

健康しめ21 / 志免町健康増進計画(第3次)

基本理念

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～
町民が生涯にわたって健やかに安心して生活することができるよう、地域とともに健康なまちづくりを実践することをめざします。

基本理念の示す目標 「健康寿命の延伸」(いつまでも健康)と「健康格差の縮小」(だれもが健康)

本計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画として位置づけられ、国の「健康日本21(第三次)」及び県の「健康増進計画」等を勘案して策定しました。

重点的な取組

健診(検診)受診率の向上 (生活習慣病の発症予防・重症化予防)	健診・検診の定期的な受診を促進し、自らの健康状態・生活習慣を改善する意識を啓発するとともに生活習慣病の発症予防・重症化予防につなげていきます。
食育の推進・食生活の改善	食生活の改善が生活習慣病予防の基本となることを啓発し、子どもから高齢者まで、各ライフステージに応じた食育の推進に取り組みます。
運動習慣の定着	高齢者のフレイル予防、子どもの基礎体力向上など、年代に応じた健康課題を解決するため、教室やイベント等を通じて運動習慣の定着に取り組みます。

基本目標 / 施策方針

基本目標1 より良い生活習慣の形成、生活習慣の改善

- 望ましい食習慣を確立することをめざし、食事の栄養バランスや減塩等の普及・啓発に取り組みます。
- 運動に取り組みやすい環境づくりを促進し、運動習慣の定着に取り組みます。
- 適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の改善の大切さを普及・啓発します。
- アルコールの過剰摂取と喫煙の健康に及ぼす影響等について啓発し、適度な飲酒や喫煙防止に向けて取り組みます。

基本目標2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- 健診・検診の受診を促進し、がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病予防・早期発見・早期治療に取り組みます。
- 高齢者の加齢による生活機能の低下を予防するため、介護予防と一体となった生活機能の維持・向上に取り組みます。
- 悩みを抱える人が相談できる環境を整備し、こころの健康づくりに取り組みます。
- 歯科保健の普及・啓発に努め、歯と口腔の健康づくりを推進します。

基本目標3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

- 子どもの頃から健全な生活習慣を身につけられるよう支援します。
- 高齢者の状態に応じた身体機能の維持・向上、認知症予防に向けた取組を進めます。
- ライフステージごとに女性ホルモンが大きく変化するという特性を踏まえ、妊娠や更年期など人生の各段階における健康課題への対策に取り組みます。

基本目標4 個人の健康を支えるための環境づくりの推進

- 公共施設等の社会資源の活用や多様な主体による健康づくりの推進により個人の健康を支える社会環境の質の向上を図ります。
- 個人・家族・地域・学校・団体などが連携し、「まちぐるみで健康づくりに取り組む」環境づくりをめざします。

栄養・食生活

- 1日3食、規則正しい食生活を実践しよう
- 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事を実践しよう
- 減塩に気をつけた食生活を実践しよう

身体活動・運動

- 自分の状態にあわせた身体を動かす習慣を身につけよう
- 地域のスポーツ行事やスポーツ教室などに積極的に参加しよう

休養・睡眠

- 心身の疲労を回復するため、十分な睡眠や規則正しい生活習慣を心がけよう

飲酒・喫煙

- 適正飲酒の量を理解し、習慣的な飲酒をしないように休肝日をつくろう
- たばこの害について理解し、喫煙マナーを広めよう

がん予防

- がんを早期発見・早期治療できるよう、定期的ながん検診を受けよう

生活習慣病予防

- 年に1回健診を受け、健診結果を健康管理に役立てよう
- 若い世代から生活習慣の改善を心がけ、メタボリックシンドロームを予防しよう

生活機能の維持・向上

- 加齢による筋力低下を予防するため、体力アップ・筋力アップで健康を維持しよう

こころの健康

- 休養と余暇活動等で心身をリフレッシュし、自分にあったストレス解消法を持とう
- 悩みや不安を感じたら、一人で悩まず早めに相談しよう

歯と口腔の健康

- 毎食後の歯みがき習慣を身につけよう
- 定期的に検診を受け、自分の歯に関心をもち、口の健康を保とう

子ども

- 乳幼児期からバランスの良い食事をとろう
- 様々な運動やスポーツ等を行い、身体を動かす習慣を身につけよう

高齢者

- 栄養バランスのとれた食事をとり、低栄養を予防しよう
- 自分にあった運動を続けよう
- 介護予防教室「うきうきルーム」等の健康教室や地域活動に参加しよう

女性

- 自分の適性体重を知り、バランスの良い食事をとろう
- 定期的に健診やがん検診を受け、身体の状態を確認しよう
- 妊娠中の飲酒・喫煙をやめ、歯の健康管理に気をつけよう

健康づくりへの理解促進ときっかけづくり

- 町が発信する情報やイベントを活用し、健康づくりに取り組もう

地域との連携による健康づくり

- 地域の健康づくり活動に参加し、地域の人との交流を深めよう

町民のめざす健康づくり目標

代表的な目標指標

- 20～60歳代男性の肥満の割合の減少 32.1%→28.0%
- 20～30歳代女性のやせの割合の減少 16.7%→16.0%
- 減塩に取り組んでいない人の割合の減少 29.6%→25.0%

- 運動習慣がある人の増加 38.1%→39.0%
- 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少
中学生男子 9.8%→7.0% 中学生女子 26.7%→25.0%
- 睡眠で休養がとれている人の割合の増加 69.8%→80.0%

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒(1合以上)をしている男性の減少 22.6%→13.0%
- 20歳以上の人の喫煙率の減少 17.5%→12.0%

- 肺がん検診受診率 16.9%→40.0%
- 乳がん検診受診率 20.4%→45.0%
- 特定健康診査の受診率の向上 31.4%→52.0%
- 特定保健指導の実施率の向上 39.2%→63.0%

- フレイルを認知している人の割合の増加 27.4%→50.0%

- 悩みやストレスがある人の割合の減少 55.1%→30.0%
- 相談できる相手がいる人の割合の増加 26.9%→50.0%

- 歯科検診受診率の向上 54.7%→70.0%
- 60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加 62.8%→95.0%

- 朝食を毎日食べる習慣が定着している子どもの割合の増加
小学生 91.3%→93.0% 中学生 90.2%→93.0%

- 65歳以上の低体重者の割合の減少 20.5%→18.0%

- 20～30歳代女性のやせの割合の減少 16.7%→16.0%
- 骨粗鬆症検診受診率の向上 8.9%→30.0%

- 個人で健康づくりに取り組んでいる人の割合の増加 68.8%→70.0%

- ボランティア活動、地域社会活動に参加する人の割合の増加 21.5%→25.0%

健康しめ21 重点的な取組

健診(検診)受診率の向上

食育の推進・食生活の改善

運動習慣の定着

本計画の重点的な取組である「健診(検診)受診率の向上」「食育の推進・食生活の改善」「運動習慣の定着」について、志免町から町民のみなさんへのお知らせです。

健診(検診)受診率の向上

定期的に「けんしん」を受けましょう!

生活習慣病やがんは、特定健診やがん検診を定期的に受診することで、早期発見・早期治療につなげることができます。病気が重症化する前に「けんしん」で自分の健康状態を確認することが大切です。受診の際は、電話またはインターネットから予約してください。受診項目や実施医療機関など、ご相談はコールセンターにご連絡ください。



電話予約・お問い合わせ

志免町けんしんコールセンター

050-3605-8659

平日9:00~17:00

インターネット予約

24時間受付



左記の二次元コードまたは志免町ホームページからご予約ください

食育の推進・食生活の改善

健康づくりは食卓から

志免町の「食」に関する情報をホームページで公開しています。お手軽料理や減塩料理のレシピ、料理教室や講座のご案内、イベントのお知らせ、食生活改善推進会の活動など、様々な情報を発信していきます。ぜひご覧ください。

ホームページ



食生活改善推進会の仲間を募集しています!

食生活改善推進会では「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食生活改善のボランティア活動を行っています。食や健康に関心のある方はもちろん、友達を作りたい方やボランティアに挑戦したい方は男女問わず参加していただけます。少しでも関心のある方はご連絡ください。



お問い合わせ 健康課健康づくり係 092-935-1484

運動習慣の定着

アクション福岡で運動しましょう!

アクション福岡の「プール」と「トレーニング室」を低価格でご利用できます。利用方法などの詳細はホームページをご確認ください。※志免町に住民登録がある方に限ります。

区分	プール	トレーニング室	本人確認書類
一般	220円	220円	顔写真入りの身分証明書
中学生・高校生	80円	80円	生徒手帳
小学生	無料	利用不可	名札

ホームページ



お問い合わせ 社会教育課スポーツ振興係 092-935-1314

うきうきルームに参加してみませんか?

介護予防や認知症予防、仲間づくりの場として、うきうきルーム(無料)を開催しています。町内医療機関の理学療法士をはじめとする専門職が講師となり、健康で元気に過ごすためのポイントや運動などを一緒に実践します。

対象：志免町に住民登録がある65歳以上の方
場所：各町内会の公民館や町民ふれあいセンター
日時：広報しめまち「行事カレンダー」をご確認ください
特典：介護予防ポイント ※10個以上集めると景品をプレゼントします。



お問い合わせ 健康課健康づくり係 092-935-1484

こころの健康づくり無料相談

1人で悩まず相談してみませんか?

身近な人には話づらい、こころの健康についてのお悩みを、専門の相談員がお聞きします。ご自身だけでなく、ご家族や周囲の方もご利用ください。

※アルコール依存症やひきこもりなどの精神保健関連の相談もお受けしています。
※匿名でもご利用いただけます。

電話相談

092-937-2777

平日9:00~17:00
(祝日・年末年始を除く)

面談相談(要予約)

092-935-1484

毎月第2木曜(祝日・お盆は変更)
場所:町民ふれあいセンター

健康しめ21 志免町健康増進計画(第3次)概要版

令和7年3月発行 発行：志免町 編集：志免町 健康課
〒811-2292 福岡県糟屋郡志免町志免中央1-1-1 TEL 092-935-1484