

健康ふちゅう21(第2次)計画



健康づくりキャラクター
ちょう寿くん

健康みらい チャレンジ府中

概要版

知識から
行動変容へ
チャレンジ

絆の再生へ
チャレンジ

活発生活に
チャレンジ

この計画は、健康増進法に基づく健康増進計画です。
府中市では、「すべての市民が共に支え合い、健やかで、こころ豊かに暮らせるまち」を基本理念とし、『健康寿命の延伸』をめざします。
本計画の期間は、平成27年度から平成36年度の10年間とし、中間で評価及び見直しを行います。

目標

健康寿命を延ばして元気で長生きしよう

府中市の平均寿命と健康寿命は？

○平均寿命は県内でも上位。しかし、健康寿命は、中間値。



男性

平均寿命

80.06歳 (県内8/23位)

健康寿命

78.10歳 (県内11/23位)



女性

平均寿命

87.78歳 (県内6/23位)

健康寿命

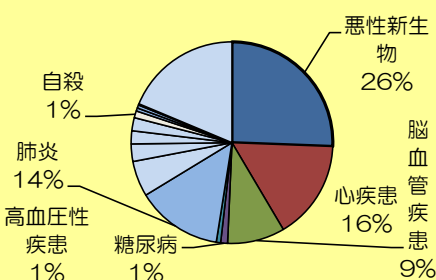
83.68歳 (県内12/23位)

出典：健康寿命の算定方法の指針（介護保険情報より「日常生活が自立している期間の平均」を算定。
国の基準は「国民基礎調査」によるデータのため、国が算出している平均寿命・健康寿命と乖離が生じる。

府中市の健康の現状

○死因の5割が生活習慣病。1位はがん！！

平成25年 死因別死亡割合(%)



人口動態統計年報

○がんの中では、
大腸がん
子宮がん
肝臓がんが多い。

標準化死亡比（H17年～H21年）
広島県人口動態統計年報より

○生活習慣病の治療
件数は

- 1位 高血圧症
- 2位 脂質異常
- 3位 糖尿病

府中市特定健診データ管理システムより

○死因の
3位は肺炎

○自殺の死亡率が高い

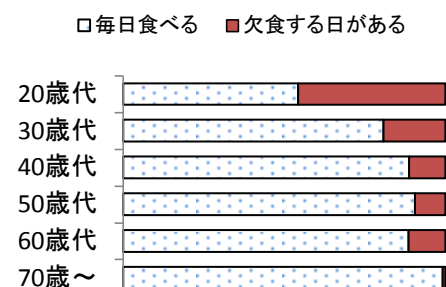
(平成20年～25年の死亡率の平均)
広島県人口動態統計年報より

○健診の受診率が低い

平成27年3月
広島県府中市

食は元気を支える（栄養・食生活）

○朝食を毎日食べない人は20歳代に多い



○成人の肥満者が増えている



●「早寝・早起き・朝ごはん」で1日の生活リズムを整えましょう

- 定期的に体重を測りましょう
- 地元の食材を使い、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を食べましょう
- 野菜は1日350g食べましょう
- 家族、仲間で食事しましょう

知識から行動変容へ チャレンジ

健康の知識があってもそれを実際の生活の中で行動に移さなければ健康につながりません。
「悪いとは知っていても・・・」
「すれば良いと思っていても・・・」
さあ、知っていることを行動にうつしましょう！！

健康みらい チャレンジ府中

いつまでもいきいきと 自分らしく
今日から始める多世代健康づくり

さあ あなたは何からチャレンジしますか？

◎現状とみんなの取組

3つのチャレンジ



絆の再生へ チャレンジ

地域や世代間でのつながりを深め社会全体として健康を支える環境づくりが大切です。
「あいさつをする」「声をかける」「行事に参加してつながりをつくる」そんな積み重ねが地域の絆をつくれます

プラス・テン

+10から始めよう！（身体活動・運動）



活発生活に

チャレンジ

寝たきりにならないでこころもからだも元気で過ごすためには、若い時からの継続した健康づくりの積み重ねが必要です。
さあ、こころもからだもハツラツと活発生活を始めましょう！！

○生活の中で運動している人が減少
生活の中で運動している人の割合



○運動を生活の中へ取り入れたい人 76.6%

- 今より1日10分、1000歩多めに日常生活の中で動きましょ
- 「ふちゅう夢体操」や「府中焼きマンボ体操」をして楽しくからだを動かしましょう
- 積極的に外出して仲間をつくり、仲間と一緒に運動をしましょう
- 1回30分以上、週2日以上運動をしましょう

たばこは吸わない 吸わせない！（たばこ）

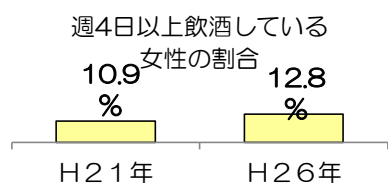
お酒の飲み方見直そう！（アルコール）

○成人の喫煙率



※40歳代が多い

○週4日以上飲酒している女性の割合が増えている



- 未成年はたばこを吸わない。お酒は飲まない
- 妊産婦はたばこやアルコールが胎児や乳児へ及ぼす悪影響を認識し、禁煙・禁酒をする
- 禁煙サポートを活用して禁煙する
- 非喫煙者がいる場所でたばこを吸わない
- お酒は1合未満に努め週2日は休肝日を持ちましょう
- お酒を飲むことを強要しない

早めが肝心！受けよう健診

見つめよう自分のからだ（生活習慣）

- 学校、職場、地域の健診を受けましょう
- 精密検査になったら早めに受診しましょう
- 女性は乳がんの自己検診をしましょう
- 栄養バランスを考えた食事をとりましょう

○健診の受診率が低い

平成25年がん検診受診率

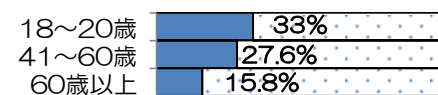
	府中市	広島県
胃がん	12.2	9.9
肺がん	16.6	17.5
大腸がん	16.8	19.1
子宮頸がん	24.8	30
乳がん	17.8	24.4

しっかり睡眠！元気なこころ（休養・こころの健康）



○若者は、睡眠で休養がとれていない

■取れていない人



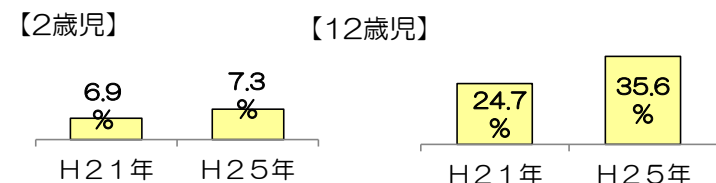
○男性は相談することにより感じる人が多い
男性 → 47.2%
女性 → 36.5%

- 十分な睡眠や休養をとり、こころやからだの疲労回復を図りましょう
- 悩みを抱え込まず、友人、家族など周りの人に相談しましょう
- 夢中になれることをみつけ、人生に楽しみや生きがいをもちましょう

健康づくりは、口の健康から(歯・口の健康)

○定期的に歯科健診を受けている人 33.1%

○2歳児、12歳の歯罹患率が増えている



- よく噛んで食べる習慣をつけましょう
- 歯と口の健康について正しい知識をもちましょう
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう

絆からひろがる健康づくり（地域社会と健康）



○人とのコミュニケーションの楽しさを感じている人 75.2%
○自分と地域とのつながりが強い方だと感じる人 37.3%

- あいさつや声かけを大切にしましょう
- 地域の行事等に参加し、交流や仲間づくりをしましょう
- 認知症の人を理解してサポートしていきましょう

重点的に取り組むこと

1. がん・生活習慣病の発症予防と重症化予防

●食育の推進

- ・肥満予防
- ・欠食をなくす
(朝ごはんを食べる)
- ・食育の推進拠点の整備

●健診の受診率の向上

- ・中学生健診で若い時から健康に関心を持つ
- ・がん検診受診率向上
- ・特定健診の受診と特定保健指導による事後管理

●運動の推進

- ・＋１０運動の推進
(今より10分・1000歩多く動きましょう)
- ・ウォーキング・夢体操・府中焼きマンボ体操の推進

2. 地域職域で取り組むこころの健康づくり

●地域の絆づくり

- ・交流や仲間づくりの推進
- ・認知症の理解とサポート

●事業場の健康づくり

- ・こころの健康の自己管理と事業場の健康づくり

健康ふちゅう21(第2次)目標指標【抜粋】

指 標	対 象	現 状 (平成26年度)	目 標 (平成36年度)
朝食を欠食する習慣のある人の割合	幼児 小学5年生 中学2年生 成人	7.0% 3.0% 4.9% 12.1%	0% 0% 0% 0%
喫煙率	20歳以上	男性27.3% 女性 7.6%	男性22%以下 女性 5%以下
毎日飲酒している人の割合	成人	男性38.4% 女性 8.9%	男性 36%以下 女性6.3%以下
定期的に歯科健診を受けている人の割合	18歳以上の市民	33.1%	50%以上
自殺死亡率	成人	27.1	20.9 (平成28年度)
ストレスを感じている人の割合	成人	38%	20%以下
地域とのつながりが強い方だと思う人の割合	成人	37.3%	増加
意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合	成人	18～40歳 25.3% 41～60歳 42.0% 61歳以上 57.9%	40%以上 50%以上 70%以上
がん検診受診率	胃がん(40歳以上) 肺がん(40歳以上) 大腸がん(40歳以上) 子宮頸がん(20歳以上) 乳がん(30歳以上)	12.2% 16.6% 16.8% 24.8% 17.8%	40%以上 40%以上 50%以上 50%以上 40%以上



発行年月：平成27年3月

発 行：広島県府中市

編 集：健康福祉部健康医療課元気づくり係
〒726-0011 広島県府中市広谷町919-3
Tel: 0847-47-1310
Fax: 0847-47-1320