

# はじめに

近年、わが国の疾病構造は急速な少子高齢化・核家族化の進行やライフスタイルの多様化等により大きく変化し、がん、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病の占める割合が増加しており、健康に対する市民の皆さまの意識も年々高まっております。



本市では、平成17年2月に1市4町が合併し、平成19年3月に健康づくり計画として「ふくふく健康21」を策定して、家族・地域・職域・行政等が連携して市民の健康づくりを推進してきました。その後、平成23年3月に中間評価・見直し計画を策定し、がんやメタボリックシンドロームなどの指標を追加すると共に、誰もが手軽に取り組めるウォーキングを柱とした健康づくりを推進してまいりました。

しかしながら、誰もがいつまでも生き生きと心豊かに暮らすためには、市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりやそれを取り巻く環境づくりがますます重要となっています。また、青壮年期に対する健康づくりのアプローチや心の健康づくりに向けた取組など、改善すべき課題も多くあります。

こうしたことから、本市では、これまで7年間の取組を踏まえ近年の社会情勢や市民アンケート等を分析し、関係組織・団体の方々の貴重なご意見をいただきながら、これからの10年を展望した「ふくふく健康21（第二次）」を策定いたしました。

「ふくふく健康21（第二次）」では、「いのち」を考え「生きる力」を育む豊かな社会の実現に向け、市民・事業者・教育機関等がそれぞれの役割を担い、その社会活動を通じて「いのちのハーモニー」を奏でることができるまちづくりを進めていくものです。

前計画を引き継ぎ発展させた本計画に基づき、市民の健康づくり活動のさらなる推進により、「元気な下関」に向けて全力で取り組んでまいります。

終わりに、本計画の策定に当たりまして下関市健康づくり推進協議会の委員をはじめ、関係の皆様方のご支援・ご協力に心から感謝申し上げます。

平成26年3月

下関市長 中尾 友昭



職員が日本一歩く市役所をめざし  
日々職員とともに歩く中尾市長

# 目次

## 第1章 計画の姿

1. 策定の背景と趣旨 ————— 1
2. 計画の理念 ————— 3
3. 計画の方向性 ————— 4
4. 計画の特徴 ————— 7
5. 計画の位置づけ ————— 8
6. 計画の期間 ————— 8

## 第2章 計画の推進

1. 推進体制 ————— 9
2. ふくふく重点プロジェクト ————— 12
3. 目標設定 ————— 14
4. みんなで実践！健康づくりのおしながき ————— 18

## 第3章 健康づくりの状況

1. 一次計画の取組 ————— 20
2. 下関市の現状 ————— 30
3. 一次計画の目標の達成度 ————— 36

## 資料編

- 用語説明 ————— 41
- 市民アンケート結果 ————— 46