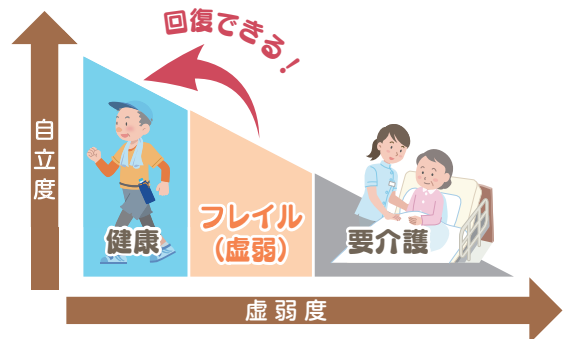


2 フレイルを予防しましょう

「フレイル」とは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることを言います。

フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり、元気な状態を取り戻すことができます。

フレイル予防の3本柱は、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」です。主食・主菜・副菜を取り入れ、しっかり噛んで食事をしましょう。外出機会を持ち、今より10分多く体を動かしましょう。



3 活動的に過ごそう

1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが3%低下すると言われています。

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、家事や仕事等のすきま時間に、活動量を増やすため、体操やストレッチ等で積極的に身体を動かしましょう。

4 生活習慣病のリスクを高めるお酒の量はどのくらいか知っていますか？

男性：1日純アルコール量40g程度以上
女性：1日純アルコール量20g程度以上 です。
適量を守り、のみすぎないようにしましょう。

純アルコール量は、
【お酒の量(mL)×アルコール度数×0.8】で計算します。
例) ビール ロング缶1本(500mL)アルコール度数5%の場合
 $500(\text{mL}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$

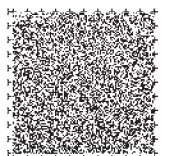
イエローグリーン リボン運動とは？

2013年度(平成25年度)のふくやま健康・食育市民会議(フクイク21)の提案により取組が始まりました。
「受動喫煙の防止と禁煙を推進しよう」という意味が込められたリボンの普及を行っています。



地域等で健康づくりを支えるボランティアが活躍しています!!

食生活改善推進員	地域で食を通じた健康づくり(料理教室, シニア食生活改善教室等)を推進するボランティア
運動普及推進員	地域で運動を通じた健康づくり(運動教室等)を推進するボランティア
キラキラサポーター	地域において、子育て中の親に対し、子育てに関する様々な情報提供をしたり、身近な相談相手となるボランティア
フレイルサポーター	フレイルチェック会等を通じてフレイル予防を推進するボランティア



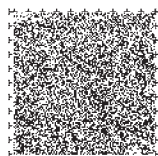
ライフステージごとの行動目標と評価指標

乳幼児期～青年期(19歳まで)

市民のみなさんが取り組む内容(行動目標)と目標値

行動目標		指 標		現状値	目標値	
栄養・食生活	朝食を抜かず, 毎日3食食べる	5歳の朝食を毎日食べている子の割合		93.2%	100%	
		朝食を毎日食べている人の割合	小学6年生	87.5%	100%	
			中学2年生	79.3%		
	高校2年生		75.4%			
	適正体重を維持する	肥満傾向児の割合		小学6年生男子	17.2%	7%
		小学6年生女子	10.7%			
	家族と一緒に食べる	朝食または夕食を家族とともに食べている人の割合		小学6年生	96.3%	98%
				中学2年生	94.4%	96%
				高校2年生	93.4%	95%
	食育について学ぶ	食育について言葉も意味も知っている人の割合		小学6年生	35.8%	41%
中学2年生				28.2%	41%	
高校2年生				43.7%	56%	
身体活動・運動	家庭や学校等生活の中で意識的に運動をする	運動不足と感じている人の割合		中学2年生	45.1%	40%
				高校2年生	51.6%	48%
休養・こころ	乳幼児期から望ましい生活習慣を身につける	5歳の22時までに寝る子の割合		57.0%	74%	
	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合		中学2年生	86.8%	93%
				高校2年生	81.7%	88%
	ストレスに自ら気づき, 対処法を身につける	ストレスを感じた時, うまく対処することができる人の割合		中学2年生	70.5%	83%
高校2年生				72.2%	84%	
喫煙	たばこを吸わない(加熱式たばこを含む)	最近1か月の喫煙経験がある人の割合		中学2年生	0.3%	0%
				高校2年生	0.0%	0%
飲酒	お酒を飲まない	最近1か月の飲酒経験がある人の割合		中学2年生	0.9%	0%
				高校2年生	0.0%	0%
歯と口腔	むし歯予防を取り入れた生活習慣を身につける	3歳のむし歯がない子の割合		90.4%	94%	
		12歳のむし歯がない子の割合		74.5%	85%	

※喫煙には, 加熱式たばこによる喫煙を含む。



生涯を通じた健康づくり「ライフコースアプローチ」

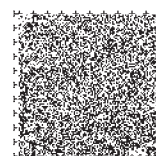
幼児期からの生活習慣は、その後の健康状態に大きな影響を与えます。
高齢期まで健康に過ごせるよう、将来を見据えた健康づくりに取り組みましょう。

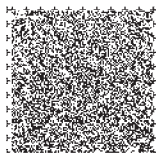


成年期（20～39歳）

市民のみなさんが取り組む内容（行動目標）と目標値

行動目標		指 標		現状値	目標値	
栄養・食生活	朝食を抜かず、毎日3食食べる	朝食を毎日食べている人の割合	男性	59.8%	66%	
			女性	59.3%		
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	男性	67.3%	84%	
			女性	76.6%		
	栄養バランスに配慮した食生活を実践する	栄養バランスを考えて食事をしている人の割合	男性	21.5%	30%	
			女性	28.5%	40%	
		野菜を1日3回食べている人の割合	男性	15.9%	31%	
女性	10.7%					
減塩に気をつけた食生活を実践している人の割合	男性	33.2%	43%			
	女性	41.1%	51%			
身体活動・運動	生活リズムを整え、日常生活の中で意識的に運動を取り入れる	1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合		男性	32.2%	34%
				女性	17.8%	21%
	日常生活における1日の歩数		男性	6,380歩	7,000歩	
			女性	4,688歩	7,000歩	
休養・こころ	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合		74.3%	80%	
		睡眠時間が6～9時間とれている人の割合		73.7%	80%	
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合		65.4%	74%	
喫煙	禁煙に取り組む	喫煙をする人の割合		男性	24.3%	19%
				女性	8.7%	7%
飲酒	正しい飲酒方法（量・飲み方等）を知り、適切な飲酒を心がける	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合		男性	1.9%	1%
				女性	2.8%	1%
歯と口腔	定期的に歯科健診を受診する	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合		50.6%	66%	
健康状態の把握と病気の早期発見・早期治療	定期的にがん検診を受ける	がん検診受診率（福山市実施分）	子宮頸がん	8.2%	10.6%	
地域等で取り組む健康づくり	地域、ボランティア、グループ等の社会活動に積極的に参加する	健康づくりの分野において地域で活動したり、行事に参加する人の割合		4.5%	8%	

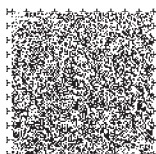


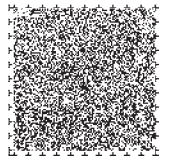
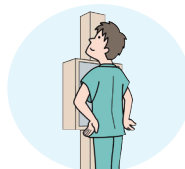
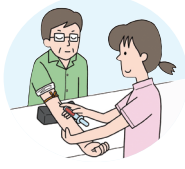


壮年期 (40 ~ 64歳)

市民のみなさんが取り組む内容 (行動目標) と目標値

行動目標		指 標		現状値	目標値
栄養・食生活	朝食を抜かず, 毎日3食食べる	朝食を毎日食べている人の割合	男性	73.8%	85%
			女性	80.3%	
	適正体重を維持する	肥満(BMI25以上)の人の割合	男性	33.8%	30%
			女性	21.0%	15%
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	男性	60.4%	86%
			女性	78.7%	
	栄養バランスに配慮した食生活を実践する	栄養バランスを考えて食事をしている人の割合	男性	23.6%	28%
			女性	40.7%	50%
		野菜を1日3回食べている人の割合	男性	14.5%	35%
			女性	18.4%	42%
身体活動・運動	生活習慣病予防のために, 運動習慣を身につける	1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合	男性	28.0%	33%
			女性	23.6%	26%
	日常生活における1日の歩数	男性	5,517歩	7,000歩	
		女性	5,121歩	7,000歩	
「ロコモティブシンドローム」とは何かを知っている人の割合		12.3%	18%		
休養・こころ	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合		74.2%	80%
		睡眠時間が6~9時間とれている人の割合		68.7%	75%
	ストレスに自ら気づき, 自分に合った方法で対処する	ストレスを感じた時, うまく対処することができる人の割合		68.7%	76%
喫煙	禁煙に取り組む	喫煙をする人の割合	男性	28.7%	23%
			女性	10.8%	7%
飲酒	正しい飲酒方法(量・飲み方等)を知り, 適切な飲酒を心がける	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	8.0%	6%
			女性	8.5%	6%
歯と口腔	定期的に歯科健診を受診する	歯周病検診の受診率(40・50・60・70歳)		2.1%	6%
		過去1年間に歯科健診を受診した人の割合		57.7%	73%
	適切な口腔ケアに取り組み, 自分の歯を保つ	60歳で自分の歯が24本以上ある人の割合		74.3%	82%





行動目標		指 標		現状値	目標値
健康状態の把握と 病気の早期発見 ・早期治療	定期的に がん検診を受ける	がん検診受診率 (福山市実施分) 胃がんは50歳以上が対象 子宮頸がんは20歳以上が対象	胃がん	4.6%	6.9%
			肺がん	6.4%	9.0%
			大腸がん	7.0%	10.6%
			乳がん	6.7%	8.8%
			子宮頸がん	8.6%	11.2%
	健診(検診)の結果、 異常があったら、 すぐに受診する等の 行動ができる	がん検診・ 肝炎ウイルス検診の 要精密検査者の受診率 (福山市実施分) 子宮頸がんは20歳以上が対象	胃がん	96.1%	98%
肺がん			86.5%	90%	
大腸がん			71.1%	90%	
乳がん			96.5%	98%	
子宮頸がん			92.1%	94%	
1年に1回 特定健診を受ける	特定健診受診率(40～74歳の福山市国民 健康保険加入者)	26.8%	60%		
生活習慣病の発症予防・ 重症化予防に取り組む	特定保健指導実施率(40～74歳の福山市 国民健康保険加入者)	19.5%	60%		
地域等で取り組む 健康づくり	地域、ボランティア、グループ等 の社会活動に積極的に参加する	健康づくりの分野において地域で活動 したり、行事に参加する人の割合	6.3%	10%	

女性の健康(ライフコースアプローチ)

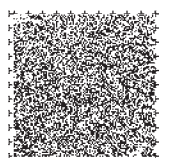
女性のみなさんが取り組む内容(行動目標)と目標値

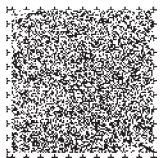
行動目標	指 標		現状値	目標値
適正体重を維持する	20～30代女性のやせの人の割合(BMI18.5未満)		13.0%	13%
妊娠中の喫煙の危険性について正しく理解し、禁煙及び受動喫煙の防止に取り組む	妊娠中に喫煙をする女性の割合	妊婦	2.0%	0%
正しい飲酒方法(量・飲み方等)を知り、適切な飲酒を心がける	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	成年期(20～39歳)	2.8%	1%
		壮年期(40～64歳)	8.5%	6%
		高齢期(65歳以上)	3.0%	1%
妊娠・授乳中の飲酒の影響を正しく知り、飲酒をしない	妊娠・授乳中の飲酒をする女性の割合	1歳6か月児の保護者	3.2%	0%
妊婦歯科健診を受診する	妊婦歯科健診の受診率		46.1%	54%
定期的にがん検診・骨粗しょう症検診を受ける	がん検診・骨粗しょう症検診受診率 (福山市実施分)子宮頸がんは20歳以上、 骨粗しょう症検診は40・45・50・55・ 60・65・70歳の女性が対象	乳がん	6.7%	8.8%
		子宮頸がん	8.6%	11.2%
		骨粗しょう症	2.5%	11%

女性は、女性ホルモンの急激な変化や、結婚・妊娠・出産・育児等のライフイベントによる環境や生活の変化等をきっかけに、心身の不調が現れることがあります。

各ライフステージにおける変化を理解し、うまくつきあっていきましょう。

また、からだやこころの不調があるときは、一人で悩まず、早めに家族や相談機関に相談しましょう。必要に応じて、医療機関の受診も検討しましょう。

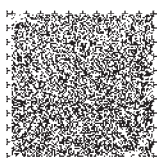




高齢期(65歳以上)

市民のみなさんが取り組む内容(行動目標)と目標値

行動目標		指 標	現状値	目標値	
栄養・食生活	主食, 主菜, 副菜をバランスよく食べる	栄養バランスを考えて食事をしている人の割合	42.5%	50%	
	適正体重の維持に気をつけた食生活を実践する	適正体重の人の割合 (BMI20を超え25未満)	56.3%	66%	
身体活動・運動	自分に合った運動を見つけ, 継続した体力づくりを行う	1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合	44.1%	49%	
		日常生活における1日の歩数	男性	4,093歩	5,000歩
			女性	3,508歩	5,000歩
		「ロコモティブシンドローム」とは何かを知っている人の割合	18.3%	24%	
足腰に痛みがある人の割合	63.2%	56%			
休養・こころ	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	87.7%	90%	
		睡眠時間が6~8時間とれている人の割合	55.2%	60%	
	ストレスに自ら気づき, 自分に合った方法で対処する	ストレスを感じた時, うまく対処することができる人の割合	66.2%	76%	
	積極的に外出し, 他者と交流を持つ	積極的に外出している人の割合	49.1%	68%	
喫 煙	禁煙に取り組む	喫煙をする人の割合	男性	15.1%	12%
			女性	3.6%	2%
飲 酒	正しい飲酒方法(量・飲み方等)を知り, 適切な飲酒を心がける	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	6.0%	4%
			女性	3.0%	1%
歯と口腔	定期的に歯科健診を受診する	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	66.4%	82%	
	歯・口腔の機能を維持し, 何でもよく噛んで食べる	80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合	59.1%	72%	
		何でも噛んで食べることができる人の割合	77.0%	81%	
健康状態の把握と病気の早期発見・早期治療	1年に1回特定健診を受ける	特定健診受診率(40~74歳の福山市国民健康保険加入者)	26.8%	60%	
	生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組む	特定保健指導実施率(40~74歳の福山市国民健康保険加入者)	19.5%	60%	
地域等で取り組む健康づくり	地域, ボランティア, グループ等の社会活動に積極的に参加する	健康づくりの分野において地域で活動したり, 行事に参加する人の割合	23.9%	31%	
フレイル予防の推進	フレイル予防の意識を高める	「フレイル」という言葉の意味を知っている人の割合	36.3%	50%	
		定期的にフレイルチェックを行い, 自分の状態を確認している人の割合	8.1%	11%	
	主食・主菜・副菜をバランスよく食べる	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上食べている人の割合	59.8%	69%	
	地域, 趣味のグループ等の活動を行い, 社会とのつながりをもつ	普段から, 友人や近所の人との交流や言葉を交わす機会がある人の割合	76.8%	84%	
		地域の会合や行事等に積極的に参加している人の割合	31.2%	38%	
		趣味のサークル活動に参加している人の割合	26.4%	33%	



編 集・発 行 : 福山市保健福祉局保健部健康推進課
 住 所 : 〒720-8512 福山市三吉町南二丁目11番22号
 電 話 : (084)928-3421
 メールアドレス : kenkou-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp
 発 行 日 : 2024年(令和6年)3月



フレイル予防
ローラ