

## 概要版

# 第3次 健康つるが21 (敦賀市健康増進計画)

計画期間：令和6年度～令和17年度

### 【基本理念】

市民一人ひとりがいきいきと暮らせるまち つるが

### 【基本方針】

健康的な生活習慣の定着	生活習慣病の発症と重症化予防
フレイルの予防	健康を支え守る環境づくり
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進	

### 【7つの取組分野】

プラス・テン  
<重点施策> こまめに動こう！+10分

身体活動  
運動

栄養・食生活  
(食育の推進含)

歯と口腔の  
健康

休 養  
睡 眠

たばこ

アルコール

健康管理



## 敦賀市

生活に1つ加える健康習慣

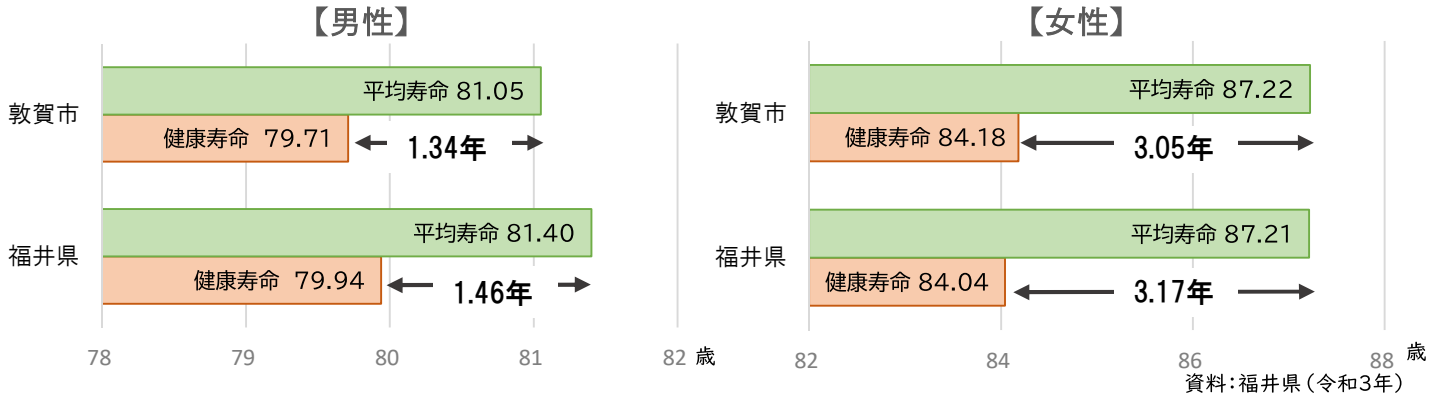
敦賀市公認キャラクター「ツヌガ君」

# 敦賀市の現状

## ◆ 平均寿命と健康寿命

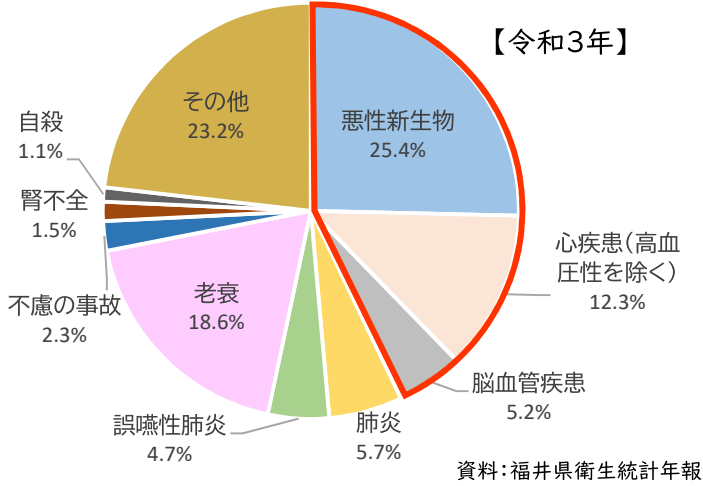
**健康寿命を延ばすことが重要です！**

平均寿命と健康寿命の差(日常生活に制限のある不健康な期間)は、**男性1.34年**、**女性3.05年**です。



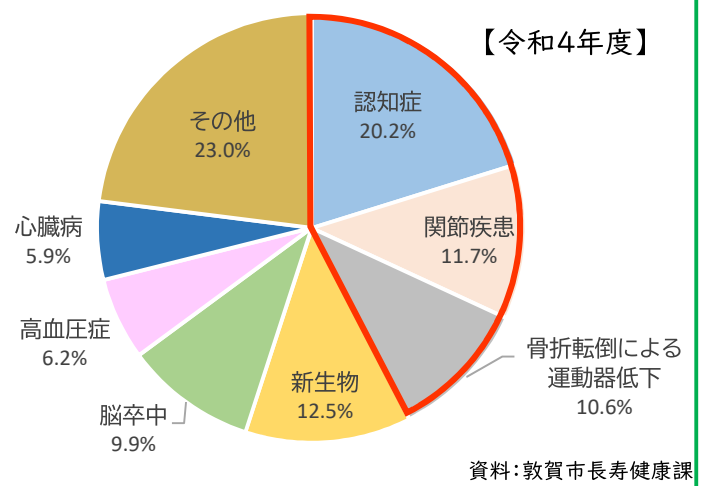
## ◆ 主な死因について

死因で最も多いのは**悪性新生物(がん)**です。  
心疾患や脳血管疾患などの**生活習慣病**も多い状況です。



## ◆ 主な介護要因について

介護が必要になる原因疾患は、**認知症**や**関節疾患・骨折転倒による運動器低下**が多い状況です。



## ◆ 歯周病(歯周疾患)

40歳以上の**8割**が**歯周病**です！

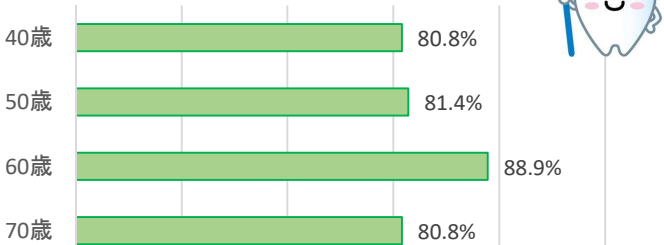


歯周病は、糖尿病や心疾患、早産など、**様々な全身疾患と関連している**といわれています

歯周病とは、歯垢の中の細菌によって歯ぐきが炎症を起こし**歯を支えている骨が溶けていく病気**です。

痛みなどの**自覚症状がないまま慢性的に進行**します。

歯周疾患の症状を有する人の割合



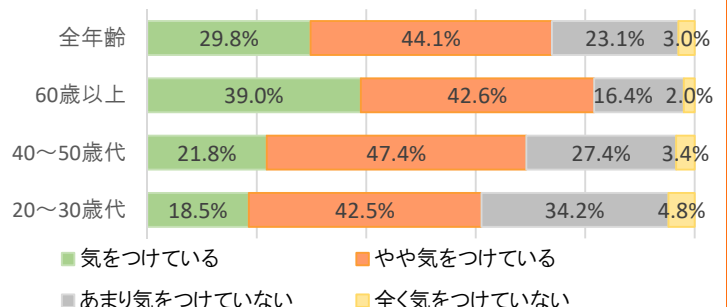
## ◆ 減塩について

塩分の摂りすぎに注意している人は20~50歳代で2割、60歳以上でも4割以下です。

塩分の摂りすぎは、**高血圧の原因**となり、**動脈硬化を進行**させ、様々な生活習慣病を招きます



塩分の摂りすぎに気をつけている人の割合



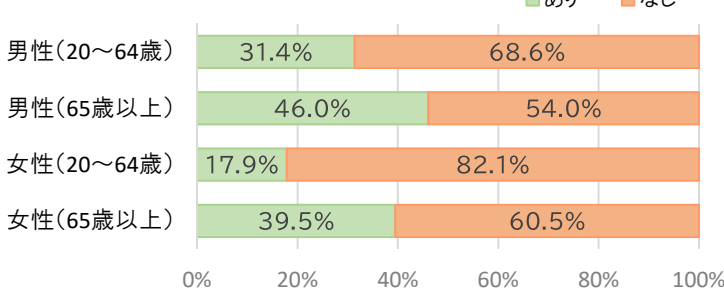
## ◆ 身体活動・運動について

働き盛り世代は、運動習慣のある人の割合が少ない。  
女性の46%が1日の歩数3,000歩未満である。

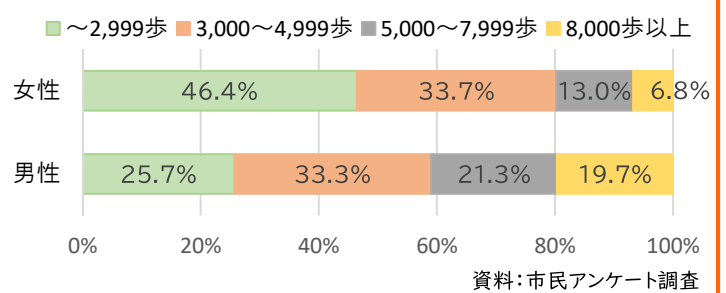


日常生活の中でこまめに身体を動かすことで、  
糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

運動習慣がある人の割合



1日の歩数



資料：市民アンケート調査

## 分野別健康づくりの取り組みと目標指標

### 身体活動 運動

### ★【重点施策】 プラス・テン こまめに動こう! +10分

- ◎ 日常生活の中でこまめに身体を動かしましょう
- ◎ 自分にあった運動を見つけて続けましょう



忙しくて運動習慣を取り入れにくい人、何から始めればいいのかわからない人へのきっかけづくり  
1日プラス10分から始める健康づくり「こまめに動こう! プラス10分」を推進します。

健康アプリ「敦とんあるこ」は、歩くことや健康づくり活動に対しポイントを付与し市民の皆様が楽しみながら続けられる健康づくりを応援します。



### 1日の「歩数」「中強度の歩行(速歩き)」と病気予防の関係 ※「歩数」は家事や外出時などの日常の起きてから寝るまでの合計

予防(改善)できる可能性のある病気・病態	歩数	うち速歩き時間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症・要介護・心疾患・脳卒中	5,000歩	7.5分
がん(直腸がん・肺がん・子宮内膜がん等) 動脈硬化・骨そしょう症	7,000歩	15分
筋減少症・体力の低下	7,500歩	17.5分
高血圧症・糖尿病・脂質異常症 メタボリックシンドローム(75歳以上)	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム(75歳未満)	10,000歩	30分

出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所  
「研究所NEWS No.265号」青柳幸利 中之条研究を基に敦賀市が独自に作成

### 【取り組むこと】

- ◇ 日常生活の中でまずは意識して10分身体を動かすことから始めよう
- ◇ 1日の歩数や歩行時間を増やそう
- ◇ 健康アプリ「敦とんあるこ」をダウンロードして、「楽しくお得に気づけば健康!」を実践しよう
- ◇ 健康づくりのイベントやスポーツ大会などに家族や友人を誘って参加しよう
- ◇ 仲間と一緒に楽しく身体を動かそう

### 目標指標

- 1日の歩数が3,000歩未満の人の減少
- 運動習慣がある人の増加
- 週1回以上地域活動に参加している人の増加

## 栄養・食生活 (食育の推進含)

### 食事はおいしくバランスよく!

- ◎ 1日3食、バランスのとれた食事を摂りましょう
- ◎ 減塩を実践しましょう



食品にはそれぞれ特徴があり、身体の中で大切な働きをします。バランスよく摂るよう心がけましょう!

<p><b>主食</b></p> <p>脳や身体を動かす</p> <p>ごはん パン めん類 いも類など</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>身体をつくる</p> <p>卵 魚 肉 大豆 牛乳など</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>身体の調子を整える</p> <p>野菜 きのこと 海藻 みそ汁 果物など</p>
--	---	--

#### 【取り組むこと】

- ◇ 子どもの頃から「早寝早起き朝ごはん」を実践しよう
- ◇ 1日3食、「赤・黄・緑」3色そろえてバランスよく食べよう
- ◇ うす味を心がけ、減塩を実践しよう
- ◇ 野菜の小鉢を1皿プラスしよう



#### 目標 指標

- 朝食を毎日食べている人の増加
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べている人の増加
- 塩分の摂りすぎに気をつけている人の増加

## 歯と口腔の 健康

### 毎日の歯みがきと歯科検診で<sup>けんこう</sup>健口に!

- ◎ 自分にあつたお口のケアを実践しましょう
- ◎ 年に1回は歯科検診を受けましょう



歯みがきに<sup>プラス</sup>フロスや歯間ブラシを活用しましょう!

デンタルフロス

歯間ブラシ

① のこぎりを引くようにゆっくりと歯肉溝(※)までフロスを入れる。

② 歯の側面にフロスを押しつけるようにして、2~3回上下に動かしプラークをこすり取る。

歯肉溝

歯ぐきを傷つけないようにゆっくりとさし入れ、2~3回前後させる。

#### 【取り組むこと】

- ◇ 継続してフッ化物(洗口、歯みがき剤、塗布)を利用しよう
- ◇ 毎食後の歯みがきと1日1回のデンタルフロスや歯間ブラシでのケアを実践しよう
- ◇ 年に1回は歯科検診を受け、必要な治療や予防処置(歯石除去など)を受けよう
- ◇ よくかんで食べる食生活を実践しよう

#### 目標 指標

- デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の増加
- この1年間に歯科受診した人の増加
- 咀嚼良好者の増加

## 休養 睡眠

### 睡眠でこころとからだを整えよう!

- ◎ 睡眠による十分な休養をとりましょう



#### 【取り組むこと】

- ◇ 「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身につけよう
- ◇ 睡眠・休養の重要性を理解し、質の良い十分な睡眠がとれるようにしよう
- ◇ ひとりで悩みを抱え込まず、相談しよう

#### 【睡眠の質をあげるためにできること】

- 起きたら朝日を浴びよう(体内時計のリセット)
- 軽い運動で夜もぐっすり
- 30分以内のお昼寝で作業効率アップ
- おやすみ前は入浴や音楽などでリラックス



#### 目標 指標

- 睡眠時間が十分に確保できている人の増加
- 睡眠で休養がとれている人の増加
- 午後9時までに就寝する児の増加

## たばこ

### たばこの害から身を守ろう!

- ◎ たばこが健康に与える影響を理解し禁煙と受動喫煙防止に取り組みましょう



#### 【取り組むこと】

- ◇ 禁煙に取り組もう
- ◇ たばこが健康に及ぼす影響を理解しよう
- ◇ 喫煙者は喫煙場所やマナーを守ろう
- ◇ 妊婦や子ども、非喫煙者の周囲でたばこを吸いません

#### 目標指標

- 成人の喫煙率の減少
- 妊婦の喫煙率の減少

#### 【たばこによる健康への影響】

##### 喫煙者の危険性

- がん
- 心筋梗塞・狭心症
- 脳卒中
- 糖尿病
- 歯周病
- 妊婦 早産
- 低出生体重・胎児発育遅延

##### 受動喫煙者への危険性

- 脳卒中
- 肺がん
- 心筋梗塞・狭心症
- 子ども ぜんそくの既往
- 乳幼児突然死症候群



## アルコール

### 過度な飲酒を控えよう!

- ◎ 節度ある適度な飲酒量を知り、過度な飲酒を控えましょう

過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気のリスク要因となります

#### 【取り組むこと】

- ◇ 適度な飲酒量や健康に及ぼす影響を理解しよう
- ◇ 週に2日は飲酒をしない日をつくろう
- ◇ 飲酒を周りの人に強要しません

#### 目標指標

- 毎日飲酒をしている人の減少
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少

#### 【国が推奨する1日あたりの飲酒量】

節度ある適度な飲酒量 = 男性 **20g** 女性 **10g**  
(純アルコール量)

#### 純アルコール量20gとは?



生活習慣病のリスクが高まる飲酒量 = 男性 **40g** 女性 **20g**

## 健康管理

### 身体の状態を知り、生活習慣を見直そう!

- ◎ 日頃からセルフチェックを行いましょう
- ◎ 定期的に健診・がん検診を受けましょう



#### 健康ステーション「はびふる」の活用

健康情報の発信・啓発の場であり、血圧や体組成の測定もできます。体組成結果をアプリに取り込んで記録を保存することもでき、体の変化が見えて健康づくりが楽しくなります!!



#### 肥満の判定基準 (BMI: 体格指数)

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

- やせ : 18.5未満
- 普通 : 18.5以上25.0未満
- 肥満 : 25.0以上

(例) 身長160cm体重65kgの方のBMIは  
 $65 \div 1.60 \div 1.60 = 25.4$  ... 肥満

#### 目標指標

- 肥満者 (BMI25以上) の減少
- 運動や食事等の生活習慣改善に取り組んでいる人の増加
- 市のがん検診受診率の増加 (70歳未満)

#### 【取り組むこと】

- ◇ 自分の身体、健康状態に関心をもち、適切な生活習慣を身につけよう
- ◇ 適正血圧や自分の適正体重を知り、それらを維持できるように生活習慣を見直そう
- ◇ 血圧や体組成などを定期的に測定し、身体の状態を確認しよう
- ◇ 定期的に健康診査・がん検診を受けよう



# ライフステージ別の行動目標

	妊娠期～ 乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
身体活動 運 動	日常生活の中でこまめに体を動かすことを心がけます			
	親子で楽しく身体を動かす楽しさを体験します	自分にあった運動を見つけ、続けます 体育の授業やクラブ活動などでしっかり身体を動かします	筋力アップで転倒を予防します 生活習慣病予防を意識した運動を心がけます	身体の状態に合わせて無理なくできる運動を続けます
栄 養 食生活 (食育の推進含)	「早寝早起き朝ごはん!」生活リズムを整え、赤・黄・緑 3色を意識して、3食しっかり食べます	毎日3食、うす味でバランスのよい食事を心がけます		
	素材の味を大切にうす味の習慣を身につけます	食の質や量に気をつけ適正体重を維持します	タンパク質とカルシウムを積極的にとります	
歯と口腔の 健康	定期的に歯科検診を受けます			
	食後の歯みがき習慣を身につけます	食後の歯みがきとデンタルフロスや歯間ブラシでお口のケアを実践します		
		歯とお口の健康について正しい知識を身につけセルフケアに取り組みます		
	おやつは量と時間を決めます	オーラルフレイルの予防に努めます		
休 養 睡 眠	早寝早起きの生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身につけます	十分な睡眠と休養をとります		
	夜9時までに就寝します	自分にあったストレス解消法を持ちます ひとりで悩みを抱え込まず相談します		
たばこ	受動喫煙に気をつけます			
		たばこは絶対吸いません	禁煙を心がけます	
アルコール				
		絶対に飲酒しません	飲酒を人に強要しません 週に2日は飲酒をしない日を設け、過度な飲酒は控えます	
健康管理	規則正しい生活習慣を身につけます			
		健康や病気について正しい知識を学びます	生活習慣を見直し必要な改善に努めます 定期的に健診・がん検診を受けます	
		自分の身体に関心を持ち、セルフチェックで自分の健康状態を確認します 適正体重を知り維持します		
女 性	妊娠期・授乳期はたばこや飲酒をやめます	適正体重を正しく理解し丈夫な身体をつくれます	更年期の身体の変化を正しく理解し対処します	
	妊婦健診を受け、自分に合わせた体調管理を行います		骨粗しょう症予防に取り組みます	
			ロコモティブシンドローム予防に取り組みます	

## 目標指標の一覧

	評価指標	対象等	中間評価時の目標値
身体活動・運動	1日の歩数が3,000歩未満の人の減少	男性 女性	15% 35%
	運動習慣(週2回・30分以上の運動)がある人の増加	男性:20~64歳 65歳以上 女性:20~64歳 65歳以上	35% 50% 25% 45%
	週1回以上地域活動に参加している人の増加	65歳以上	50%
栄養・食生活	朝食を毎日食べている人の増加	5歳児 20歳以上	増加 85%
	主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べている人の増加	20歳以上	65%
	塩分の摂りすぎに気をつけている人の増加	20歳以上	40%
歯と口腔の健康	デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の増加	20歳以上	50%
	この1年間に歯科受診した人の増加	20歳以上	70%
	咀嚼良好者の増加	50~74歳	78%
休養・睡眠	睡眠時間が十分に確保できている人の増加	20~59歳	60%
	睡眠で休養がとれている人の増加	20歳以上	80%
	午後9時までに就寝する児の増加	3歳6か月児	60%
たばこ	成人の喫煙率の減少	20歳以上	10%
	妊婦の喫煙率の減少	妊婦	0%
アルコール	毎日飲酒をしている人の減少	男性 女性	25% 減少
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	男性 女性	10% 減少
健康管理	肥満者(BMI25以上)の減少	男性:30~64歳	30%
	運動や食事等の生活習慣改善に取り組んでいる人の増加	40歳以上	40%
	市のがん検診受診率の増加(70歳未満)	大腸がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診	50% 増加 増加

新

# 健康 <sup>セブン</sup>7 アクション

イキイキ健活!

プラス1

## 1 こまめに動こう! <sup>テン</sup> プラス10分

今より10分多く  
身体を動かそう!



## 4 睡眠で ころと からだを整えよう!

生活リズムを整えて  
質の良い十分な睡眠をとろう!



## 2 食事はおいしく バランスよく!

1日3食「赤・黄・緑」の3色をそろえて  
バランスよく食べよう!

減塩しよう!



## 5 たばこの害から 身を守ろう!

たばこの健康への影響を正しく知り、  
禁煙と受動喫煙防止に取り組もう!



## 6 過度な飲酒を 控えよう!

節度ある適度な飲酒量を知り、  
過度な飲酒を控えよう!



## 3 毎日の歯みがきと <sup>けんこう</sup> 定期検診で健口に!

正しい歯みがきと定期検診で  
自分の歯をいつまでも  
健康に保とう!



## 7 身体の状態を知り、 生活習慣を見直そう!

日頃からセルフチェックをしよう!  
定期的に健診・がん検診を受けよう!



## 第3次 健康つるが2!

(敦賀市健康増進計画)

令和6年3月

発行 敦賀市福祉保健部健康推進課

〒914-0811 福井県敦賀市中央町2丁目16番52号

TEL (0770) 25-5311 FAX (0770) 25-5398

概要版

イキイキ健活!



プラス1

敦賀市公認キャラクター「ツメガ君」