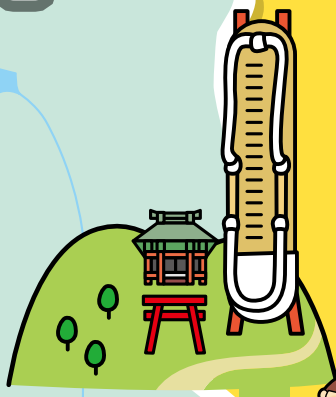
ふくしまし

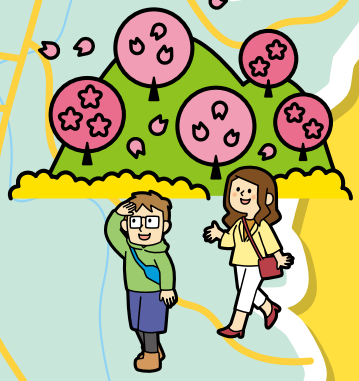
# 健康づくりプラン 2024

ダイジェスト版



たのしく
「健 脚」

おいしく
「適しお」



福島市保健所 健康づくり推進課

生涯にわたって安心して健康で暮らせるまち ～みんなで創る 健都ふくしま～

計画概要

# ふくしまし健康づくりプラン2024

**計画期間：令和6年度～11年度**

健康寿命※を延ばすため、栄養や運動、休養等の生活習慣を整え、がんや肥満・メタボリックシンドローム、脳・心血管系疾患等の予防に取り組みます。健康の維持増進のためには、様々な健康や医療の情報の中から、必要な情報を入手し理解して活用する力「ヘルスリテラシー」を高めることが重要です。市民一人ひとりのヘルスリテラシーの向上や地域全体で健康づくりを推進するための社会環境づくりを進めていきます。

※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のこと

## 健康寿命の延伸

### 健康管理・疾病予防

がん　肥満・メタボリックシンドローム　脳・心血管系疾患　糖尿病　慢性閉塞性肺疾患（COPD）　感染症

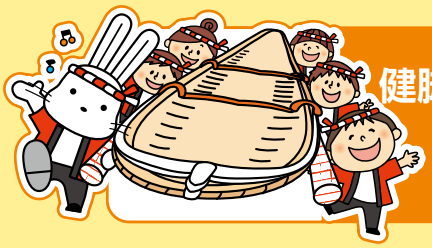
### 生活習慣の改善

栄養・食生活　身体活動・運動　休養・こころの健康　歯と口腔の健康　たばこ・アルコール

- 一人ひとりが健康になれる社会環境づくり
- 生涯を通じた健康づくり
- 健康や医療の情報を入手し、理解して活用する力「ヘルスリテラシー」の向上
- 放射線に関する健康管理

## 健康なまちづくり　福島市版

～ 福島らしさを活かした主な取り組み～



**健脚文化**

**適しお**

- ICTを活用した健康づくり
- いきいきももりん体操
- すこやかに生み育てる
- 健康づくりで競争（共創）チャレンジ
- 市内大学等との連携

**民　間**　**市　民**　**行　政**

**市民を中心に民間、行政、三位一体による推進体制**

健康づくりの推進にあたっては、これまで継続してきた様々な取組に加えて、デジタル社会に対応したICT技術の活用や大学等の高等教育研究機関との連携、山岳信仰に由来する「健脚文化」を健康なまちづくりにつなげる新たな取組にもチャレンジします！

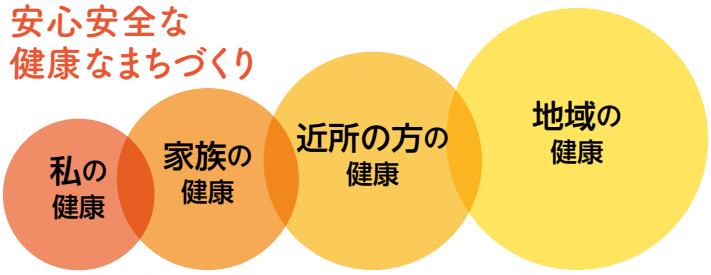
みなさんに取り組んでいただきたいことは中面に！

# 全ての市民が地域で健やかに暮らす“健都（健康都市）ふくしま”の実現を目指し、3つの柱で健康づくりに取り組みます

## 地域の健康づくり

自分の健康から家族、友人や知人、近所、地域の健康づくりへ。
地域や職場、学校等がつながりあいながら、地域全体で健康づくりに取り組んでいきましょう。

安心安全な
健康なまちづくり



まずは、
自分の健康維持！
自分自身が健康で
いることが大切

だんだん家族や
近所の方へ広げていく
（つながりづくり）

## 一人ひとりの健康を応援する環境づくり

一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけられるよう
環境づくりを進めます。

- 適しおサポーターの拡大など健康になれる食環境の整備
- 「歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づいた歯や口腔の健康を通した健康づくりの推進
- 日常生活に取り入れやすい運動環境の整備
- 望まない受動喫煙を防ぐための「福島市受動喫煙防止条例」に基づく無煙環境の整備
- ICT活用による健康づくり環境の整備

## 職場の健康づくり

事業所や関係機関等と連携し、
働く世代の健康づくり体制の構築を推進します。

- 事業所、関係機関などと連携強化
- 働く世代の健康づくり体制の構築
- 生活習慣病やがん予防などの健康課題を目指す取り組み

お問合せ
福島市保健所 健康づくり推進課
〒960-8002 福島市森合町10-1
電話 024-597-8616 FAX 024-525-5701
E-mail kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

# たのしく「健脚」

## 身体活動・運動

**運動習慣のある人の割合**（18歳以上）※

男性 10人のうち3.5人（目標 4人以上）

女性 10人のうち2.9人（目標 3.5人以上）

**健康づくり目標**

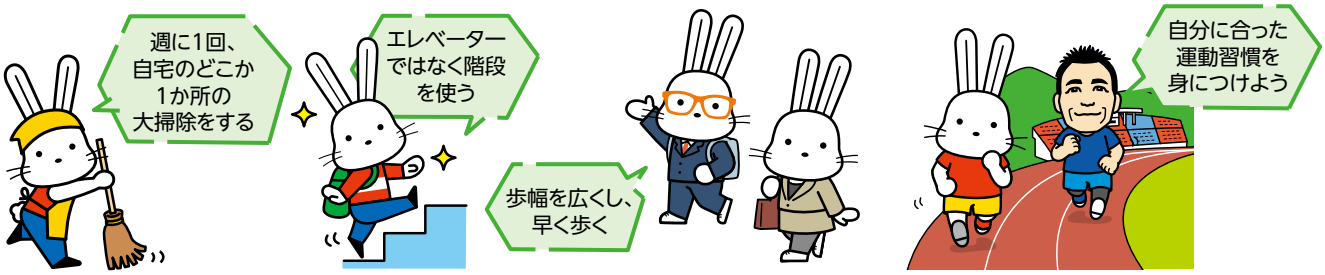
- 健康づくりのために運動が大切なことを知りましょう
- 毎日の生活の中で意識的に体を動かしましょう
- 楽しく継続でき、自分に合った運動習慣を身につけましょう

### 健脚のまち ふくしま

自然にからだを動かし、健康になれるまちを目指します。

### ちょっとずつ、ちょっとでも動こう

少しの活動でも、少ない時間でも、何もしないより意味があります。日々の生活の中で体を動かしましょう。




### 体を動かすメリット

**病気にかかるリスクや死亡リスクが下がる**

- 狭心症・心筋梗塞
- 高血圧
- 糖尿病
- 骨粗しょう症
- 肥満
- 認知症

**その他の効果**

- 仕事の効率の向上
- こころの健康の向上
- 記憶力の向上

**1日の歩数の目安**

18～64歳 ➡ 1日8,000歩以上

65歳以上 ➡ 1日6,000歩以上

ご自分の体力や健康状態に応じて強さや量を調整しできることからはじめましょう

柔軟運動や筋力トレーニングも忘れずに

## 休養・こころの健康

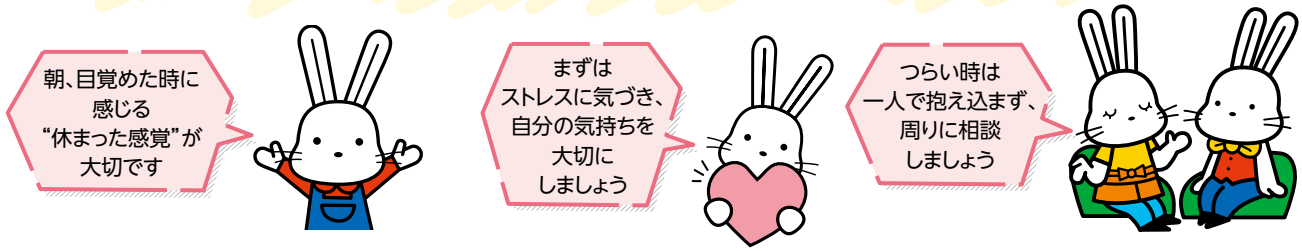
**ストレスを解消できない人の割合**（40~64 歳）※

男性 10人のうち8.3人（目標 6.3人以下）

女性 10人のうち8.2人（目標 5.7人以下）

**健康づくり目標**

- 生活習慣を見直し、睡眠や休養などの生活リズムを整えましょう
- 自分に合った方法でストレスを上手に解消しましょう
- 家庭・職場・地域で自殺予防に取り組みましょう



# おいしく「適しお」

## 栄養・食生活

**塩分の取りすぎに気をつけている人の割合**（18歳以上）※

男性 10人のうち6.4人（目標 7.5人以上）

女性 10人のうち7.4人（目標 8人以上）

**健康づくり目標**

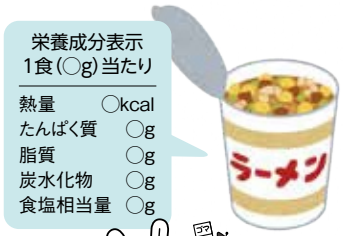
- バランスのとれた食習慣を身につけて、楽しく食事をしましょう
- 乳幼児期から基本的な食習慣を身につけましょう

### 『適しお』でおいしく食べよう

**『適しお』とは？** 適切な量の塩分でおいしく食べる＝減塩

- 適しおを助ける“うま味・酸味・香味・辛味”でおいしく
- 減塩調味料や減塩器具を上手に活用
- 栄養成分表示を見て、外食や加工食品を選ぶ

**1日の食塩摂取目標量**
男性 ➡ 7.5g未満
女性 ➡ 6.5g未満




「適しおレシピ」はこちら

スーパーや飲食店など適しおの取り組みを一緒に進めている「適しおサポーター」はこちら

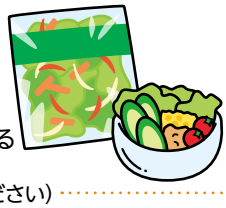
食育の取り組みはこちら

### バランスよく食べよう

牛乳・乳製品や果物も忘れずに

### 野菜を食べよう

- 茹でる・煮る・蒸すで野菜を食べる
- 野菜のおかずを作り置きしておく
- 冷凍野菜やカット野菜も上手に使う
- 外食のときにはサラダや小鉢をつける



**1回の目安量**（食べる人の手で計ってください）

| | 生野菜 | 加熱野菜 |
|---|---|---|
| おとな | 両手を合わせて、こんもりと盛りつけたくらいの量 | 片方の手をグー（げんこつ）にしたくらいの量 |

## 歯と口腔の健康

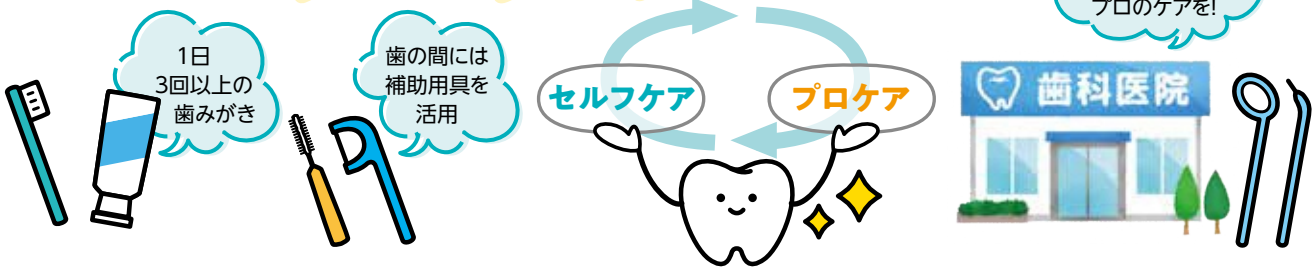
**80歳で20本以上自分の歯がある人の割合** ※

男性 10人に4.5人（目標 5.3人以上）

女性 10人に4.3人（目標 4.4人以上）

**健康づくり目標**

- 乳幼児期からむし歯になりにくい生活習慣を身につけよう
- むし歯予防、歯周病予防で「8020」を目指しましょう



# たばこ

**喫煙習慣のある人の割合**（20歳以上）※

男性 10人のうち2.4人（目標 2人以下）

女性 10人のうち0.7人（目標 0.5人以下）

**健康づくり目標**

- たばこが健康に及ぼす影響を理解し、たばこによる健康被害を防ぎましょう
- 20歳未満の者、妊産婦にたばこを勧めない、吸わせない環境をつくりましょう
- 家庭・学校・職場・地域で受動喫煙防止に努めましょう

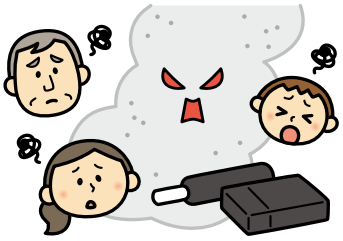
## 知っておきたいたばこの情報

### 喫煙のルールについて知ろう

- 福島駅周辺は路上喫煙禁止区域となっています。
- 飲食店などには、受動喫煙を防ぐための標識（ステッカーやプレート等）があります。

### 新型たばこについて知ろう

急速に普及している新型たばこ（加熱式たばこ）。
有害物質の量は紙巻きたばこより少ないと言われていますが、多くの種類の有害物質が含まれています。
受動喫煙のリスクは検証中ですが、周囲の人への健康に悪影響を及ぼす可能性があると言われています。



**受動喫煙対策に関する情報はこちら**

**福島市のたばこ対策、禁煙支援情報はこちら**

# アルコール

**ほとんど毎日お酒を飲む人の割合**（20歳以上）※

男性 10人のうち3.2人（目標 3人以下）

女性 10人のうち1.1人（目標 0.5人以下）

**健康づくり目標**

- アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、適正な飲酒を心がけましょう
- 20歳未満の者、妊産婦に飲酒を勧めない、飲ませない環境をつくりましょう

## 飲酒量が増えることでの健康への影響

年齢、性別、体質によって個人差があり、その時の体調によっても影響が変わります。女性は一般的にアルコールの影響を受けやすいと言われています。
飲みすぎに注意し、上手にお酒と付き合いましょう。

- 肝臓、胃、膵臓の病気
- がん
- 肥満、高血圧、糖尿病
- 認知機能障害
- 依存症、うつ病など

## アルコールとの上手な付き合い方

- 休肝日を設ける
- 薬と一緒に飲むことは避ける
- 飲酒後の運動や入浴に注意する
- 食べ物を食べながら飲む
- 飲酒の間に水や炭酸水等アルコールの入っていない飲み物も飲む

**20歳未満、妊娠中、授乳中の飲酒は避けましょう**

# 健診（検診）

- 年に一度は検診（がん検診、特定健診、歯科検診等）を受け、自分の体の状態を知りましょう
- 自分の体重や血圧、歩数などを知りましょう

- スポーツや趣味のサークル、ボランティア活動など楽しみながら気負わず人や社会と関わりましょう
- 基本的な感染対策を心がけましょう
  手洗い　うがい　定期的な換気

- 熱中症やヒートショックを防ぐために、心身に負担をかけない生活や環境づくりを意識しましょう

※出典：令和3年度 福島市民の健康と生活習慣調査