



福岡県志免町

志免町健康増進計画（概要版）

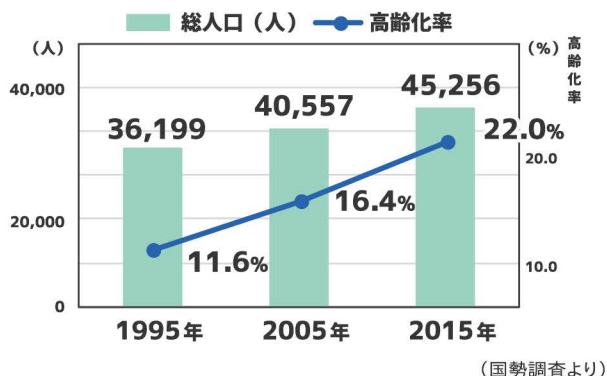
健康しめ21

後期計画 2019年度～2023年度

志免町の現状

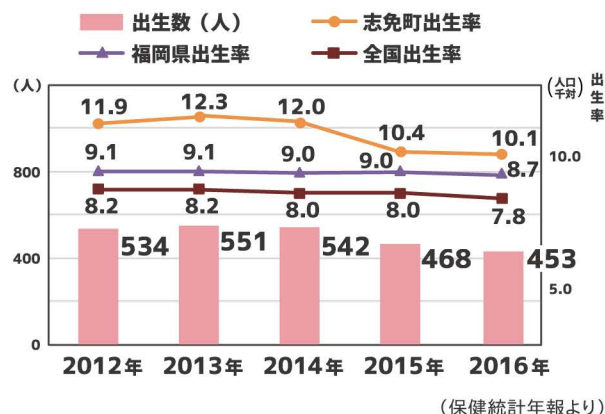
人口

2015年の志免町の総人口は45,256人で、1995年から増加し続けています。また、高齢者人口の割合は10.4%増加しています。



出生

出生数と出生率ともに年々減少傾向にあります。出生率は、全国や福岡県を上回っています。



平均寿命と健康寿命

志免町の平均寿命は、2015年で男女ともに延びています。また、国や県の健康寿命は2016年で、男女ともに延びています。

平均寿命(歳)		男性		女性	
		2010年	2015年	2010年	2015年
	志免町	78.8	80.6	86.6	87.4
健康寿命(歳)	福岡県	79.3	80.7	86.5	87.2
	全国	79.6	80.8	86.4	87.0

健康寿命(歳)		男性		女性	
		2010年	2016年	2010年	2016年
	福岡県	69.7	71.5	72.8	74.7
健康寿命(歳)	全国	70.5	72.2	73.7	74.8

(市区町村別平均寿命・厚生労働省健康21推進専門部会委員会資料より)

死亡原因

- 1位 がん(悪性新生物)
- 2位 肺炎
- 3位 心疾患
- 4位 脳血管疾患
- 5位 老衰

(2015年保健統計年報より)

生活習慣病 (医療機関受診件数)

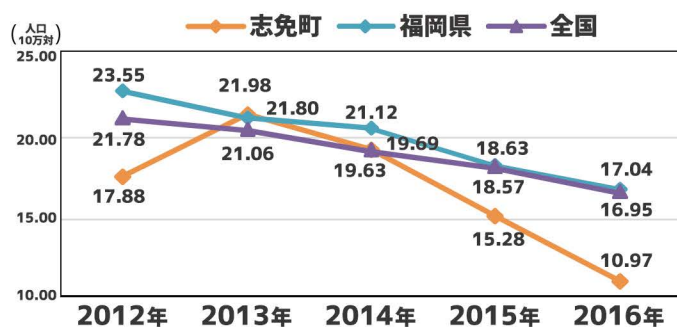
- 1位 高血圧
- 2位 脂質異常症
- 3位 糖尿病
- 4位 脳血管疾患
- 5位 心疾患

(2017年5月志免町国民健康保険より)

自殺の状況

志免町の自殺死亡者数は、年間5～10人の間で推移しています。

【志免町自殺死亡率】



●自殺死亡者の傾向は…

- 性別 男性が多い
- 年齢 高齢者が多い
- 職業 無職の人が多い
- 動機 健康問題が原因の人が多い

法の改正等により、今回「志免町自殺対策計画」を本計画の中に含み策定しています。

(厚生労働省 地域における自殺の基礎資料より)

生涯を通じた健康意識の向上 町民、地域・団体、行政が一体 となった健康づくり

健康づくりは一人ひとりが健康に対する意識を持ち、生涯を通じて取り組むことが重要です。しかし、生活が多様化していく中、一人で健康づくりに取り組むには難しい状況があります。

そのため、あらゆる世代の町民と地域・団体、行政（町）が協力し、健康でいきいきと生活できるまちづくりを目指します。



※地域・団体とは、町内会、
食生活改善推進会、PTA等です

本計画は、健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」で、自殺対策基本法に基づく「市町村自殺対策計画」及び、食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」を含めた計画です。町民の健康増進施策の基本となり、国の「健康日本21（第2次）」「健やか親子21（第2次）」、福岡県の「いきいき健康福岡21」「がん対策推進計画」「福岡県自殺対策計画」等を踏まえて策定しています。

また、本計画は志免町第5次総合計画の目標の1つ「町民が健康を保ち向上するまちをつくる」を目指し、関連する諸計画との整合性を図りながら、町民、関係機関・団体と行政が一体となって推進する行動計画です。

ライフステージに応じた目標と 7つの行動目標

志免町では生涯を通じた健康づくりを支援するために、「妊娠・乳幼児期」「児童・生徒期」「成人期」「高齢期」の4つのライフステージ別に、計画の目標と健康づくりのための行動を示します。

生活習慣病の予防につながる「食生活」「運動」「予防」「こころ・休養」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」の6つの分野と、健康を支える「環境整備」の7つの分野で、ライフステージ別の行動目標を掲げます。

ライフステージ別の目標

▶ 妊娠・幼児期 (0～5歳)

STAGE

1

家族・地域のつながりを大切に、
健やかなこころと体を育みます

▶ 児童・生徒期 (6～18歳)

STAGE

2

夢に向かって豊かなこころと
健やかな体を育みます

▶ 成人期 (19～64歳)

STAGE

3

健康への関心を高め、
よりよい生活習慣を目指します

▶ 高齢期 (65歳以上)

STAGE

4

人とのつながりで
こころと体を元気にします



7つの分野の行動目標



食生活

予 防



飲酒
禁煙



環境
整備



運 動



こころ
休養



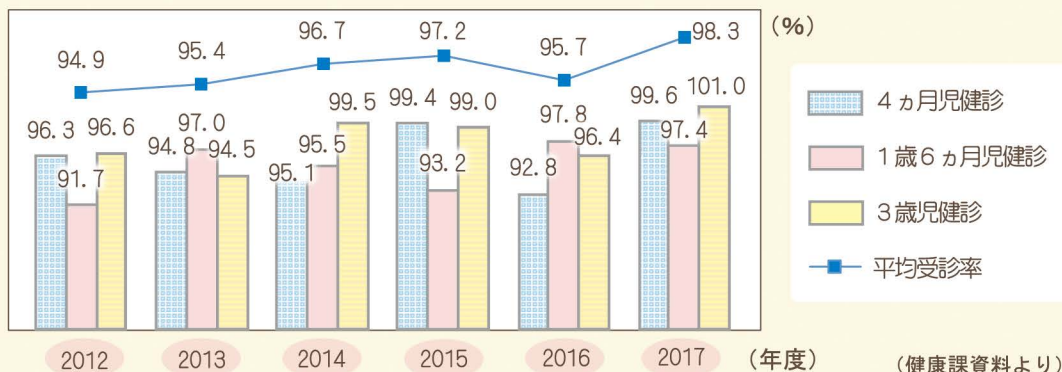
歯・口腔



妊娠・乳幼児期 (0～5歳)

家族・地域のつながりを大切に、健やかなこころと体を育みます

乳幼児健診の受診状況



町民ができること

食生活

- ◇ 主食・主菜・副菜とバランスの良い食事をします
- ◇ 1日3食をきちんととります
- ◇ 減塩に気をつけた食生活を行います

運動

- ◇ サークルやイベント等に参加します
- ◇ 親子で毎日楽しく体を動かします
- ◇ 外遊びをして、積極的に運動させます

予防

- ◇ 予防接種計画をかりつけ医と相談します
- ◇ 乳幼児健診を受診します
- ◇ 病気が流行っている時は、人ごみには行きません

こころ・休養

- ◇ 親子で集える場所へ行ってみます
- ◇ 家族みんなで家事・育児に協力します
- ◇ 子育てに心配なことがあれば一人で悩まず相談します

歯・口腔

- ◇ 食後の歯磨きの習慣をつけさせます
- ◇ よく噛ませて食べさせます
- ◇ 歯科検診を定期的に受けます

喫煙・飲酒

- ◇ 妊娠・授乳期等の喫煙や飲酒がどのような影響を及ぼすのかを学びます
- ◇ 妊娠中・授乳中は禁煙・禁酒に取り組みます
- ◇ 家庭でも禁煙に努めます

環境整備

- ◇ 妊婦に席をゆずります
- ◇ 子どものけがや事故に気をつけます
- ◇ チャイルドシートを必ず使用します

地域・団体・行政（町）ができること

地域・団体

- * 食の大切さを啓発します
- * 地域で行われる親子イベント等を開催します
- * 妊産婦と1歳未満の子どもに歯科検診をすすめます 等

行政（町）

- * 妊婦健診の補助を行い、安心して出産できるように支援します
- * 母子手帳交付、乳児全戸訪問・健診等で妊娠期から子育て中の心配ごとについて相談を行います 等

指標

平均値(2014～2017年度)→目標値(2023年度)

指標	平均値	目標値
子育て支援センターでの講座の開催回数	24回	28回
子育て支援センター来所者数	3,394人	5,000人
M R(麻しん風しん混合ワクチン)第2期接種率	94.0%	96.0%
日本脳炎1期接種終了者率(小学2年生)	71.7%	80.0%
むし歯のない子どもの割合(1歳6ヵ月児/3歳児)	98.4% / 83.3%	99.0% / 85.0%

等

児童・生徒期

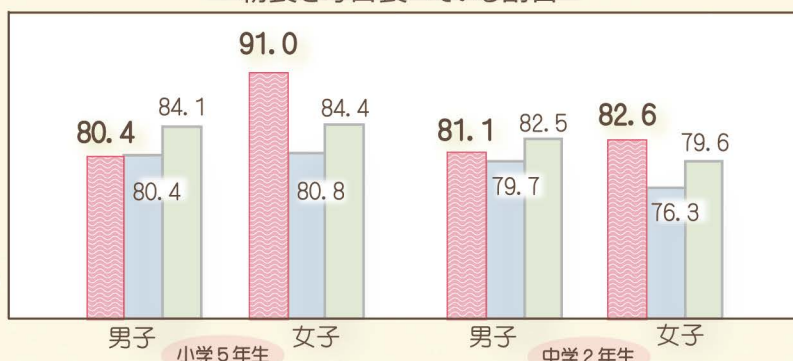
(6～18歳)

夢に向かって豊かなところと健やかな体を育みます



朝食を毎日食べている割合

(%)



(2017年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より)

1

町民ができること

食生活

- ◇ 朝食は毎日食べて登校します
- ◇ 野菜の好き嫌いをなくすために料理を工夫します
- ◇ お弁当の日には子ども自身が作れるように努めます

運動

- ◇ ゲームばかりではなく、毎日楽しく体を動かします
- ◇ いろんなスポーツや運動に挑戦します
- ◇ 学校や地域のスポーツ活動等に参加し、運動を楽しむ習慣を身につけます

予防

- ◇ うがい・手洗いをします
- ◇ テレビ・ゲームの時間を決め、目に負担のかからない生活をします
- ◇ 予防接種を受けます

こころ・休養

- ◇ 十分な睡眠や生活リズムの大切さを知り、規則正しい生活を心がけます
- ◇ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけます
- ◇ 友達の話聞いてあげます

歯・口腔

- ◇ 毎食後、歯を磨きます
- ◇ 歯や口の健康について知り、正しい歯磨きを実践します

喫煙・飲酒

- ◇ たばこやアルコールが体に及ぼす影響を学びます
- ◇ たばこやお酒をすすめられても断ります

環境整備

- ◇ 交通ルールを守ります
- ◇ 安全な道を通ります
- ◇ ヘルメットをつけて自転車に乘ります

2

地域・団体・行政（町）ができること

地域・団体

- * 食事・栄養の大切さを学ぶ機会をつくります
- * 子どもの健全育成のため、スポーツの普及に努めます
- * 早寝早起き朝ごはん運動を推進します
- * 食後の歯磨きの大切さを教えます

等

行政（町）

- * 子どもの生活習慣病を予防する健康教育や食育を推進します
- * 年1回健康診断等を行います
- * 自殺等に関する相談窓口の認知向上に努めます

等

3

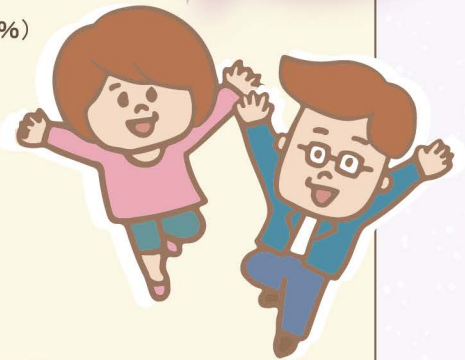
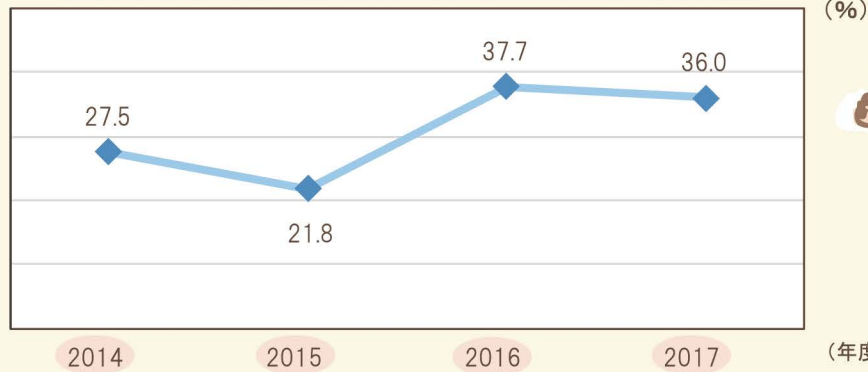
指標 平均値(2014～2017年度)→目標値(2023年度)

指標		平均値	目標値
新体力テスト総合評価C以上の割合 (%)	小学5年生 男子/女子	61.4 / 59.1	68.4 / 67.6
	中学3年生 男子/女子	62.1 / 71.4	68.4 / 67.6
高度肥満傾向児の割合 (%)	小学6年生 男子/女子	1.50 / 0.43	0.50 / 0.20
	中学3年生 男子/女子	0.80 / 0.60	0.20 / 0.20
朝食を毎日食べている割合 (%)	小学5年生/中学2年生	85.9 / 83.0	93.9 / 92.6
平均むし歯数 (本)	小学6年生/中学3年生	0.54 / 1.40	0.30 / 0.60

等

健康への関心を高め、よりよい生活習慣を目指します

ウォーキングや体操など適度な運動を心がけている割合



(町民意識調査より)

町民ができること

食生活

- ◇ 毎食野菜を摂取し、1日で350g摂取するよう心がけます
- ◇ 毎日朝食を食べます
- ◇ 腹八分目を心がけます



運動

- ◇ 1日30分の運動を週3回程度行います
- ◇ なるべく階段を利用します
- ◇ 歩き通勤を推奨します



予防

- ◇ 健康に関する正しい知識を得ます
- ◇ 血圧を定期的に測ります
- ◇ 定期的に健診を受けます



こころ・休養

- ◇ 心身の疲労を回復させるため、充実したゆとりの時間や睡眠をとります
- ◇ ストレス対処法を身につけます
- ◇ 身近に相談できる人を持ちます



歯・口腔

- ◇ 歯の健康が、全身の健康につながることを知ります
- ◇ 歯科検診を定期的に受けます



喫煙・飲酒

- ◇ 休肝日をつくり、飲酒の適量を知り、守ります
- ◇ たばこの害を知り、禁煙に取り組みます
- ◇ 受動喫煙をさせないようにします



環境整備

- ◇ 日頃から隣人とあいさつをします
- ◇ AED等の講習を受けます
- ◇ 交通安全のため、夜間は反射板等を利用します



地域・団体・行政（町）ができること

地域・団体

- * 食生活改善推進会に参加し、地域教室で学びます
- * 定期的に健診を受診するようすすめます
- * 公民館活動に軽運動を取り入れます

等

行政（町）

- * 食生活改善の地域活動を支援します
- * 土日も含め特定健診・がん検診を行い、受診しやすい体制づくりに努めます
- * こころの健康づくりを周知啓発します

等

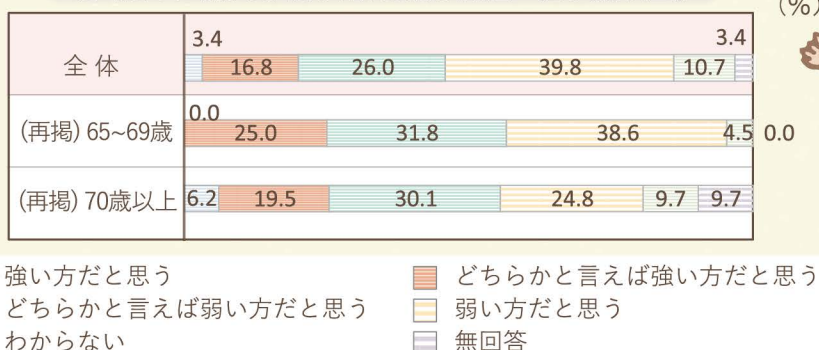
指標 平均値(2014～2017年度)→目標値(2023年度)

指 標	平均値	目標値
BMI25以上の人の割合	22.9 %	20.5 %
ウォーキングや体操など適度な運動を心がけている町民の割合	30.8 %	40.0 %
定期的に健診を受けている人の割合	30.1 %	33.3 %
家族・親戚以外で相談できる人がいる町民の割合	77.6 %	78.0 %
歯磨き（入れ歯の手入れも含む）に気を配っている町民の割合	45.4 %	50.0 %
現在、たばこを習慣的に吸っている割合	16.7 %	14.0 %

等

人とのつながりでこころと体を元気にします

地域とのつながりが強い方だと思う割合 (20 歳以上)



(志免町健康づくりに関するアンケート調査より)

1

町民ができること

食生活

- ◇ 主食・主菜・副菜とバランスの良い食事をします
- ◇ 家族や友達との食事を楽しむ機会を持ちます
- ◇ サプリメントの正しい知識を身につけます

運 動

- ◇ 近所の用事はできるだけ歩きます
- ◇ 介護予防教室に参加します
- ◇ 地域活動に参加し、一緒に運動を楽しむ仲間を持ちます

予 防

- ◇ 定期的に健診を受けます
- ◇ 肺炎球菌、インフルエンザの予防接種を受けます
- ◇ 毎日血圧を測ります

こころ・休養

- ◇ 趣味や活動等を楽しみます
- ◇ まわりの人と話し、ふれあう場を持ちます
- ◇ 身近に相談できる人を持ちます

歯・口腔

- ◇ 入れ歯の手入れを日頃から行います
- ◇ 80歳で20本以上自分の歯を残すことを目指し、口腔ケアに努めます

喫煙・飲酒

- ◇ 受動喫煙をさせないようにします
- ◇ たばこの害を知り、禁煙に取り組みます

環境整備

- ◇ 日頃から隣人とあいさつをします
- ◇ AED等の講習を受けます
- ◇ 交通安全のため、夜間は反射板等を利用します

2

地域・団体・行政（町）ができること

地域・団体

- * 人と食事を楽しむ機会をつくり、孤食を減らします
- * 入れ歯の手入れ等、口腔ケアを学ぶ場をつくります
- * 日頃からあいさつや声かけを行い、地域でのコミュニケーションを図ります 等

行政（町）

- * 低栄養等の高齢者の栄養に関する健康講話を地域で実施します
- * 介護予防に関する取り組みを推進します
- * 自殺等に関する相談窓口等の認知向上に努めます 等

3

指 標 平均値(2014~2017年度)→目標値(2023年度)

指 標	平均値	目標値
バランスのよい食事を心がけている町民の割合	87.0 %	88.0 %
地域で低栄養予防を含めた栄養講話の回数	25 回	30 回
自分の体力や健康状態にあった運動をしている町民の割合	73.9 %	74.5 %
介護予防教室（うきうきルーム）の実施回数/参加延べ人数	407回 / 6,177 人	465 回 / 6,750 人
家に閉じこもらず、外出するよう心がけている町民の割合	86.2 %	86.5 %
歯が 20 本以上ある高齢者の割合(高齢者保健福祉計画)	47.7 %	50.0 %

等