

## 第5章 福山市健康増進計画・フレイル予防推進計画2024

### 基本目標1 健康寿命の延伸

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である「健康寿命」の延伸を基本目標とし、市民自らが家庭や学校、地域、職場等で健康づくりに取り組むことにより、全ての市民が、健やかで心豊かに生活ができる持続可能な社会の実現をめざします。

【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）	平均寿命	男性	81.38年	女性	88.07年
	健康寿命	男性	80.08年	女性	85.21年

### 基本方針1 生活習慣の改善を図ります

健康づくりの基本要素である次の6つの分野で、生活習慣の改善を図ります。

#### めざす姿と取組方針

##### 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」

- 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。



ふくっぴー

## ＜ 行動目標・指標 ＞

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標		現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	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%	
成年期 (20～39歳)	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%		

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標		現状値	目標値
壮年期 (40～64 歳)	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%
減塩に気をつけた食生活を実 践している人の割合		男性	44.3%	54%	
		女性	59.4%	67%	
高齢期 (65 歳以上)	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%
女性	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%



< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食の大切さ, バランスのよい食事, 適正体重の維持を啓発します。</li> <li>・ 栄養バランスのとれた食生活(主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活)を推進します。</li> <li>・ 野菜摂取量向上や果物摂取, 減塩への取組を推進します。</li> <li>・ 「食育の日」を周知します。</li> <li>・ 家族や地域等で共食したいと思う人が共食できる機会をつくります。</li> <li>・ 生活習慣病予防や介護予防に関する料理教室や講座を開催します。</li> <li>・ ライフステージにあった栄養相談・食事指導を実施します。</li> <li>・ 地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員を育成します。</li> </ul>	
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食の大切さや食事のマナー等について啓発します。</li> <li>・ 給食時間を活用して, 食に関する指導をします。</li> <li>・ 子ども料理教室や親子料理教室を通じて, 調理技術やバランスのよい食事についての情報提供をします。</li> </ul>
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食の大切さや野菜・果物摂取, 減塩の健康効果について啓発します。</li> <li>・ 食と健康についての講座を開催します。</li> <li>・ バランスのよい食事や適正体重について啓発します。</li> <li>・ 離乳食や幼児食に関する正しい知識を普及します。</li> </ul>
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食の大切さや野菜・果物摂取, 減塩の健康効果について啓発します。</li> <li>・ 生活習慣病やフレイル予防のための料理教室や講座を開催します。</li> <li>・ バランスのよい食事や適正体重の維持について啓発します。</li> <li>・ 離乳食や幼児食に関する正しい知識を普及します。</li> </ul>
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フレイル予防のための料理教室や講座を開催します。</li> <li>・ 低栄養・フレイル予防について啓発します。</li> <li>・ 地域で食に関する健康教育を実施します。</li> </ul>
	女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 若者世代を中心に, バランスのよい食事や適正体重について啓発します。</li> <li>・ 成年期女性のやせの減少に取り組みます。</li> </ul>

## めざす姿と取組方針

## 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」

- 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。

## &lt; 行動目標・指標 &gt;

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標		現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	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%
成年期 (20～39歳)	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
壮年期 (40～64歳)	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%	
足腰に痛みがある人の割合	54.5%	49%			
高齢期 (65歳以上)	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%			

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域で市民が運動できる環境づくりに取り組みます。</li> <li>・ 講座や教室を開催し、家庭で継続できる運動を普及します。</li> <li>・ 地域で取り組む健康づくり活動の周知及び参加の勧奨を行います。</li> <li>・ 健康の保持・増進のため運動を継続する必要性について周知・啓発します。</li> <li>・ ライフステージにあった運動指導を実施します。</li> <li>・ ウォーキングマップを活用し、ウォーキングの定着を図ります。</li> <li>・ 地域で運動を通じた健康づくりを推進する運動普及推進員を育成します。</li> <li>・ アプリ「健康マイレージ」を活用した健康づくりを普及します。</li> </ul>
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動習慣定着・体力向上のための活動を行います。</li> <li>・ 地域での運動イベントへの参加を勧奨します。</li> </ul>
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 積極的に運動できる環境づくりを行います。</li> </ul>
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防に向けた運動習慣の大切さを周知・啓発します。</li> <li>・ アプリ「健康マイレージ」を活用した健康づくりを普及します。</li> </ul>
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フレイル(生活機能の低下)予防, 介護予防(ロコモティブシンドローム予防, 認知症予防)の観点を含め, 積極的に身体を動かすことの大切さを啓発するとともに, 市民が自主的に運動できるよう支援します。</li> </ul>



## めざす姿と取組方針

## 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」

- 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。

## &lt; 行動目標・指標 &gt;

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標		現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	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%	
成年期 (20～39歳)	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%
壮年期 (40～64歳)	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%
高齢期 (65歳以上)	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%

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ころの健康づくりに関する講演会や健康教育を実施します。</li> <li>・ ストレス対処や睡眠の大切さについて、啓発します。</li> </ul>
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童・生徒を対象に、ころの健康に関する学習を通じて、心の発達やいのちの大切さについて理解を促進します。</li> </ul>
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレスや休養、睡眠の大切さについて、啓発します。</li> <li>・ 「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対応方法について助言します。</li> </ul>
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレスや休養、睡眠の大切さについて、啓発します。</li> <li>・ メンタルヘルス研修を実施します。</li> <li>・ 「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対応方法について助言します。</li> </ul>
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢期のうつ病の理解や対応方法について、普及・啓発に取り組みます。</li> <li>・ 介護予防事業等を通じて、高齢者の閉じこもり予防に取り組みます。</li> <li>・ 世代間交流やボランティア活動等を通じて、生きがいをづくりと社会参加を促進します。</li> </ul>

**慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っていますか？**

COPDは、主に喫煙習慣が原因で、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。たばこの煙を長期に吸入することで、喫煙者の15～20%がCOPDを発症するとされています。

COPDは世界では死因の第3位であり、日本においても2021年(令和3年)の人口動態調査で、男性は死因の第9位でした。本市においても、近年、男性は死因の10位以内になっており、男女とも死亡率は微増傾向にあります。

COPDは心疾患、消化器疾患、糖尿病、骨粗しょう症、うつ病、肺がん等との合併も多く、栄養障害によるサルコペニアからフレイルを引き起こすとされています。

禁煙対策をすることにより、COPDやその他の病気の発症を予防し、死亡率を低下させ、健康寿命の延伸をめざすことが求められています。



めざす姿と取組方針

4 喫煙 「たばこを吸わない」

- 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。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	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%
成年期 (20～39歳)	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%
壮年期 (40～64歳)	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%
高齢期 (65歳以上)	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%
女性	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% <sup>※5</sup>	0%

注:喫煙には、加熱式たばこによる喫煙を含む。  
 ※5:妊婦喫煙状況調査(2022年度)

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ たばこが身体に及ぼす危険性について周知・啓発し、喫煙・受動喫煙防止に努めるとともに、禁煙支援を行います。</li> <li>・ 受動喫煙防止に向けた周知・啓発及びイエローグリーンリボン運動を推進します。</li> <li>・ 20歳未満の人に喫煙を勧めないよう周知・啓発します。</li> </ul>	
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	・ 小学校、中学校での喫煙・飲酒等防止教育で、たばこが身体に及ぼす危険性を周知し、たばこを吸わないこと、受動喫煙防止の重要性を周知・啓発します。
	成年期 (20～39歳)	・ 禁煙したいと考えている人に対し、禁煙についての正しい知識を周知・啓発します。
	壮年期 (40～64歳)	・ 禁煙したいと考えている人に対し、禁煙についての正しい知識を周知・啓発します。
	高齢期 (65歳以上)	・ 禁煙したいと考えている人に対し、禁煙についての正しい知識を周知・啓発します。
	女性	・ 妊産婦に対し、たばこが胎児や子どもに及ぼす影響や、禁煙・受動喫煙防止の重要性を周知・啓発します。

めざす姿と取組方針

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」

- 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。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	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%
成年期 (20～39歳)	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%
壮年期 (40～64歳)	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%
高齢期 (65歳以上)	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%
女性	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%

注：生活習慣病のリスクを高める量の飲酒

男性：1日当たりの純アルコール摂取量が40g(日本酒換算2合)以上

女性：1日当たりの純アルコール摂取量が20g(日本酒換算1合)以上



< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病のリスクを高める量の飲酒が心身に及ぼす影響について周知します。</li> <li>正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。</li> <li>20歳未満の人に飲酒を勧めないよう、周知・啓発します。</li> </ul>
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学校、中学校での喫煙・飲酒等防止教育で、飲酒が身体に及ぼす影響を周知し、20歳未満の人の飲酒防止に取り組みます。</li> </ul>
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。</li> </ul>
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。</li> </ul>
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。</li> </ul>
	女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠・授乳中の飲酒が、胎児や子どもに及ぼす影響について啓発します。</li> <li>生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。</li> </ul>

**20歳未満の人のノンアルコールビール等<sup>\*</sup>の飲用について**

ノンアルコールビール等<sup>\*</sup>は、法律上は20歳未満の人が飲用しても問題ありません。しかし、「法に触れないから」といって、20歳未満の人に勧めてよいものではありません。

そもそも、ノンアルコールビール等<sup>\*</sup>は、20歳以上の人が飲用することを想定して開発されたものです。

本物のビールに近い味になっているので、20歳未満の人が興味を持ち、飲用することは飲酒のきっかけになる危険性があります。

また、微量のアルコールが含まれる商品もあり、注意が必要です。

<sup>\*</sup>含有アルコール量が1%未満の飲料（通常、清涼飲料水は含まない。）：厚生労働省  
ノンアルコールビール・カクテル・酎ハイなどがあります。



## めざす姿と取組方針

## 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」

○ 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。

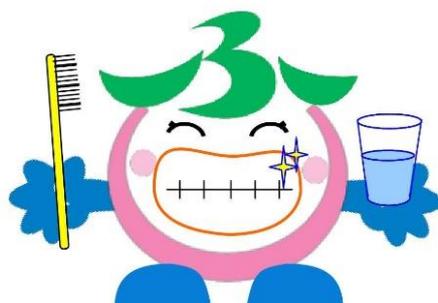
## ＜ 行動目標・指標 ＞

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	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% <sup>※1</sup>	94%
		12歳のむし歯がない子の割合	74.5% <sup>※6</sup>	85%
成年期 (20～39歳)	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%
壮年期 (40～64歳)	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% <sup>※3</sup>	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%
高齢期 (65歳以上)	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%
女性	妊婦歯科健診を受診する	妊婦歯科健診の受診率	46.1% <sup>※3</sup>	54%

※1:母子保健報告(2022年度)

※3:福山市保健所事業概要(2022年度)

※6:学校歯科保健調査(2022年度)



< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講演会や健康教育を通じて、むし歯や歯周病予防等の歯と口の健康について啓発します。</li> <li>・ ポスター・リーフレット、市ホームページ等を通じて、歯と口の健康や定期歯科健診の必要性について啓発します。</li> </ul>
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健診や健康相談等において、むし歯予防の啓発を行います。</li> <li>・ 歯と口の健康週間にあわせて図画・ポスター表彰を実施します。</li> <li>・ 乳幼児歯科教室を実施します。</li> </ul>
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ むし歯や歯周病予防について啓発します。</li> </ul>
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯周病検診を実施します。</li> <li>・ むし歯や歯周病予防について啓発します。</li> </ul>
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ オーラルフレイル予防について啓発します。</li> <li>・ 介護が必要な人の口腔機能の改善に向けて、歯科訪問診療を実施します。</li> <li>・ 介護予防事業におけるお口の健康教室を実施します。</li> <li>・ 80歳で20本以上歯がある人を表彰する8020コンテストを実施します。</li> </ul>
	女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦歯科健診を実施します。</li> </ul>

<b>基本方針 2</b>	<b>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</b>
---------------	--------------------------------------

**めざす姿と取組方針**

**自分の健康状態を知り、早期に行動できる**

- 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。

**< 行動目標・指標 >**

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標		現状値	目標値
成年期 (20～39歳)	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% <sup>※3</sup>	10.6%
壮年・ 高齢期 (40歳以上)	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% <sup>※3</sup>	6.9%
			肺がん	6.4% <sup>※3</sup>	9.0%
			大腸がん	7.0% <sup>※3</sup>	10.6%
			乳がん	6.7% <sup>※3</sup>	8.8%
			子宮頸がん	8.6% <sup>※3</sup>	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 <sup>注1</sup> (福山市実施分)  子宮頸がんは20歳以上が対象	胃がん	96.1% <sup>※3</sup>	98%
			肺がん	86.5% <sup>※3</sup>	90%
			大腸がん	71.1% <sup>※3</sup>	90%
			乳がん	96.5% <sup>※3</sup>	98%
			子宮頸がん	92.1% <sup>※3</sup>	94%
壮年・ 高齢期 (40～74歳)	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% <sup>※4</sup>	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% <sup>※4</sup>	60%
女性	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歳以上が対象  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% <sup>※3</sup>	8.8%
			子宮頸がん	8.6% <sup>※3</sup>	11.2%
			骨粗しょう症	2.5% <sup>※7</sup>	11%

※3:福山市保健所事業概要(2022年度)

※4:法定報告(確定値)(2022年度)

※7:市作成資料

注1:2021年度値

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ がん・生活習慣病について周知・啓発します。</li> <li>・ 特定健康診査・がん検診について周知・啓発し、受診勧奨します。</li> <li>・ がん検診や肝炎ウイルス検診等の結果、異常があれば受診するよう、周知・啓発します。</li> <li>・ 健診(検診)を受けやすい環境づくりに取り組みます。</li> </ul>
ライフステージ別	成年期 (20～39 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ がん検診(子宮頸がん)について周知・啓発し、受診勧奨します。</li> </ul>
	壮年期 (40～64 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣の改善に向けた保健指導を行います。</li> <li>・ 生活習慣病予防、重症化予防に関する事業を実施します。</li> </ul>
	高齢期 (65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣の改善に向けた保健指導を行います。</li> <li>・ 生活習慣病予防、重症化予防に関する事業を実施します。</li> <li>・ 後期高齢者医療被保険者に対し、後期高齢者健康診査について周知・啓発します。</li> </ul>
	女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ がん検診(乳がん・子宮頸がん)、骨粗しょう症検診について周知・啓発します。</li> <li>・ がん検診(乳がん・子宮頸がん)、骨粗しょう症検診を受けやすい環境づくりに取り組みます。</li> </ul>



<b>基本方針3</b>	<b>地域等で取り組む健康づくりを支援します</b>
--------------	----------------------------

### めざす姿と取組方針

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

- 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。

### < 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標	現状値	目標値
成年期 (20～39歳)	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)	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%
高齢期 (65歳以上)	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%

### < 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康づくり活動を行う地域団体やボランティア活動を支援します。</li> <li>・ 健康づくり活動を行うボランティア(食生活改善推進員、運動普及推進員、キラキラサポーター、フレイルサポーター)を育成します。</li> <li>・ 地域で行われる健康づくりの行事やイベントを周知します。</li> </ul>	
ライフステージ別	乳幼児期～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動や食事等、健康づくりについて体験できる教室を開催します。</li> <li>・ 学校や地域において、健康づくりの正しい知識を周知・啓発します。</li> </ul>
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職域等と連携し、地域等の活動に積極的に参加できるよう、環境づくりや周知・啓発に取り組みます。</li> <li>・ ボランティア活動の魅力を伝え、参加を勧奨します。</li> </ul>
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職域等と連携し、地域等の活動に積極的に参加できるよう、環境づくりや周知・啓発に取り組みます。</li> <li>・ ボランティア活動の魅力を伝え、参加を勧奨します。</li> </ul>
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身近な通いの場等、地域の活動に積極的に参加できるよう、環境づくりや周知・啓発に取り組みます。</li> <li>・ ボランティア活動の魅力を伝え、参加を勧奨します。</li> </ul>

<b>基本方針4</b>	<b>フレイル予防を推進します</b>
--------------	---------------------

### めざす姿と取組方針

高齢者が積極的に社会参加や地域活動ができる

- 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。

### < 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標	現状値	目標値
高齢期 (65歳以上)	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%
	自分にあった運動を見つけ、継続した体力づくりを行う	(再掲) 日常生活における1日の歩数	3,784歩	5,000歩
		(再掲) 1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合	44.1%	46%
		(再掲) 足腰に痛みがある人の割合	63.2%	56%
	主食・主菜・副菜をバランスよく食べる	(再掲) 栄養バランスを考えて食事をしている人の割合	42.5%	50%
		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%
	歯・口腔の機能を維持し、何でもよく噛んで食べる	(再掲) 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	66.4%	82%
		(再掲) 80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合	59.1%	72%
		(再掲) 何でも噛んで食べることができる人の割合	77.0%	81%

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値
高齢期 (65歳以上)	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	(再掲) 積極的に外出している人の割合	49.1%	68%
		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%

< 関係団体と行政の取組 >

<p>壮年・ 高齢期 (40歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フレイルに関する意識を高めるため、講座・講演会・イベント等での周知・啓発を行います。</li> <li>・ 広報紙、市ホームページ、SNS等を活用し、高齢者にフレイル予防の必要性を啓発します。</li> <li>・ フレイル状態に早期に気づけるよう、フレイルチェックの機会を提供します。</li> <li>・ フレイル予防活動の場を紹介し、利用を促します。</li> <li>・ フレイルサポーターを育成し、フレイルトレーナーとともに活動を支援します。</li> </ul>
--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



フレイル予防ローラ

再掲	女性の健康（ライフコースアプローチ）
----	--------------------

幼児期からの生活習慣や健康状態はその後の健康状態に影響を与えることや、妊婦の健康が子どもの健康にも影響すること、高齢期まで健康を保持するには若年期からの取組が重要であることが分かっています。

特に、女性については、ライフステージごとの女性ホルモンの増減により、特有の健康課題が生じる可能性を踏まえ、人生の各段階を通じた健康課題の解決を図ることが重要です。

- やせ、妊産婦の健康管理、リスクのある飲酒、骨粗しょう症等、女性特有の健康課題の解決に取り組みます。
- 女性のライフステージごとの健康課題と健康づくりについて周知・啓発します。

< 行動目標・指標 >（再掲）

行動目標 （市民のみなさんの取組）	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% <sup>※5</sup>	0%
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% <sup>※3</sup>	54%
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%
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% <sup>※3</sup>	8.8%
		子宮頸がん	8.6% <sup>※3</sup>	11.2%
		骨粗しょう症	2.5% <sup>※7</sup>	11%

※3: 福山市保健所事業概要(2022年度)

※5: 妊婦喫煙状況調査(2022年度)

※7: 市作成資料

注: 喫煙には、加熱式たばこによる喫煙を含む。

## ＜ 関係団体と行政の取組 ＞（再掲）

- ・ 若者世代を中心に、バランスのよい食事や適正体重について啓発します。
- ・ 更年期女性のやせの減少に取り組めます。
- ・ 妊産婦に対し、たばこが胎児や子どもに及ぼす影響や、禁煙・受動喫煙防止の重要性を周知・啓発します。
- ・ 妊娠・授乳中の飲酒が、胎児や子どもに及ぼす影響について啓発します。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。
- ・ 妊婦歯科健診を実施します。
- ・ 骨粗しょう症検診について周知・啓発します。
- ・ がん検診(乳がん・子宮頸がん)、骨粗しょう症検診を受けやすい環境づくりに取り組めます。

### 女性ホルモンの変動により、女性のこころとからだは様々な影響を受けます

女性のからだやこころは、女性ホルモンの影響を大きく受けています。

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。

(症状の例：月経異常，頭痛，不安感，イライラ感，ほてり，発汗等)

ライフステージに応じたからだの仕組みや変化を理解し、自分なりの対処法を身につけ、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、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。

