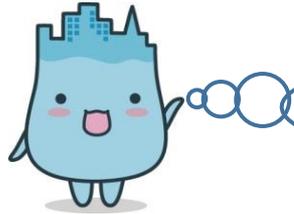


# ～ 健康うおづ プラス1～



みんなで健康づくり  
の意識を高める！

## “食”による健康づくり

普段からの食生活に目を向けることで、健康的な生活を送る。



(取組みとしては…)

野菜をもう一皿食べるなど、食生活について意識向上を図る。さらには、食育についての関心を促す。

## “運動”による健康づくり

日頃から意識して活動することで身体機能を高める。



(取組みとしては…)

地域との共催や、各種イベントにより、日常生活において活動を高める意識の向上を図る。

健康

## “健診”による健康づくり

自分の体を知って、自分に向き合い活動的な生活を送る。



(取組みとしては…)

広報活動の強化及び企業との連携により、健診の受診について意識の向上を図る。



まずは意識改革  
スローガン！

(食) あと1皿の野菜料理を加えましょう！  
(運動) 毎日プラス10分間、体を動かしましょう！  
(健診) 年に1度の健康診断を！精密検査は必ず受けましょう！



次に 目標！



2018年  
「健康うおづプラス1」スタート！

2020年  
振り返りと事業検討

2025年  
継続！

- 野菜を食べましょう。  
・毎食野菜を食べている割合 \*1 48.9%(H28)
- 積極的に体を動かしましょう。  
・スポーツ実施率 29.6% (H28)  
…スポーツ、運動(体操、散歩などを含む)を週1回以上行っている割合
- 健診を受けましょう。  
・特定健康診査受診率 \*2 47.4%(H27)  
・がん検診受診率 \*3  
(胃 23.2%, 大腸 27.9%, 乳がん 28.7%, 子宮がん 23.7% +H28-)
- <課題>  
男性の胃がん、大腸がんの死亡を全国平均以下  
(胃がん SMR \*4 118.4, 大腸がん SMR 125.4)

- 50.0%
- 50.0%
- 50.0%
- 40.0% (全て)

→SMR 100以下

- 55.0%
- 60.0%
- 60.0%
- 50.0%

→SMR 100以下

\*1 まちづくり市民意識調査より  
\*2 魚津市国民健康保険 + 協会けんぽ との合算 (協会けんぽより入手)

\*3 魚津市で設定した受診率  
\*4 SMR (標準化死亡比) …全国を100とする指標



達成するために…

市民の健康づくりに市全体で取り組みます！

**健康センター**

～市民全体の健康づくり～

**社会福祉課**

～高齢者の生きがい支援～  
～高齢者の介護予防の支援～

**市民課**

～国民健康保険被保険者の健康づくり～

**図書館**

～図書館を活用した健康づくり～

**その他の関係課**

～健康につながる取組の支援～

**農林水産課**

～健康につながる  
安全・安心な食の支援～

**学校教育課**

～学校における健康づくり～

**生涯学習・スポーツ課**

～生涯スポーツの推進～





平成30年の具体的な取組の一部を紹介します。

食

- 野菜をもう一皿（約70g）食べるための取組
  - ・メディアを活用した普及啓発
  - ・魚津の野菜を食べよう大作戦 → H30当初予算資料
- 食育の推進

運動

- 生涯スポーツサポート事業
 

自身の体力に応じた運動やスポーツを考えるきっかけづくりと親しみやすい環境づくり（各地区体育施設での体カテスト、ニュースポーツ体験、健康講座、各種スポーツコーナーなど）
- 健康づくりウォーキング
 

ウォーキングマップづくり及びイベントの開催
- いきいき百歳体操in銭湯 → H30当初予算資料

健診

- 健診（特定健康診査、がん検診）受診率向上の取組
- 魚津市国民健康保険の取組
  - ・特定健康診査と運動施設利用の連携
  - ・健診内容の充実 → H30当初予算資料

その他

- ねんりんピック富山2018 → H30当初予算資料
- 図書館を活用した認知症予防事業 → H30当初予算資料
- 医療データ分析（魚津市国保） → H30当初予算資料

