

いきいきかんだ21

第3次荏田町

健康づくり計画

概要版

令和7年度～令和18年度



令和7年3月
荏田町

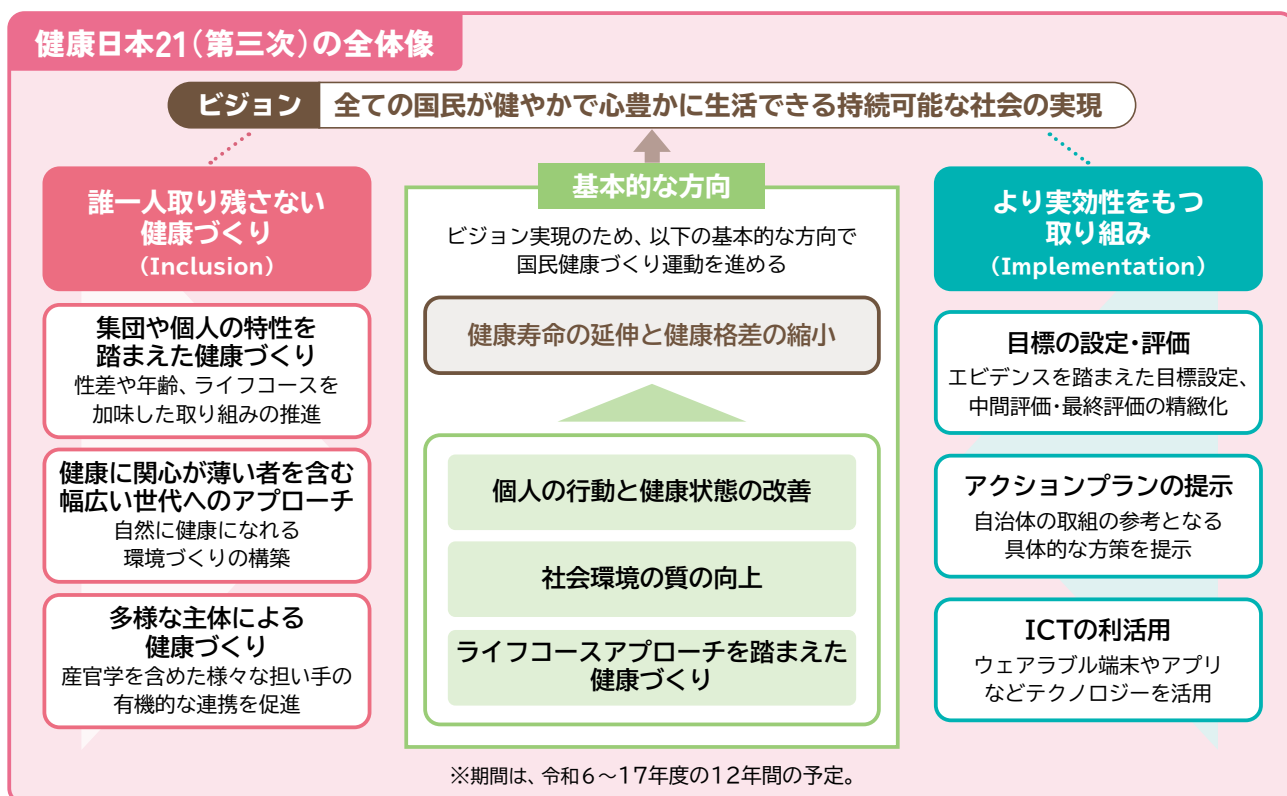


① 計画策定の背景と趣旨

今や世界有数の長寿国となった我が国では、生活習慣病やその重症化などにより要介護状態となる人が増加し、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。本町では、平成27年3月、それまでの第1次計画を見直し、「いきいきかんだ21 第2次苅田町健康づくり計画」を策定し、住民の生活習慣の改善や健康づくりのために必要な環境整備の推進に取り組んできました。

国は、令和6年度を初年度とする第5次国民健康づくり対策『21世紀における第三次国民健康づくり運動「健康日本21（第三次）」』を策定し、「誰一人取り残さない健康づくり」「より実効性を持つ取組の推進」を重点事項として、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンを掲げました。また、福岡県は、国の動きを踏まえ、令和6年3月に福岡県健康増進計画「いきいき健康ふくおか21」の見直しを行いました。

本町においても、前計画の期間満了に伴い、こうした国・県の動向や新型コロナウイルス感染拡大前後の社会環境の変化を踏まえ、新たに「いきいきかんだ21 第3次苅田町健康づくり計画」を策定することとしました。



資料：厚生労働省健康局健康課 自治体向け説明資料

② 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項の「市町村健康増進計画」で、住民の健康づくりを、住民、地域、関係機関、事業者、行政等が一体となって推進するための行動計画です。

③ 計画の期間

この計画は、令和7年度を初年度とし、令和18年度を目標年度とする12か年計画とします。ただし、計画期間中に生じる社会経済状況の変化や各施策の進捗状況などを検証し、令和12年度に中間評価と見直しを行うこととします。



① 計画の基本理念とスローガン

本町では、平成17年3月の「いきいきかんだ21」以来、「今日より元気な明日に向かって！」を基本理念に元気なまちづくりを目指してきました。また、第2次計画では、新たなサブテーマ「笑顔でつながる健康づくり」をキャッチフレーズとして計画を推進してきました。

本計画においても、引き続きこの慣れ親しんだ基本理念とキャッチフレーズを継承するものとします。



② 計画の基本目標と体系

国・県の計画を踏まえ、以下の2つの基本目標を設定します。

基本目標1 住民一人ひとりの健康状態の改善

① 生活習慣の改善の推進

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 喫煙・飲酒
- (5) 歯・口腔の健康

② 生活習慣病等の早期発見、発症予防と重症化予防の推進

- (1) がん対策
- (2) 循環器疾患、糖尿病対策

基本目標2 ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくり

- (1) 子どもの健康
- (2) 働く世代の健康
- (3) 高齢者の健康
- (4) 女性の健康

※胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと

基本目標1 住民一人ひとりの健康状態の改善

① 生活習慣の改善の推進

(1) 栄養・食生活の目標と取り組み

- 1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事をとろう
- 毎食野菜をとろう
- 塩分のとりすぎに注意しよう
- 適正体重を知り、自分に合った食事量にしよう

● 住民の取り組み

- 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事づくりを実践しましょう。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。
- よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- 薄味を心がけましょう。
- 高齢期は、しっかり食べることで低栄養やフレイル（虚弱）、骨折予防を心がけましょう。

● 地域の取り組み

- 健康づくりや栄養についての学習や情報交換を行います。



(2) 身体活動・運動の目標と取り組み

- 日常生活において意識的に身体を動かそう
- 自分に合った運動を見つけよう
- 積極的に外に出よう

● 住民の取り組み

- 学童期は、外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょう。
- 日常生活の中で散歩やウォーキングなど無理のない運動で、1日の身体活動量を増やしましょう。
- 地域の中で行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加しましょう。

● 地域の取り組み

- 地域の体育行事など、健康や体力づくりに関する取り組みを行います。





(3) 休養・睡眠の目標と取り組み

- 十分な休養をとろう
- 趣味や楽しみを持ち、自分に合ったストレス解消方法を見つけよう
- 悩みを抱え込まず、相談しよう

● 住民の取り組み

- ストレスと心身の関係をよく理解し、家族・友人との会話、十分な睡眠、趣味、スポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- 心の病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら、専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。

● 地域の取り組み

- 悩みのある方に耳を傾け、必要時には相談機関につなげます。
- 地域の活動や生涯学習を通じて、趣味や楽しみにつながる生きがいをづくりを支援します。

(4) 喫煙・飲酒の目標と取り組み

- たばこ、アルコールが身体に及ぼす影響を理解しよう
- 望まない受動喫煙を防ごう
- 適正な飲酒を心がけ、休肝日を作ろう

● 住民の取り組み

- たばこの身体に及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。
- 喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう。
- 適量飲酒を心がけ、週2日程度の休肝日を設けましょう。

● 地域の取り組み

- 地域で禁煙や分煙の意識啓発を図ります。
- 地域の集まり等では、適正な飲酒が守れるよう、配慮します。



(5) 歯・口腔の健康の目標と取り組み

- 子どもの時から歯みがきの習慣を身につけよう
- 定期的に歯科健診を受けよう

● 住民の取り組み

- 毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。
- 保護者は子どもの歯の仕上げ磨きをしましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう。

② 生活習慣病等の早期発見、発症予防と重症化予防の推進

本町における死亡原因はがん、循環器疾患（心疾患、脳血管疾患）等の生活習慣病が上位を占めています。高齢化に伴い、今後その有病者数の増加が見込まれており、健康寿命延伸を図る上でも引き続き重要な課題となっています。がん検診による早期発見、特定健康診査・特定保健指導の効果的な実施による発症予防と、症状の進展や合併症の発症を防ぐなど、重症化予防の対策を推進します。

(1) がん対策の目標と取り組み

- がんの一次予防（発症予防）の推進
- がん検診の受診率向上

● 住民の取り組み

- 自分の健康に関心を持ち、生活習慣の見直しや改善を行いましょう。
- がんに関する正しい知識を身につけましょう。
- 定期的にがん検診を受診しましょう。

● 地域の取り組み

- 隣近所・友人同士で誘い合って、健診（検診）を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。

(2) 循環器疾患、糖尿病対策の目標と取り組み

- 高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の予防の推進
- 特定健康診査受診率の向上
- 効果的な特定保健指導の実施

● 住民の取り組み

- 定期的に健診（検診）を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。
- 健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医をもち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みましょう。
- 精密検査や治療が必要なときは必ず受診しましょう。

● 地域の取り組み

- 隣近所・友人同士で誘い合って、健診（検診）を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。





基本目標2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

本計画では、生活習慣に大きく影響する「子ども」、「働く世代」、「高齢者」の3つのライフステージを設定し、それぞれのライフステージにおける特徴的な健康課題やそれに対応した取り組みが、次の世代に進んだ時に予測される生活習慣病等の健康課題を未然に防ぐことができる効果的な取り組みとなるよう、ライフコースアプローチを意識した健康づくりを推進します。

あわせて、「女性」については、ライフステージごとに女性ホルモンの分泌量が変化するという特性があり、また、女性の健康は、妊娠・出産という次世代の健康を育むことに直結することから、特化した取り組み等が必要な対象として取り組みを推進します。

(1) 子どもの健康の目標

- **子どもの生活習慣形成のための支援**

乳幼児期からの生活習慣は、生涯にわたる健康づくりの基盤となり、成人期、高齢期における健康状態にまで影響します。成育医療等基本方針に基づき、こどもの頃から健康づくりを促す取り組みを推進します。

(2) 働く世代の健康の目標

- **生活習慣の改善の推進（前掲）**

- **生活習慣病等の早期発見、発症予防と重症化予防の推進（前掲）**

- **地域職域連携の推進**

地域保健と職域保健の連携により、健康づくりのための健康情報の共有のみならず、保健事業を共同実施するとともに、保健事業の実施に要する社会資源を相互に有効活用し、生涯を通じた継続的な保健サービスの提供体制を整備することを目的とした取り組みを推進します。

(3) 高齢者の健康の目標

- **介護予防の推進**

低栄養、運動機能、口腔機能、認知機能の低下などのフレイル予防の取り組みを進めます。

- **認知症に関する正しい知識の普及啓発、相談体制の充実**

- **熱中症に係る正しい知識の普及啓発、熱中症弱者のための熱中症対策**

- **社会参加の促進**

(4) 女性の健康の目標

- **低出生体重児等ハイリスク児の出生予防**

妊娠前のやせは低出生体重児等ハイリスク児の出生のリスク要因となるため、妊娠・出産に関する正しい知識の普及啓発や相談事業を継続します。

- **アルコール関連問題を抱える者への改善支援**

女性は、男性よりも少ない飲酒量で生活習慣病のリスクが高くなりやすく、乳がんなどのリスクを増大させるなどの問題があるため、適正な飲酒量に関する啓発が必要です。

- **更年期に伴う不調の早期発見・治療に向けた取組**

更年期に伴う症状や対処方法などに関する普及啓発を行います。また、骨粗しょう症に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、骨粗しょう症検診の受診勧奨を行います。



主な指標と数値目標

評価指標	対象	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和12年度)
野菜を1日5品(350g)以上食べる人の割合	成人	3.6%	10%
肥満者(BMI $\geq$ 25.0)の割合	成人男性	30.7%	25%
	成人女性	15.4%	12%
やせ(BMI $<$ 18.5)の割合	20・30歳代の女性	13.9%	10%
日頃から健康のために意識的に身体を動かすよういつも心がけている人の割合	成人	30.5%	35%
運動習慣がある人の割合 (週2回・30分以上の運動を1年以上)	成人男性	36.4%	40%
	成人女性	26.4%	30%
平均睡眠時間6時間以上の人の割合	20～64歳	47.3%	53%
こころに負担になる様な悩みや不安がある人の割合	成人	41.3%	35%
現在たばこを吸っている人の割合	成人男性	29.2%	25%
	成人女性	7.6%	5%
生活習慣病のリスクを高める量 (1日当たり純アルコール量男性40g以上、 女性20g以上)を飲酒している人の割合	成人男性	16.2%	15%
	成人女性	9.1%	8%
定期的に歯科健診を受けている人の割合	成人	48.0%	53%
胃がん検診受診率(過去2年)	40～69歳	44.5%	50%
肺がん検診受診率(過去1年)	40～69歳	29.8%	35%
大腸がん検診受診率(過去1年)	40～69歳	27.9%	33%
子宮がん検診受診率(過去2年)	20～69歳女性	47.9%	53%
乳がん検診受診率(過去2年)	40～69歳女性	54.2%	59%
メタボリックシンドロームの該当者及び 予備群の割合	40～74歳男性	53.8%(R5)	50%
	40～74歳女性	20.5%(R5)	20%
かかりつけの病院がある人の割合	成人	73.8%	80%以上
朝食を毎日食べる習慣が定着している 小・中学生の割合	小学生	80.5%	85%
	中学生	79.9%	85%
足腰に痛みのある人の割合	65～74歳	55.6%	50%
全出生数中の低出生体重児の割合	—	9.3%(R4)	7%
骨粗しょう症検診受診率	成人女性	37.5%	43%



発行・編集

苅田町子育て・健康課

〒800-0392 福岡県京都郡苅田町富久町一丁目19番地1

TEL (093) 588-1235 FAX (093) 436-5121

