

福津市では、市民が心身ともに健康で、生涯を通じて健やかな生活を送ることができるよう「健康寿命の延伸」の実現を目指します。

健康寿命の延伸には、健康増進・疾病予防に加え、子どもの頃から健康習慣を身に付けることが重要です。そして、市民一人ひとりが、自分の健康状態や課題を認識し、それに応じた取り組みを、生涯を通じて実践することが必要です。

基本理念

「ともに支えあい、笑顔あふれる健康都市・ふくつ」

基本方針

健康寿命の延伸

生活習慣病の早期発見、発症予防・重症化予防

健康維持・増進のための
生活習慣の改善

ライフステージに応じた
健康づくりの推進

市民の健康を支える環境整備

重点プロジェクト

福津市では、以下の4項目を重点プロジェクトとして推進していきます。

特定健康診査・
がん検診等の
受診率の向上

特定保健指導・
個別の状態に合わせた
保健指導の実施

適正体重に
関する意識の向上

規則正しい生活
習慣の意識の向上

市民の健康を支える 環境整備の推進

健康づくりを目的とした活動に限らず、まちづくり活動やボランティア活動への参加者が増えていくことは、市民が生きがいを持っていきいきとした生活を送ることにつながります。

健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取り組む必要はありますが、みんなが健康に関心を持ち、楽しみながら健康づくりができる環境を市や地域、関係団体が連携して整備していきます。



健康ふくつ21計画(第2次) 2018年3月(平成30年3月)

編集・発行 福津市
〒811-3293 福岡県福津市中央1丁目1番1号
TEL:0940-42-1111(代表) FAX:0940-43-3168
URL: <http://www.city.fukutsu.lg.jp> E-mail: info@city.fukutsu.lg.jp

概要版

ともに支えあい、笑顔あふれる健康都市・ふくつ

健康ふくつ 21計画 第2次



データで見る福津市

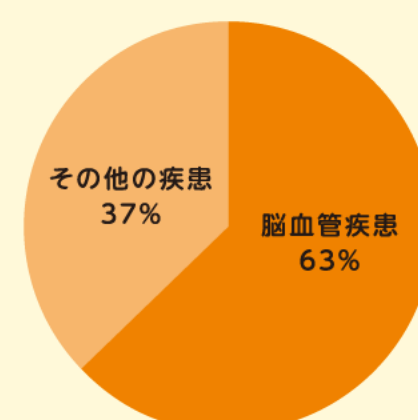
(平成22年度)

男性	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差 (日常生活に何らかの支援が必要な期間)
福津市	66.1歳	14.7年
国	65.2歳	14.4年
県	65.2歳	14.1年

女性	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差 (日常生活に何らかの支援が必要な期間)
福津市	67.3歳	20.4年
国	66.8歳	19.6年
県	66.9歳	19.6年

健康寿命は、介護が必要になるといった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です。年齢を重ねてもいきいきと活動的な生活を送るためには、この健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることが大切です。

※ 40～64歳の要介護認定者の認定理由



平成29年9月1日現在

若い人が
介護認定を
受ける理由の
60%以上は
脳血管疾患
なのね



※認定理由とは、要介護等認定審査会において介護が必要になった原因が、介護保険法に基づく特定疾病のいずれに該当するかを認定したもの

生活習慣病の早期発見、 発症予防・重症化予防

健康診査の実施状況

市や職場、学校等での健康診査の受診状況は「毎年受けている人」が60.6%で、「ときどき受けている人」、「ほとんど受けていない人」は合計34.5%でした。毎年の健康診査を受け、自分自身では気がつかない生活習慣病の始まりを早期に発見し、病気になるようにしなすよう。

●健康診査の実施状況

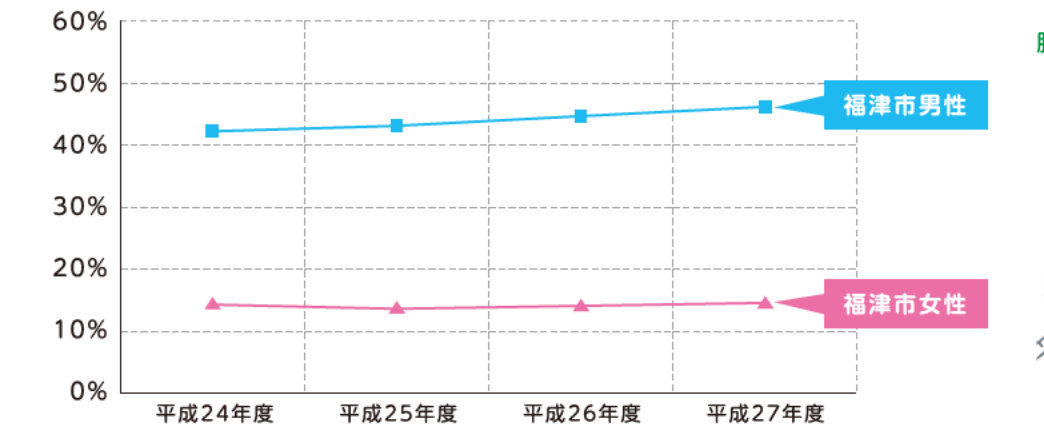
凡例	【単数回答】			割合 (%)
	毎年受けている	時々受けている (2～3年に1回程度)	ほとんど受けていない	
平成18年度	51.3	14.3	32.9	1.4
平成24年度	58.5	12.2	26.6	2.7
平成28年度	60.6	11.9	22.6	4.9

毎年健診を受けていない人が35%もいるんだね

肥 満

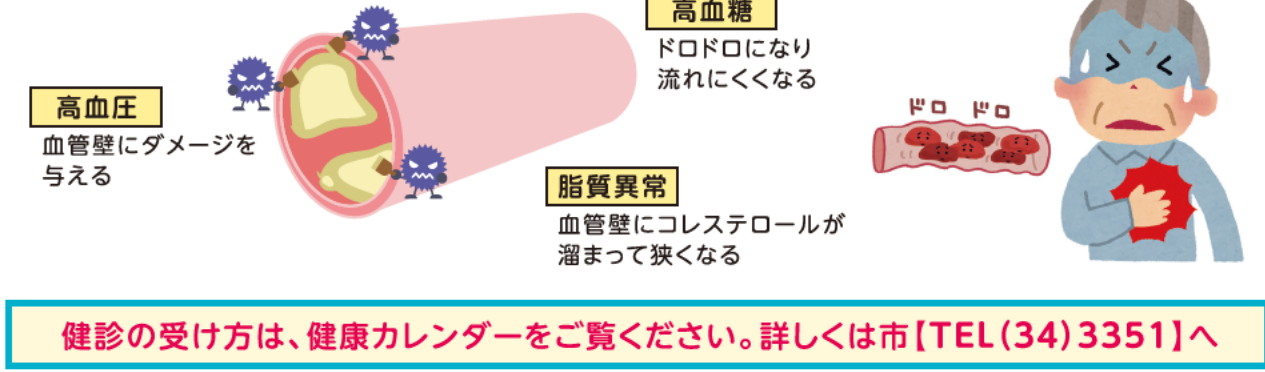
メタボリックシンドロームの指標となっている腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の人についてみると、男性は増加傾向、女性は横ばいとなっています。性別で見ると、男性では、46.1%の該当者がいますが、女性では、14.4%となっており、男女差がみられます。

●福津市の腹囲男性85cm以上、女性90cm以上の人の割合の推移



腹囲を測ってみよう
おへそまわりだよ

メタボリックシンドロームが進行すると、脂質異常、高血糖、高血圧が起きやすくなります。それらのリスクが重なると血管が傷ついて動脈硬化が起き、脳血管疾患や心疾患につながります。



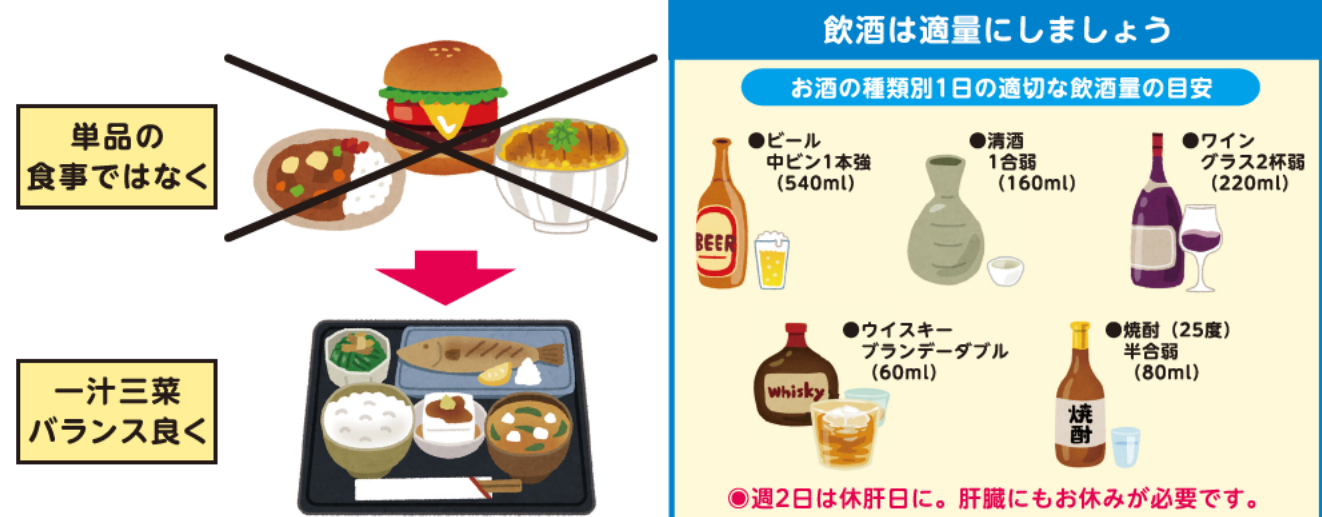
健診の受け方は、健康カレンダーをご覧ください。詳しくは市【TEL(34)3351】へ

健康維持・増進のための生活習慣の改善

日々の生活習慣の積み重ねが、私たちの体をつくります。栄養・食生活、運動、休養・こころの健康、歯・口腔の健康などの生活の基本的な習慣を見直しましょう。

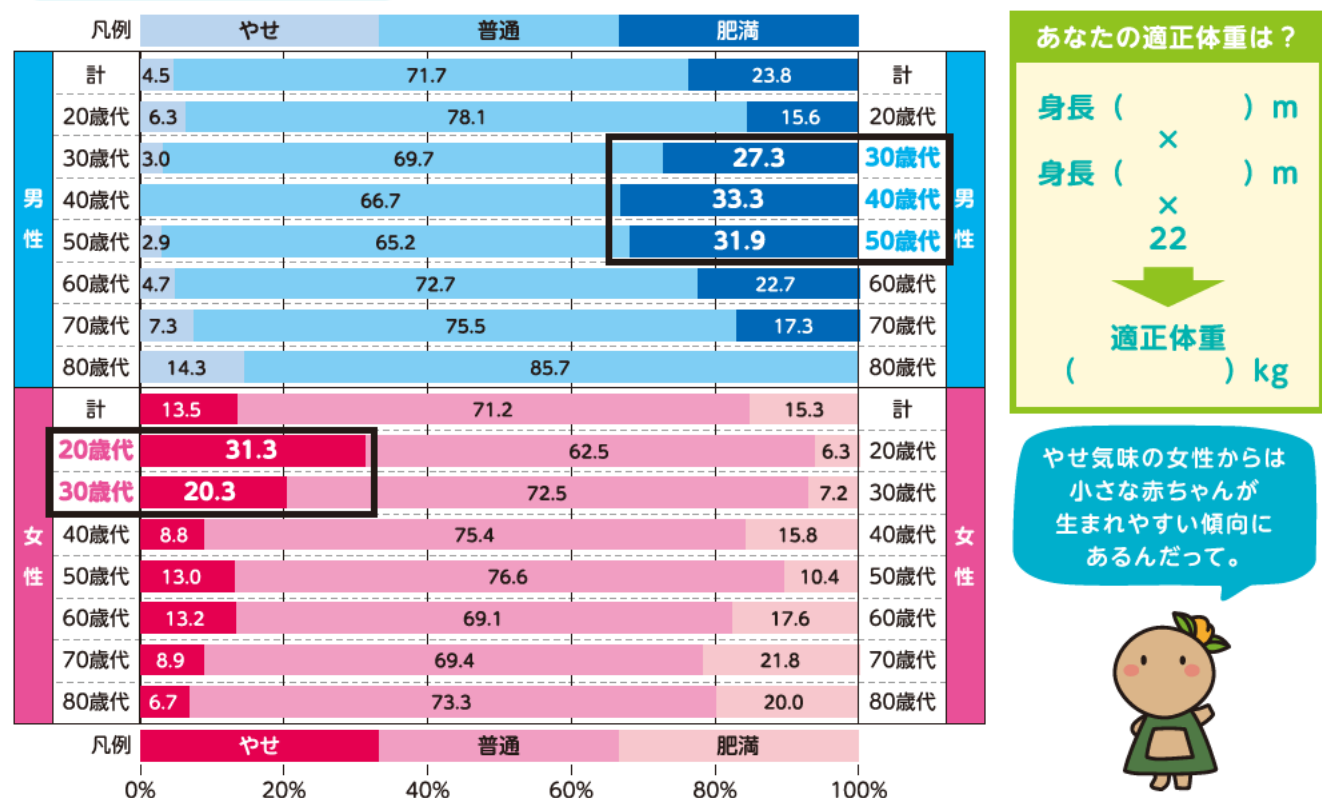
栄養・食生活

健康的な食生活は生活習慣病の予防につながります。栄養バランスを考え、早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



生活習慣病のリスク要因の一つである肥満は30歳代から50歳代の男性にその傾向が見られます。20歳代・30歳代の女性にはやせ傾向が見られます。妊娠の可能性のある女性や小・中学生のやせ願望について、自分の問題だけではなく、次世代につづく大切な問題として捉えましょう。まずは、適正体重を知ることから始めましょう。

一般成人の体格



あなたの適正体重は？
身長 () m
身長 () m
22
適正体重 () kg

やせ気味の女性からは小さな赤ちゃんが生まれやすい傾向にあるんだって。



運 動

適度な運動を継続することは、内臓脂肪の減少や血糖値・高血圧の改善に効果があり、生活習慣病の発症予防や介護予防の観点からも重要です。週2回は30分以上の運動を習慣付けましょう。



休養・こころの健康

休養は、栄養、運動とともに健康づくりの3本柱とされています。質の良い睡眠で休養を取り、ストレスと上手につきあうことは、健康に欠かせない要素です。



歯・口腔の健康

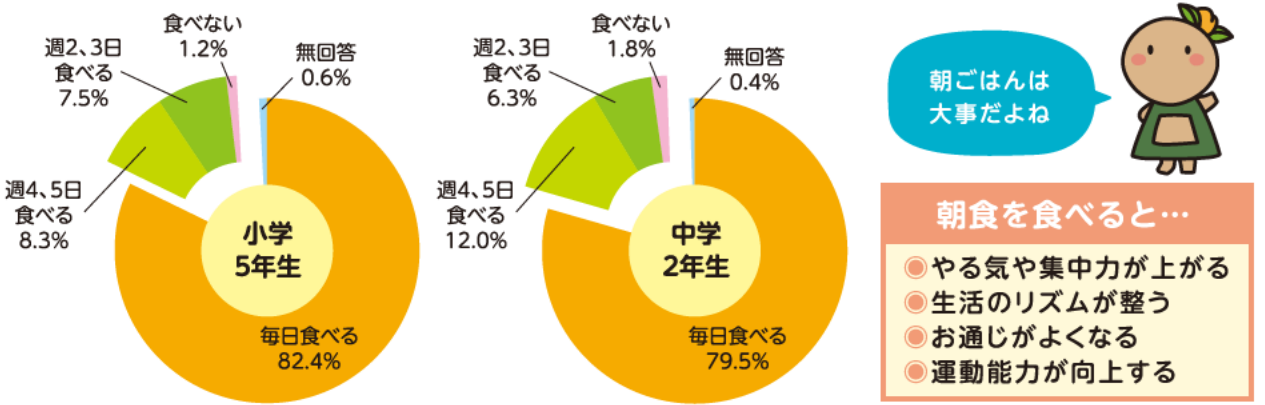
歯や口腔は、全身の健康と深い関わりがあり、残存歯が少ない高齢者ほど、全身の機能低下や認知症が多く見られるといわれています。年齢を重ねても活動的な毎日を過ごすため、日頃から定期的な歯科検（健）診や毎食後、口の中を清潔に保つことで、むし歯、歯周病を予防することが大切です。



ライフステージに応じた 健康づくりの推進

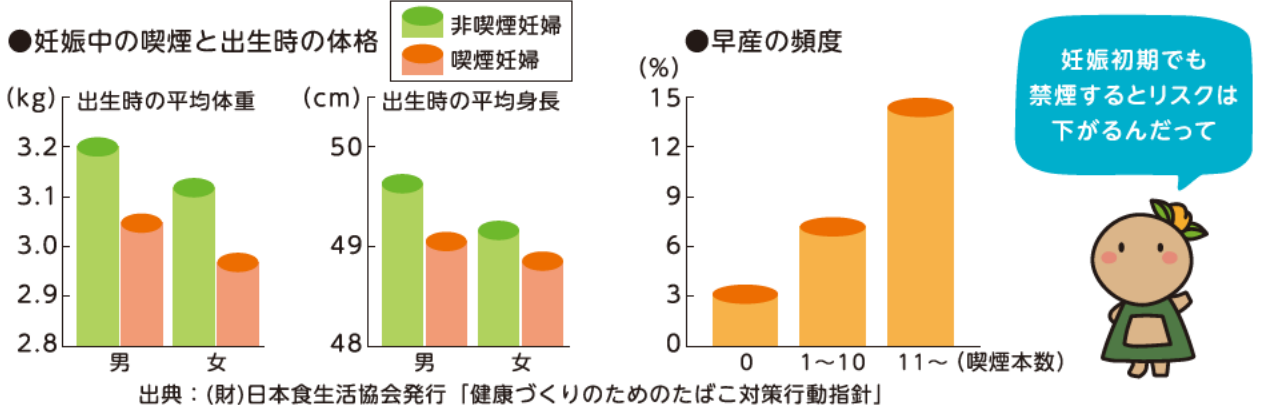
子どもの朝食摂取状況

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃から健康に過ごすことが重要です。



妊娠と喫煙の関係

たばこを吸う妊婦さんは、吸わない妊婦さんより流産しやすく、生まれてくる赤ちゃんも平均で200g軽く、出生時体重が2,500g以下の低出生体重児が生まれやすい傾向にあります。



ロコモティブシンドローム

高齢者が日常生活において、何らかの支援が必要になった主要な理由は「関節疾患」と「転倒骨折」です。ロコモティブシンドローム（運動器の障害）は、これらのリスクが高まります。

