

ふなばし健やかプラン21（第2次） 後期分野別計画の策定について



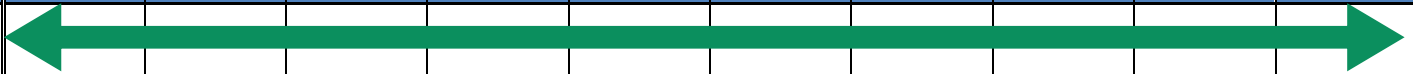
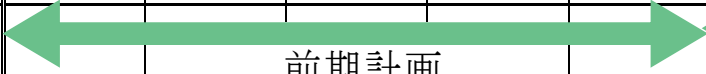
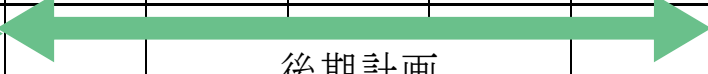
ふなばし健やかプラン21
マスコットキャラクター
「すこちゃん」

健康政策課

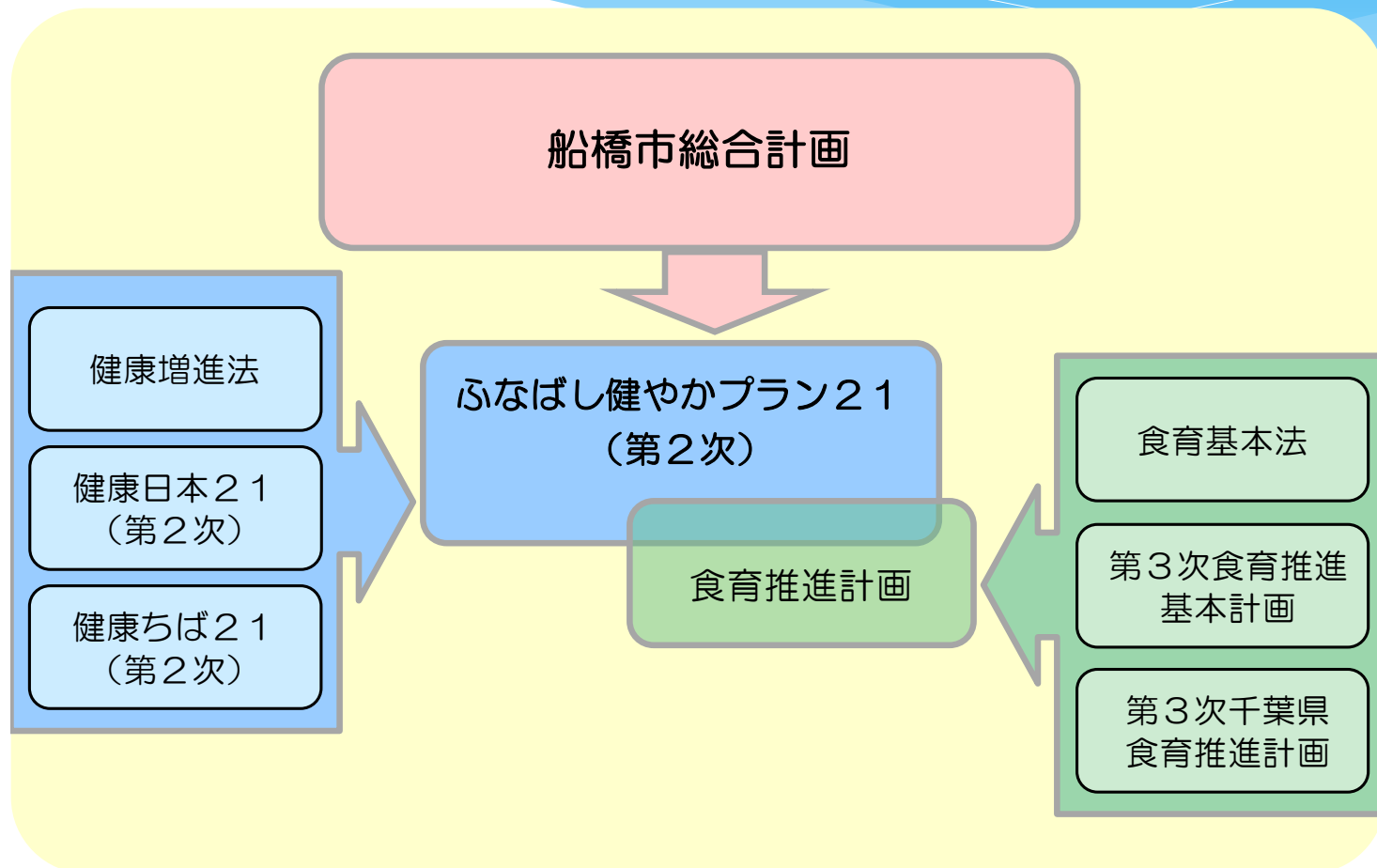
すこちゃんは、平成21年度に公募により誕生した
ふなばし健やかプラン21のマスコットキャラクターです。
ふなばし健やかプランの「ふ」をモチーフに、21の
ツー・ワンのポーズをとっています。

計画策定の趣旨

- 平成27年3月「ふなばし健やかプラン21（第2次）」を策定
- 基本的な方向を示す「基本計画」と「基本計画」を実現するためにテーマごとの方向を示す「分野別計画」で構成
- 後期分野別計画策定のため、平成30年度に「ふなばし健やかプラン21（第2次）後期計画策定のための市民意識調査」を実施

| 年度 | 平成 27 | 平成 28 | 平成 29 | 平成 30 | 令和 1 | 令和 2 | 令和 3 | 令和 4 | 令和 5 | 令和 6 |
|-----------|--|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 基本計画 |  | | | | | | | | | |
| 分野別 計画 |  前期計画 | | | | | | | | | |
| |  後期計画 | | | | | | | | | |

計画の位置付け



後期分野別計画策定方針

- 市民意識調査で把握した市民の健康意識や生活習慣の状況、市民ニーズ及び、国・県の動向、中間評価の結果や本市の状況など計画策定後の社会情勢の変化を反映。
- 各目標の達成状況や施策の取り組み状況及び成果を評価し、大目標である「健康寿命の延伸、市民の健康感・生活満足度の向上」の達成に向け、目標項目と取り組みとのつながりを明記。
- 全国や千葉県、他の市町村との比較ができるような目標設定。

基本理念

誰もが、健やかに、自分らしく
生きがいをもって生活できるまち

施策の体系

基本理念（目指す姿）

誰もが、健やかに、自分らしく生きがいをもって生活できるまち

大目標

健康寿命の延伸

少子高齢化が進む中で、自立して生活できる（健康に生活できる）期間を延ばすことが大切。

主観的健康感の向上

自分自身は健康だと感じているか。

生活満足度の向上

自分らしく生きがいをもって生活できているかどうか。

中目標

病気の予防

特にNCDの発症予防・重症化予防
※NCD＝非感染性疾患

健康を支える基盤 こころの健康・地域力の増進

地域や家族のつながり・支えあいの醸成

分野別（小目標）

生活習慣の改善

栄養・食生活



身体活動・運動



休養



喫煙・飲酒



歯・口腔

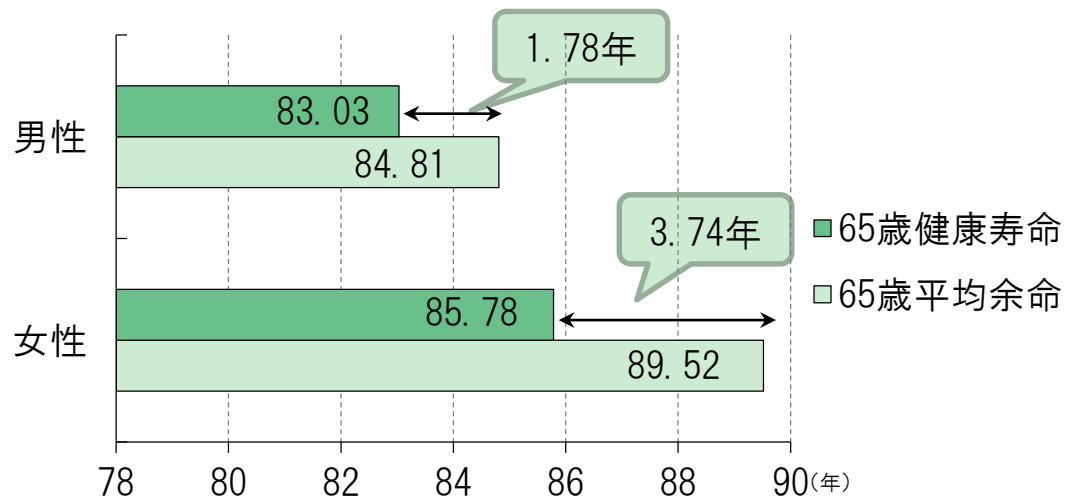


大目標

＜健康寿命の延伸＞

- 少子高齢化が進む中で、自立して生活できる（健康に生活できる）期間を延ばすことが大切

- 健康寿命と平均余命の差は男性で1.78年、女性で3.74年

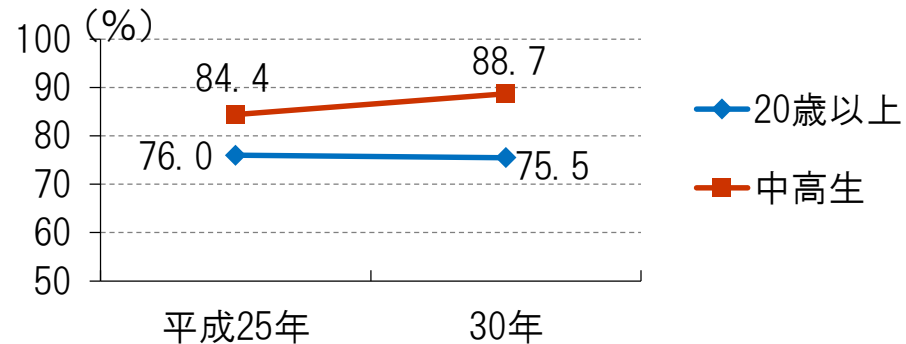


大目標

＜主観的健康観の向上＞

自分自身は健康だと感じているか。

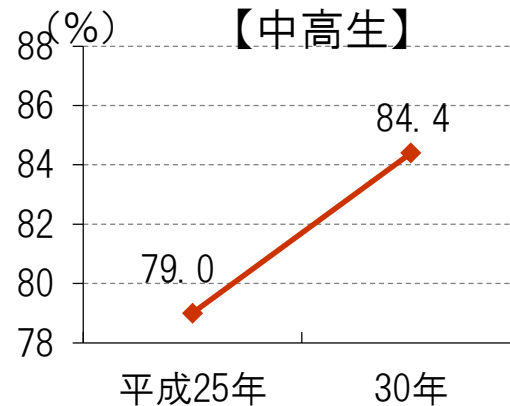
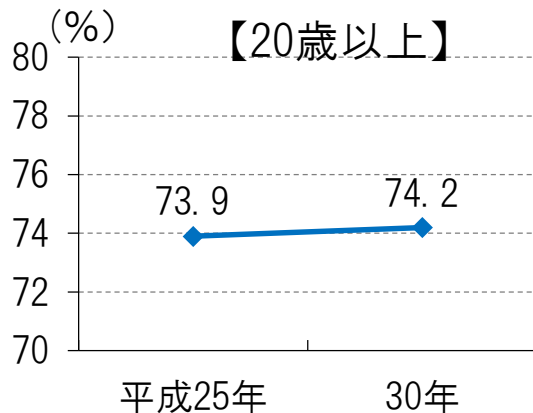
- 健康だと感じている中高生の割合は増加



＜生活満足度の向上＞

自分らしく生きがいをもって生活できているかどうか。

- 生活に満足している20歳以上、幸せだと思う中高生の割合はともに増加



中目標

＜病気の予防＞

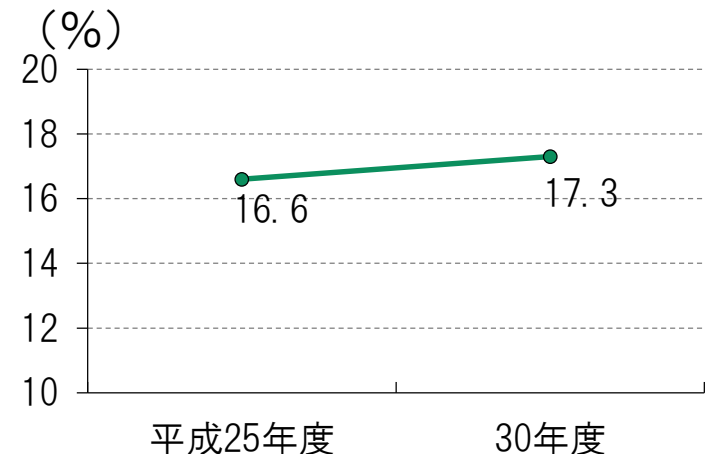
特にNCDの発症予防・重症化予防

1. がん
2. 循環器
3. 糖尿病
4. COPD

＜健康を支える基盤、こころの健康・地域力の増進＞

地域や家族のつながり・支えあいの醸成 (%)

地域の人たちとのつながりが『強い方』
だと思ふ一般20歳以上の人は増加傾向



小目標 栄養・食生活

(食育推進計画 (食で健康づくり))



【市民の取り組み】

1. 1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をこころがけましょう。
2. 食塩の取りすぎに気をつけましょう。
3. 食事の量と内容を見直し、適切な体重管理に努めましょう。
4. 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ機会をできるだけ多く持ちましょう。

【市・関係機関の取り組み】

1. 食生活についての正しい知識や技術を普及します。
2. 一人ひとりに合った適正な食事の量と内容について、適正体重を維持するための啓発を行います。
3. 減塩や野菜摂取に向けた取り組みを重点的に行います。
4. 家庭や地域における共食の推進に取り組みます。

【主な市の施策事業】

1. 食育推進事業
2. 栄養指導事業
3. 食生活改善事業
4. ふなばし健康ポイント食の応援店事業

小目標 身体活動・運動



【市民の取り組み】

1. できるだけ歩くように心がけるなど、体力に応じた自分にあった運動を楽しみながら継続し、習慣にしましょう。
2. 家族みんなで、地域で行われるスポーツやレクリエーションに積極的に参加します。

【市・関係機関の取り組み】

1. 市民が身近な場所で手軽にできる自分にあった運動を見つけ、継続できるよう支援します。
2. 運動や身体活動の増加により生活習慣病を予防する取り組みやロコモティブシンドローム対策の啓発を進め、若い年代からの予防に取り組みます。

【主な市の施策事業】

1. 公園を活用した健康づくり事業
2. 生涯スポーツ活動支援事業
3. 健康スケール事業
4. ふなばしシルバーリハビリ体操推進事業

小目標 休養



【市民の取り組み】

1. 質のよい睡眠を確保し、休養をしっかりととりましょう。
2. 十分な休養と余暇活動でリフレッシュし、ストレスと上手に付き合ひましょう。

【市・関係機関の取り組み】

1. 睡眠と休養の重要性について普及啓発を行います。
2. ワーク・ライフ・バランスが実践できるように事業所や企業に呼びかけます。

【主な市の施策事業】

1. 地域・職域連携推進事業
2. 健康講座
3. 健康相談事業

小目標 喫煙・飲酒



【市民の取り組み】

1. 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。
2. 飲酒は節度ある適度な飲酒を守り、休肝日を設けましょう。

【市・関係機関の取り組み】

1. 個人の希望や状況に応じた禁煙支援を行うとともに、受動喫煙防止の環境整備を進めます。
2. アルコールによる健康影響や、適正な飲酒の知識について普及を図ります。
3. 教育委員会や各中学校、高校と連携し、児童・生徒に飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について啓発し、未成年者の喫煙・飲酒の減少に取り組みます。

【主な市の施策事業】

1. 地域・職域連携推進事業
2. 受動喫煙防止対策事業
3. アルコール精神保健福祉相談

小目標 歯・口腔



【市民の取り組み】

1. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や口腔機能の診査を受けましょう。
2. むし歯予防、歯周病予防に配慮した歯磨き習慣を実践しましょう。

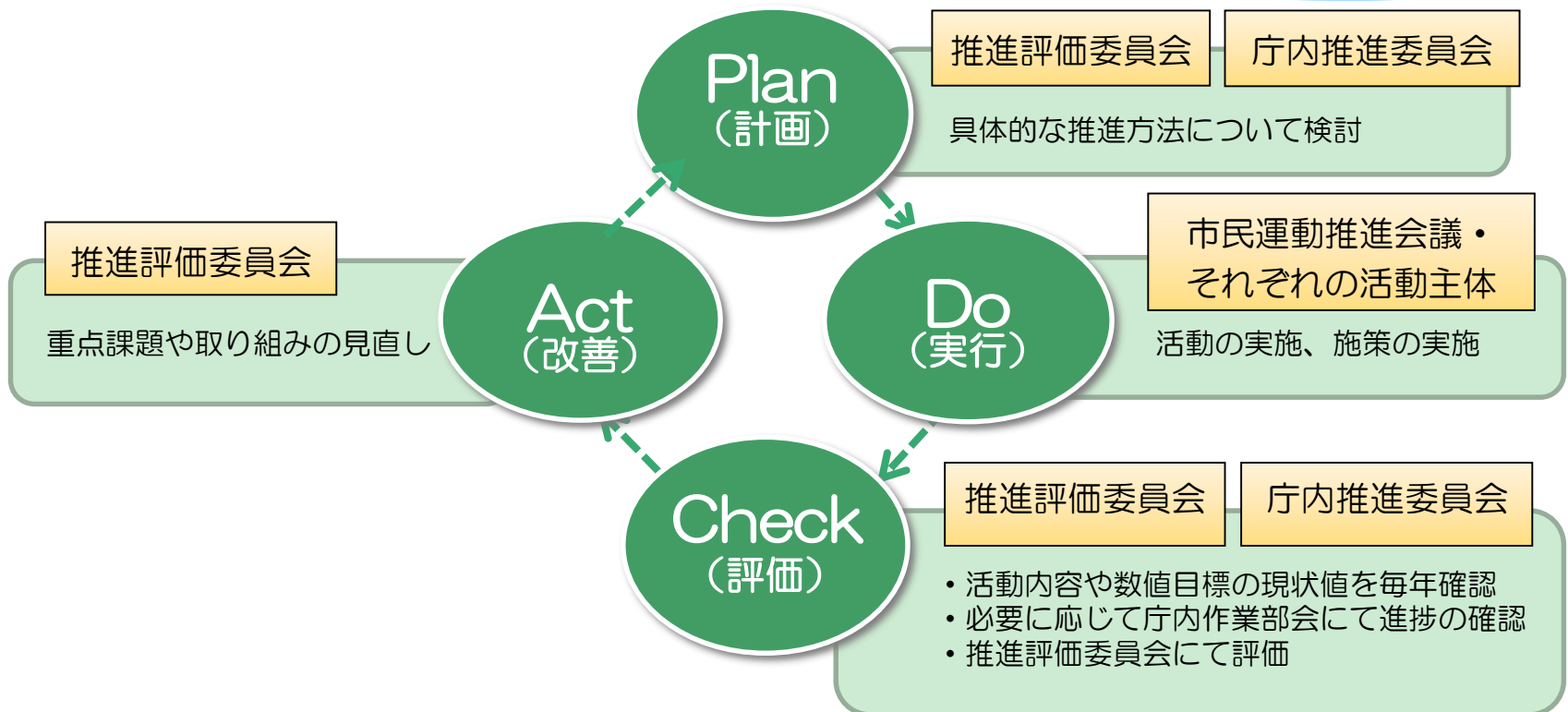
【市・関係機関の取り組み】

1. 歯科健診を実施するとともに歯科健診の受診率の向上につとめます。
2. むし歯予防、歯周病予防についての正しい知識を普及し、予防を推進します。
3. 口腔機能の維持向上のため、オーラルフレイルの予防に取り組みます。
4. 学童のフッ化物洗口を普及し学校歯科保健活動を推進します。

【主な市の施策事業】

1. 船橋市歯・口腔の健康推進協議会
2. 成人歯科健康診査事業
3. 口腔保健支援事業
4. 歯科保健啓発事業（健康教育等）

計画の推進・評価



船橋市の特徴的な取り組み

< 1 啓発リーフレット作成 >



< 2 ふなばし健康まつり >



< 3 ふなばし健康ポイント >



船橋市の特徴的な取り組み

< 4 減塩や野菜摂取の啓発 >



< 5 公園を活用した健康づくり >



< 6 ふなばしシルバーリハビリ体操 >

< 7 子どものむし歯予防 >

