



目指せ！ 健康寿命日本一！

ふなばし健やかプラン21(第2次)を
策定しました



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」

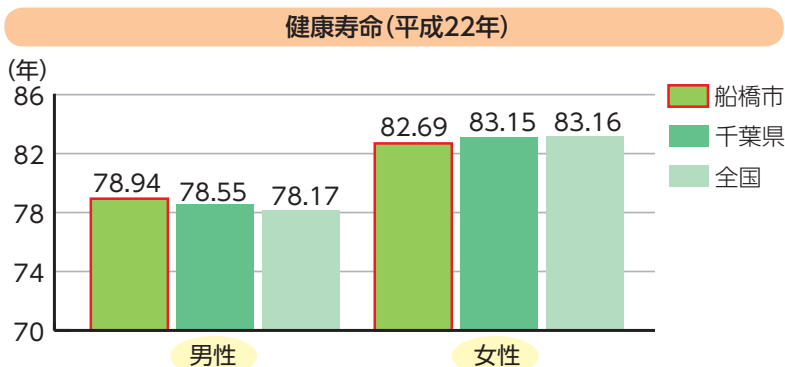
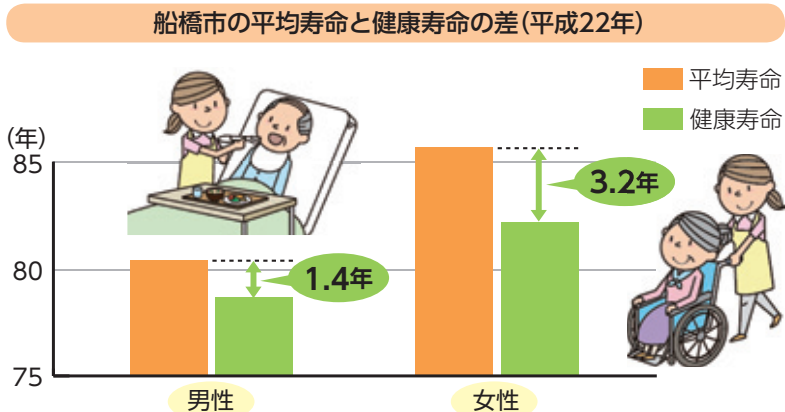
ふなばし健やかプラン21(第2次)は、「誰もが、健やかに、自分らしく生きがいをもって生活できるまち」を目指す船橋市の健康増進計画です。

平成17年3月に第1次計画を策定し、今回、27年度から36年度までを計画期間とする第2次計画を策定しました。今回の計画では、健康寿命の延伸を大目標の一つに掲げています。

問 健康政策課 ☎436-2413 FAX 436-2409



▲3月27日、策定委員会の岩室紳也会長(左)、有馬和子副会長(右)から松戸徹市長(中央)へ計画書が渡されました。



(健康寿命は「日常生活動作が自立している期間の平均」を示す)
[厚生労働科学 健康寿命研究]より

新聞やニュース報道で見聞きする健康寿命は、国民生活基礎調査の回答を用いて算出される「日常生活に制限のない期間の平均」がよく使われています。この算出方法では、健康な状態を、「日常生活に制限がないこと」と規定し、不健康な状態を「起床や食事などの日常生活動作や、外出、仕事、家事、学業、運動などに健康上の問題で何か影響がある場合」とみなしています。

健康寿命とは、健康な状態で生活することが期待される平均期間をいい、「健康状態」の定義の違いなどにより算出の方法は複数示されています。

船橋市では、介護保険の「要介護2・3」に該当しない健康状態を日常生活動作が自立しているものとし、その状態でいられる期間の平均を健康寿命として採用しています。平成22年の船橋市の健康寿命は、男性78.94年、女性82.69年となっています。

平均寿命と健康寿命の差(「要介護2・3」の期間)を見てみると、男性では1.4年、女性では3.2年となっています。

船橋市の健康寿命を同条件で千葉県、全国と比べてみると、男性は長くなっていますが、女性は短くなっています。ふなばし健やかプラン21(第2次)では、健康寿命をのばすために、7つの分野ごとに取り組みや目標を定めています。

船橋市の健康寿命

なことに取り組めばいいの？



に取り組みや目標を定めています。
皆さんからのコメントを紹介します。

4

こころ

趣味・生きがいを見つけて 自分らしく生き生きと！

趣味やボランティア活動を仲間と一緒に
行い、楽しいことも不安に思うことも話せる相
談相手を見つけ、いつまでも心豊かに生き生
きと過ごしましょう。



船橋薬剤師会
薬剤師 木村 憲さん

不安に思ったり悩んだりした
時には周囲の人や専門職に
話してみましょう。

家族や友人には話せない
と思う方には、さまざまな相談
機関があります。ひとりで悩ま
ずに、声をかけてください。

相談機関一覧パンフレット
を配布しています。
☎健康政策課 ☎436-2413

5

たばこ・アルコール・薬物

それぞれの害を理解し、自分だけでなく 子どもや地域を守る意識をもちましょう

たばこの煙やアルコール、薬物は大人はもちろん特に子どもやお腹の
中の赤ちゃんの発育に悪い影響を与えます。

COPDをご存じですか？！

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、正常な呼吸を妨げる肺の炎症性疾患で、
生命を脅かす病気です。咳や痰、息切れ等の症状が出ます。

COPDによる死亡者数は増加傾向にあり、平成24年は船橋市の死亡原
因の10位となりました。

COPDの第一の要因は、たばこの煙(喫煙および受動喫煙)です。「禁煙
で予防」「検査で早期発見」が大切です。

市内の禁煙外来は市ホームページに掲載されています。

船橋市禁煙外来

で

検索

6

感染症

手洗い・うがい・予防接種などを 忘れずに

インフルエンザ、結核、風しん、エイズなど、
さまざまな感染症の正しい知識を身につけ、
一人ひとりが感染症予防を意識して行動しま
しょう。

感染症の多くは、
知らないうちに感染
しています。例えば、
結婚する前にはエイ
ズ検査を受けるといっ
たように、症状が出て
いなくても何かの機
会に検査をしてみるこ
とも必要です。



千葉県助産師会 船橋地区部会
助産師 佐藤 美保子さん

7

健康を支える基盤

保健医療や福祉制度、 施設等を活用しよう

市内の公園や遊歩道、スポーツ施設、児童ホー
ム、保健センター等を活用して、心身の健康づくりに
取り組みましょう。

検診・健診も大切。子育てや仕事で忙しい時期
こそ体のチェックを。



船橋市医師会
医師 遠藤 恒宏さん

普段のあなたの健康状態
や持病についてよく知ってい
る先生なら、何かあったときの
変化にも気づきやすいもので
す。余計な検査はしなくて済
むかもしれないし、必要に応
じてより高度な医療を提供
できる専門医への橋渡しと
もなります。

お近くに自分の体のこと
について相談できる「かかりつ
け医」を持つとよいでしょう。

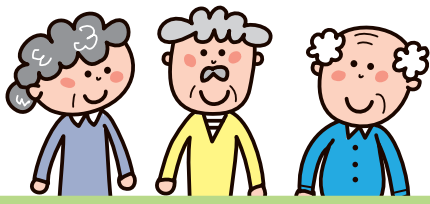
って、よく噛むことは、
あわせをつくりあげる
効用があります。
素材の味がよくわ
つな갑니다。よく
を楽しみながら食
う。

は、
なく、
や家族、
社会全体で
要です。



…だから、キャッチフレーズは

「声かけて 支えあって まちづくり」



健康寿命をのばすには、どん

健やかプランでは7つの分野ごと
分野ごとのポイントと策定委員の言

1

運動・身体活動

子どもも大人も
公園で健康づくり！

子ども

からだを動かす遊びやスポーツは、骨や筋肉だけでなく脳の発達も促します。

また、複数の友達との関わりをすることで、コミュニケーション能力や社会性なども育みます。

大人

公園の健康遊具を活用したり、皆で体操するなどして、運動を習慣づけましょう。



千葉県理学療法士会
理学療法士 松川 基宏さん

子どものころは
からだをつくるため、
大人になってからは
健康なからだを維持
するために、意識
して動かすことが
大切です。遊びの
要素も取り入れ
ながら楽しくからだ
を動かしましょう。

健やかプラン21概要版を
お配りしています

配布場所

問 健康政策課 ☎436-2413



2

食生活

野菜たっぷり＆うす味が大切

生活習慣病の予防・改善のため、野菜は1日350グラム以上食べることが推奨されています。

船橋の名産であるにんじんや小松菜、枝豆は、生活習慣病予防に効果的な栄養素が特に多く含まれている食材です。

また、船橋産の食材は
●身近な場所で作られているため、新鮮でおいしい！
●生産者の応援につながり、地域が活性化！
というメリットも。



小松菜



船橋にんじん



葉付き枝豆

おいしい食材をいかすため、うす味にすることも大切です。

「減塩」は高血圧や心臓病などの生活習慣病予防に効果的です。

世界保健機関(WHO)も減塩を推奨しています。



船橋市栄養士会
管理栄養士 滝口 順子さん

朝食は毎日食べていますか？朝食を食べることは脳の働きに大きく関係しています。家族ぐるみで朝食を食べる習慣をつくりましょう。これからの季節は、熱中症予防にもつながりますよ。

3

歯・口腔

いい歯・歯ぐきのために
歯みがき＋α！

α1 歯間ブラシやデンタルフロス
なども活用しましょう

歯と歯の間の歯垢(プラーク)は、歯ブラシだけでは取り除きにくく、歯周病やむし歯の原因になります。

子どもも大人も、歯ブラシだけでなく、歯と歯の間を清掃する歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用して、お手入れをしていきましょう。

α2 定期的に歯科医院で
チェック！

歯と歯ぐきの状態をチェックしてもらうとともに、自分では取り除けない歯の汚れを取ってもらいましょう。



船橋歯科医師会
歯科医師 尾崎 隆さん

子どもたちにと
全体的な噛み
ほか、さまざまな交
よく噛むことで
かり、うす味にも
噛んで味の変化
事をしてしましよ

健康づくりは
個人だけではな
健康を支える環境
地域の絆など、地域社
取り組むことが重

出前講座

目指せ健康寿命日本一
「すちゃんと一緒に
健康になるんだから～♪」
を実施しています

市民の健康状態を示すデータや健康寿命をのばすための取り組みなど、職員がわかりやすく紹介します(市内在住、在勤、在学の10人以上の参加が必要です)。

問 健康政策課 ☎436-2413

申 社会教育課 ☎436-2895へ



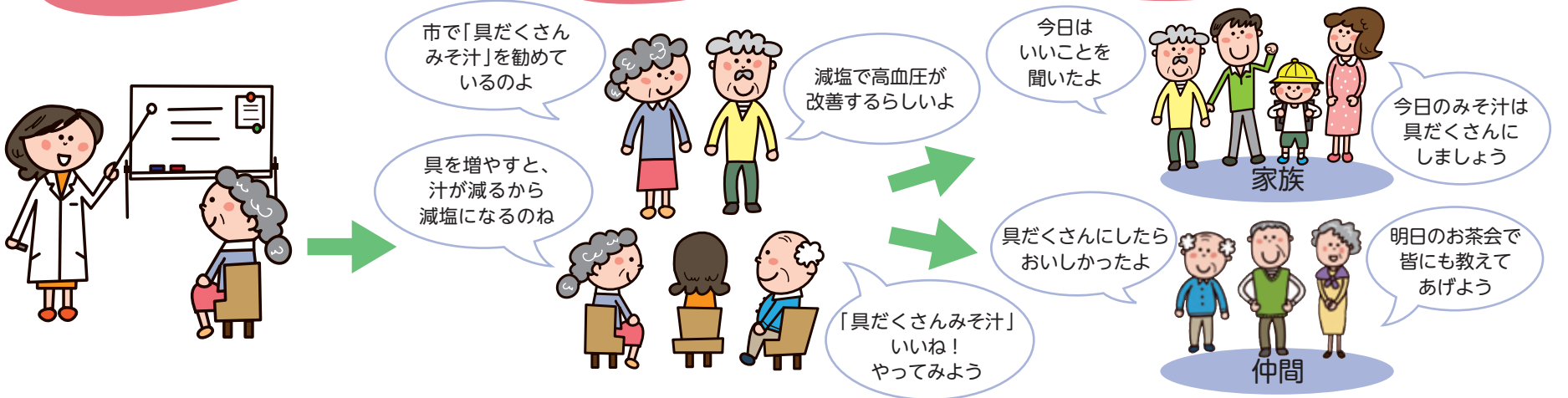
健康づくりは市民が主役

地域に健康づくりの輪を広げていくには、家族、隣近所、町会・自治会、サークル、クラブなどの「つながり」が大きな役割を果たします。

知識・情報を得る

広げる

もっと広がる！



会員募集中です！！

健康づくりの輪をもっと広げよう ふなばし健やかプラン21 市民運動推進会議



▲毎年テーマに応じた講師を招き、講演会を開催しています

●市民運動推進会議の入会等のお問合せは、市民運動推進会議事務局(健康政策課内) ☎436-2413まで

【団体会員】16団体 【個人会員】66人(27年5月現在)

「ふなばし健やかプラン21 市民運動推進会議」は、健やかプランを市民の立場から推進するために、関連団体・個人が集まり平成17年に始まりました。

市民一人ひとりが健康づくりの大切さを実感できるような市民講演会や、お互いの活動情報の交換ができる会員の集い等を開催しています。

一緒に活動の輪を広げるため、多くの皆様のご参加をお待ちしています。



▲静岡県藤枝市を視察し、市民主体の健康づくりについて学びました



私と市民運動推進会議

個人会員
浅倉 健治さん

個人会員になったのは、6年前に開催された「笑いの医力」の講演会に参加して笑いの素晴らしさを再認識したからです。その後も、鎌田實先生の「へこたれない～命のメッセージ～」等々、素晴らしい健康講演を聞ける事が楽しみとなりました。昨年は藤枝市の「スポーツ&健康フェスタ」を視察しました。

健康長寿を目指し、「健康＝しあわせ」をモットーに今までどおり毎朝の冷水摩擦、テレビ体操、スポーツクラブでの水中ウォーキングなど、日々取り組んでいきたいと思っています。



今年は
11月1日(日)に
開催！

ぜひご来場ください ふなばし健康まつり

市民運動推進会議の会員を中心に実行委員会を組織し、健康まつりを開催しています。「声かけて 支えあって まちづくり」の声掛けのもと、体育館内に出席いただく企業・団体のほか、クボタスピアーズや千葉ロッテマリーンズ、警察、ステージ出演者など、多くの方々の協力を得ています。

第11回ふなばし健康まつり

〈日時〉11月1日(日) 午前10時～午後3時
〈会場〉運動公園
〈募集〉参加団体や協力団体・企業を募集しています(詳細は「広報ふなばし」通常号7月15日号に掲載しています)。
〈内容〉健康に関する体験・展示コーナー、移動交番、フリーマーケット・模擬店、地産地消コーナー、屋外ステージほか



▶社会人ラグビーチームのクボタスピアーズによるラグビー教室



▶毎年多くの人でにぎわう赤ちゃんダービー



家族みんなが 楽しめます

第11回ふなばし健康まつり
実行委員長 青鹿 元治さん

毎年スタッフとして参加させていただいていますが、赤ちゃんダービーや屋外ステージでのキッズダンス、よさこいなど、親子2世代、3世代という幅広い年齢層の方にご来場いただいていることが健康まつりの特徴だと感じています。

最近では、若いお父さん世代の方にも参加していただきたいと考え、ファミリーダービーも開催しています。

11回目となる今年は11月1日(日)に開催します。今年も新しい企画を計画中ですので、ご期待ください！