
志免町健康増進計画

健康しめ21



2025年3月
志免町

目 次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間.....	3
第2章 町民の健康を取り巻く状況.....	4
1 人口動態に関する概況.....	4
2 健診・検診の状況	7
3 医療の状況.....	10
第3章 第2次計画の評価・課題.....	11
1 第2次計画の評価・課題.....	11
2 アンケート調査等の結果からみた課題.....	21
3 第3次計画における重点となる課題解決の方向性.....	37
第4章 志免町健康増進計画 健康しめ21（第3次）	38
1 基本理念.....	38
2 本計画における重点的な取組	39
3 基本目標と施策の方向性／施策体系.....	40
第5章 健康づくりを推進するための施策と目標	43
基本目標1 より良い生活習慣の形成、生活習慣の改善	43
基本目標2 生活習慣病*の発症予防・重症化予防	51
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	60
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	65
第6章 志免町自殺対策計画	68
1 志免町における自殺の現状と課題.....	68
2 自殺対策計画の基本的な考え方	73
3 自殺対策計画の取組	74
第7章 計画の推進.....	77
1 計画の推進体制	77
2 計画の管理・評価	77
【用語解説集】	80

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

今や世界有数の長寿国となった我が国では、生活習慣病*やその重症化等により要介護状態となる人が増加していることから、健康寿命*を延ばすことが喫緊の課題となっています。また少子高齢化や核家族化の進展に伴い、人と人とのつながりの希薄化やコミュニティの弱体化などがもたらされ、健康格差*は更なる拡大を見せています。

このような状況を踏まえ、政府は平成24年7月に「健康日本21(第二次)」を策定し、それまでの一次予防を重視した個人レベルの生活習慣改善の取組に加え、社会参加機会の増加や社会環境の改善に向けた取組を進めることを決定しました。

さらに、社会状況の変化に対応し、より実効性の高い計画とするため、「健康日本21(第三次)」(計画期間：令和6年度～令和17年度)を策定しました。この計画では、「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」をめざし、①健康寿命*の延伸・健康格差*の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくり、という4つの方向を柱に取組を推進していくこととしています。

福岡県では、「福岡県健康増進計画 いきいき健康ふくおか21」(計画期間：令和6年度～令和17年度)を策定し、「県民一人ひとりが、地域の中でともに支えあい、健やかでこころ豊かに過ごせ、長生きしてよかったと実感できる社会の実現」を基本理念に、取組を推進していくこととしています。

これらの国・県の動向を踏まえ、本町では、「志免町健康増進計画 健康しめ21(第二次)」(計画期間：平成26年度～令和6年度)の計画期間の満了に伴い、これまでの計画の取組の評価・見直しを行い、国の「健康日本21(第三次)」のビジョン・基本的な方向に基づき、本町の保健事業を効果的に推進するため、「志免町健康増進計画 健康しめ21(第三次)」を策定しました。

自殺対策においては、自殺対策基本法が施行された平成18年以降は自殺対策が進み、平成18年と令和元年の自殺者数を比較すると、全国では男性は38%減、女性は35%減となり、自殺対策の効果がみられています。しかし、自殺者数は依然として毎年2万人を超える水準で推移しており、男性が大きな割合を占める状況は続いています。

本町では「志免町健康増進計画 健康しめ21(第二次)」と一体となり「志免町自殺対策計画」を策定し、自殺対策を推進してきました。「志免町健康増進計画 健康しめ21(第三次)」との一体的な推進を継承し、令和4年10月に施行された国の新たな「自殺総合対策大綱」に基づき、これまでの取組を評価し、自殺対策計画を策定しました。

2 計画の位置づけ

「志免町健康増進計画 健康しめ 21（第三次）」は、「健康増進法」第 8 条に市町村は健康増進計画を定めるよう努めることと位置づけられており、国の「健康日本 21（第三次）」や県の「福岡県健康増進計画 いきいき健康ふくおか 21」を勘案して策定しました。また、「志免町健康増進計画 健康しめ 21（第二次）」と同様に、「食育基本法」第 18 条に基づく「食育推進計画」と一体的に策定しました。

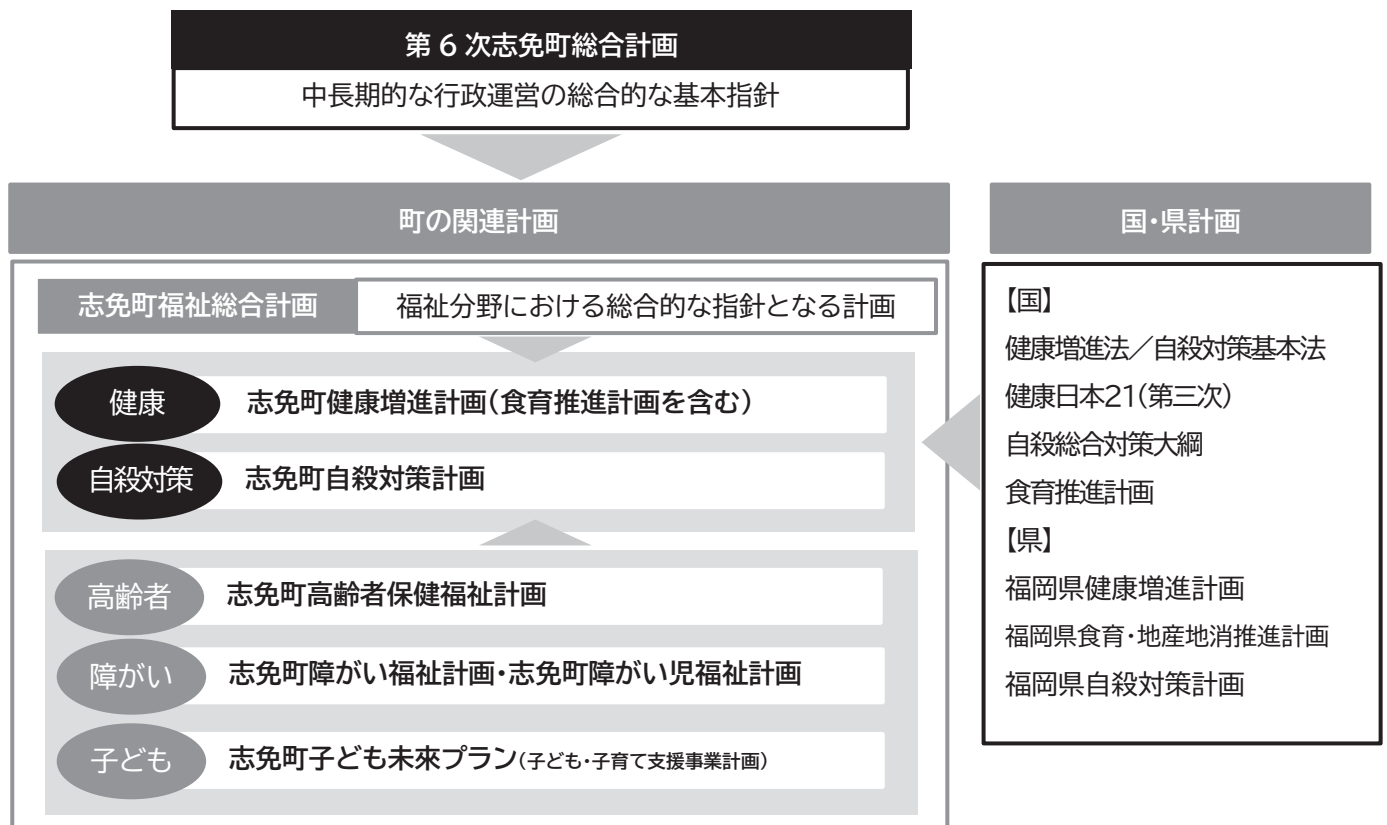
「志免町自殺対策計画」は、「自殺対策基本法」第 13 条に市町村計画を定めることと位置づけられており、国の「自殺総合対策大綱」、県の「福岡県自殺対策計画（第 2 期）」に対応するものです。

また、本計画は町の上位計画である「第 6 次志免町総合計画」をはじめとした町の関連計画との整合性を図りながら策定しました。

【本計画の法的位置づけ】

計画名	根拠法	主な対象者	計画の性格
志免町健康増進計画	健康増進法 第 8 条	すべての町民	町民の健康増進を図る基本的な事項、推進に必要な方策を示す計画
	食育基本法 第 18 条		町民の食育の推進に関する施策についての計画
志免町自殺対策計画	自殺対策基本法 第 13 条	すべての町民	町の自殺対策を推進していくための総合的な計画

【町の計画及び国・県の計画との関連性】



3 計画の期間

「志免町健康増進計画 健康しめ 21 (第三次)」の計画期間は、令和 7 年度から令和 18 年度の 12 年間とし、中間期（令和 12 年度）に令和 13 年度以降の計画の見直しを行うものとします。

「志免町自殺対策計画（第二期）」は、健康増進計画とともに一体的に推進していくため、同様の計画期間とします。

	令和 7 年度 ～ 令和 12 年度	令和 13 年度 ～ 令和 18 年度
志免町健康増進計画 志免町自殺対策計画	第三次計画 (12 年間) 中間見直し 見直し更新	

第2章 町民の健康を取り巻く状況

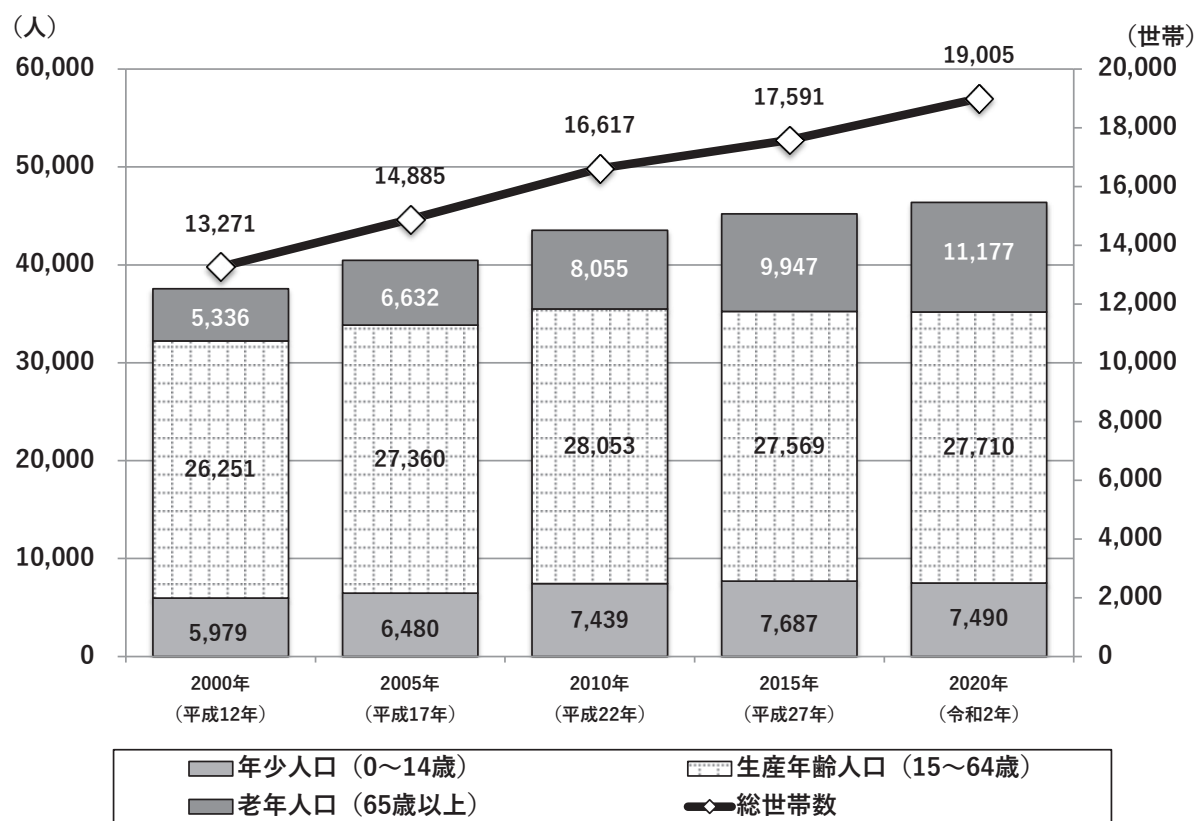
1 人口動態に関する概況

(1) 総人口及び年齢区分別人口の推移・推計

本町の総人口は平成12年以降、年々微増しており、令和2年の国勢調査では、46,337人となっています。

年齢区分別にみると、高齢者人口（65歳以上）は増加傾向にあり、令和2年の国勢調査では高齢化率は24.1%となっています。

■図：総人口及び年齢区分別人口の推移



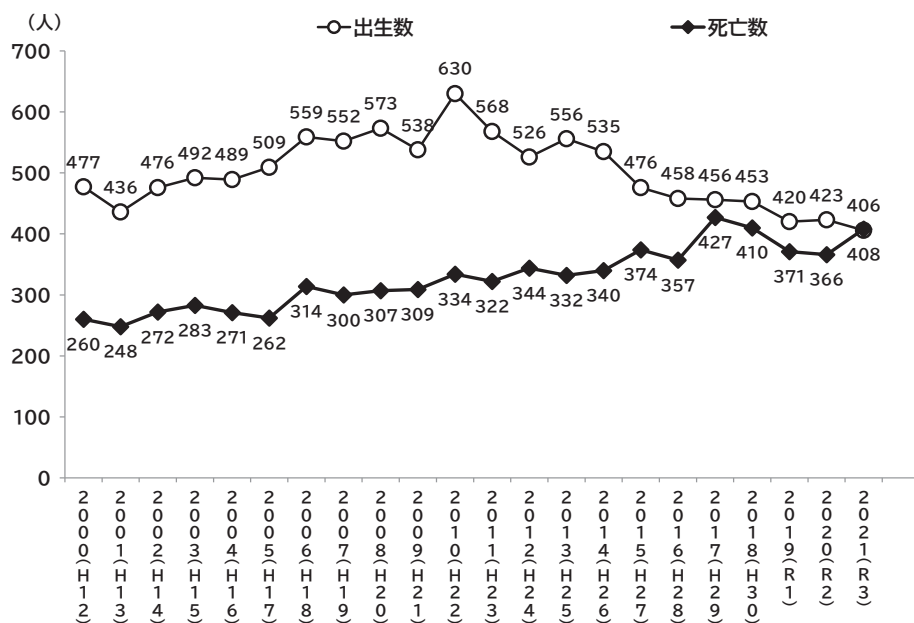
(出典) 総務省「国勢調査」

(2) 出生・死亡

① 自然動態－出生数・死亡数の推移－

平成12年度以降の、出生数が死亡数を大きく上回る自然時の状態が続いていましたが、直近5年間では出生数と死亡数が均衡している状況となっています。

■図 出生数と死亡数の推移

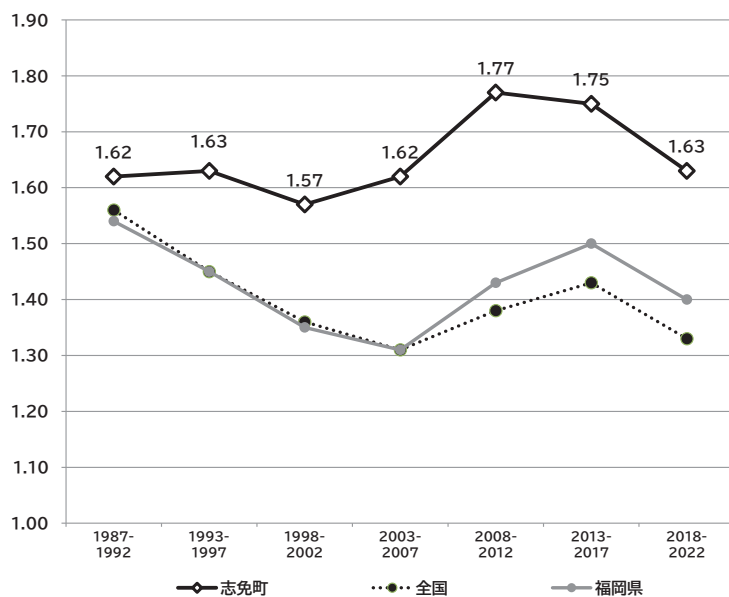


(出典) 総務省「住民基本台帳人口移動報告」

② 合計特殊出生率*の推移

合計特殊出生率*の推移をみると国、県平均よりも高い傾向で推移しています。

■図 合計特殊出生率*の推移



(出典) 人口動態統計特殊報告

③ 死因別死亡数

死因別死亡数をみると、「悪性新生物*」が多く、次いで「脳血管疾患」となっています。
悪性新生物*（がん）の部位別内訳をみると、「肺がん」「肝がん」が多くなっています。

■図 主な死因別死亡数の推移（令和3年度） ■図 悪性新生物*の部位別死亡割合※上位(令和3年度)

	死因名	死亡数
1	悪性新生物*	124 人
2	脳血管疾患	33 人
3	心疾患	32 人
4	老衰	27 人
5	肺炎	20 人

	死因名	死亡数
1	肺がん	26 人
2	肝がん	14 人
3	結腸がん	11 人
4	膵がん	11 人
5	胃がん	11 人

（出典）福岡県「保健統計年報(令和3年度)」

④ 平均寿命・健康寿命*

平均寿命の推移をみると、令和2年の調査では、男性は81.6歳、女性は88.8歳となっています。男女ともに年々伸びています。国・県の平均寿命とほぼ同様の傾向となっています。

■図 平均寿命の推移（男性）（国・県比較）

	男性		女性	
	平成27年	令和2年	平成27年	令和2年
志免町	80.6	81.6	87.4	88.8
福岡県	80.7	81.4	87.2	87.7
全国	80.8	81.5	87.0	87.6

（出典）厚生労働省「生命表」

健康寿命*の推移をみると、国、県ともに延伸しています。自立した生活を送るために、今後も健康寿命*の延伸が求められます。

■図 健康寿命*の推移（国・県）

		福岡県	全国
令和元年	男性	72.22	72.68
	女性	75.19	75.38
平成28年	男性	71.49	72.14
	女性	74.66	74.79
平成25年	男性	70.85	71.19
	女性	74.15	74.21

（出典）厚生労働省「健康日本21（第二次）推進専門委員会」

2 健診・検診の状況

(1) 特定健診*・特定保健指導*の状況

① 特定健診*の受診状況

特定健診*の受診状況（受診率）をみると、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、受診率は下がっていましたが、直近の令和4年は31.4%と上昇しています。しかし、国・県の平均を下回るかたちで推移しています。

年齢層でみると、特に40・50代の男性の受診率が低くなっています。

■図 特定健診*受診率の推移（国・県比較）

	志免町	福岡県	全国
令和4年度	31.4%	34.4%	37.5%
令和3年度	29.5%	33.3%	36.4%
令和2年度	25.9%	31.4%	33.7%
令和元年度	32.6%	34.2%	38.0%
平成30年度	33.5%	34.8%	37.9%

■図 特定健診*年代別受診率の推移

		40～44 歳	45～49 歳	50～54 歳	55～59 歳	60～64 歳	65～69 歳	70～74 歳
令和4年度	男性	19.70%	23.00%	22.80%	28.20%	21.80%	34.90%	35.60%
	女性	27.60%	21.60%	27.10%	24.90%	34.50%	40.40%	34.90%
令和3年度	男性	16.50%	20.50%	24.00%	23.50%	25.00%	34.80%	32.50%
	女性	30.30%	22.50%	24.40%	26.30%	30.20%	34.00%	33.10%
令和2年度	男性	18.00%	19.10%	16.30%	21.30%	18.70%	28.60%	29.30%
	女性	25.30%	18.70%	23.90%	21.60%	23.80%	30.50%	30.60%
令和元年度	男性	22.80%	20.80%	24.80%	25.60%	24.90%	36.00%	40.20%
	女性	29.40%	24.90%	24.30%	26.40%	31.30%	38.20%	37.40%
平成30年度	男性	23.80%	20.70%	30.00%	21.60%	25.90%	36.80%	37.70%
	女性	30.60%	21.10%	24.90%	28.40%	38.40%	40.60%	38.80%

（出典）公益社団法人 国民健康保険中央会「市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告」（法定報告）

② 特定保健指導*の実施状況

特定保健指導*の実施状況（実施率）は年々減少しており、令和4年は39.2%となっています。国・県と比較すると上回って推移しています。

■図：特定保健指導*実施率（終了者）の推移（国・県比較）

	志免町	福岡県	全国
令和4年度	39.2%	43.1%	28.8%
令和3年度	49.8%	43.0%	27.9%
令和2年度	52.6%	38.9%	27.9%
令和元年度	53.9%	45.1%	29.3%
平成30年度	53.7%	45.5%	28.9%

（出典）公益社団法人 国民健康保険中央会「市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告」（法定報告）

③ 特定健診*結果

特定健診*の結果について「LDL コレステロール*」「HbA1c*」の有所見者の割合が高く、直近では「LDL コレステロール*」は減少傾向で推移していますが「HbA1c*」は増加しています。

■図12 令和4年度特定健康診査*有所見者（保健指導域以上）の推移

		平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
血圧	収縮期血圧	33.30%	38.90%	42.10%	39.60%	35.60%
	拡張期血圧	13.30%	16.80%	21.70%	22.50%	17.20%
脂質	中性脂肪	20.20%	20.10%	22.90%	20.60%	21.40%
	HDL コレステロール*	3.40%	3.50%	2.90%	3.30%	3.20%
	LDL コレステロール*	59.50%	57.30%	61.20%	57.60%	51.90%
肝機能	ALT	13.80%	13.80%	15.80%	15.60%	15.10%
血糖	空腹時血糖	29.30%	31.10%	32.10%	30.60%	28.20%
	HbA1c*	61.40%	53.20%	55.10%	53.80%	59.90%
腎機能	e-GFR*	19.40%	19.30%	19.90%	20.10%	21.70%

（出典）KDB 厚労省様式5-2より

④ メタボリックシンドローム*該当者・予備群の状況

本町のメタボリックシンドローム*の該当者・予備群の割合は20%前後で推移しており、県平均を下回っています。

■図 メタボリックシンドローム*該当者・予備群割合の推移

	志免町	福岡県
令和4年度	20.6%	32.3%
令和3年度	19.0%	32.6%
令和2年度	20.1%	33.0%
令和元年度	15.0%	31.0%
平成30年度	18.4%	30.1%

(出典) 公益社団法人 国民健康保険中央会「市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告」(法定報告)

(2) がん検診

① がん検診受診率の状況

各種がん検診の受診率は15~20%となっています。乳がん検診については他のがん検診と比較して高くなっています。

■図 14 がん検診受診率の推移

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
胃がん検診	10.60%	19.70%	19.10%	17.10%	15.40%
大腸がん検診	9.20%	21.30%	19.70%	12.60%	17.40%
肺がん検診	8.80%	21.40%	19.90%	11.50%	16.90%
子宮がん検診	11.50%	20.40%	20.00%	14.00%	14.30%
乳がん検診	17.20%	27.40%	25.90%	19.90%	20.40%

(出典) 町資料

(3) 歯・口の健康

① むし歯有病者率の推移

1歳6か月児、3歳児のむし歯有病率は横ばいで推移していましたが、令和4年度では、1歳6か月児は微増、3歳児は減少しています。

■図：むし歯有病者率の推移

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
1歳6か月児	0.85%	0.94%	0.82%	0.94%	1.39%
3歳児	11.73%	10.74%	11.46%	12.01%	8.04%

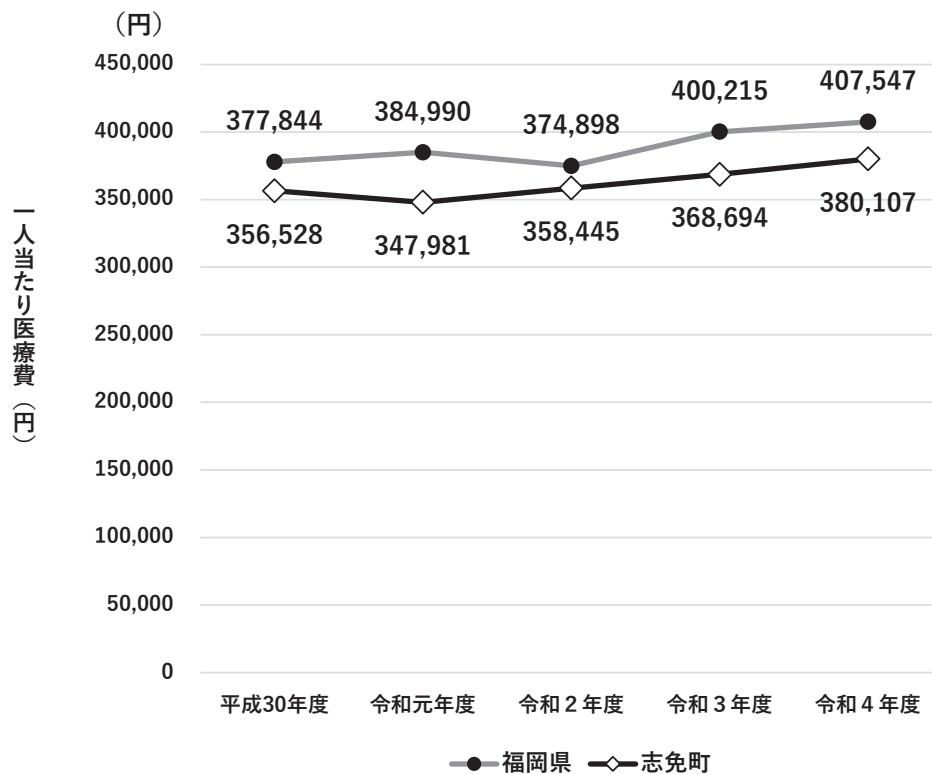
3 医療の状況

(1) 医療費

① 国民健康保険の医療費の状況

本町の国民健康保険の一人当たり医療費は、直近では微増傾向にありますが、令和4年度は約38万円となっており、県平均より少ない状況です。

■図：一人あたり医療費（国保）の推移



(出典) 福岡県「保健医療介護部医療保険課資料」

第3章 第2次計画の評価・課題

1 第2次計画の評価・課題

本計画の策定にあたって、第2次計画の各ライフステージ*で設定した目標値の達成度及び目標の実現に向けた施策の主な取組の進捗状況进行评估し、本計画に向けた課題を整理しました。

評価分析については、前計画の基本目標ごとに目標指標进行评估し、目標達成のできていない指標に関連する施策を課題点としてまとめています。

目標値の評価

各指標の目標値の達成状況について、「A：(達成) 目標値に達した」「B：(改善) 目標値に達していないが、改善傾向にある」「C：(維持) 変化なし」「D：(悪化) 悪化した」「E：(判定不能) 評価不能」の5段階で判定し評価。評価にあたっては、令和5年度分を含む直近の実績値をあてはめています。

評価の総括

- 妊娠・乳幼児期については、概ね目標を達成・改善しています。
- 児童・生徒期については、目標が未達成な指標が多くなっています。食育や食生活に関する指標の悪化が見られ、小中学生の規則正しい食習慣の定着に向けた啓発や家庭への働きかけの更なる充実が望まれる結果となっています。
- 成人期については、目標を達成・改善している指標が多いですが、「喫煙」については、前期から悪化しており、喫煙の健康に与える影響について啓発をさらに継続することが必要となっています。
- 高齢期については、食習慣や運動習慣などの指標で改善がみられる傾向となっていますが、介護予防教室等への参加については、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、参加が落ち込み **D 評価** となっています。

【指標(目標値)評価一覧】※8月現在(測定予定は除く)

ライフ ステージ期	【A】 (達成)	【B】 (改善)	【C】 (維持)	【D】 (悪化)	【E】 (判定不能)	指標数
妊娠・乳幼児期 (0～5歳)	5件 (50.0%)	6件 (41.7%)	—	1件 (8.3%)	—	12件
児童・生徒期 (6～18歳)	1件 (6.3%)	3件 (18.7%)	3件 (18.7%)	9件 (56.3%)	—	16件
成人期 (19～64歳)	3件 (42.8%)	2件 (28.6%)	—	2件 (28.6%)	—	7件
高齢期 (65歳以上)	3件 (42.8%)	1件 (14.4%)	—	3件 (42.8%)	—	7件
全体	12件 (28.6%)	12件 (28.6%)	3件 (7.1%)	15件 (35.7%)	—	42件

(1) ライフステージ*別施策の指標評価

① 妊娠・乳幼児期（0～5歳）の健康づくり

【目標値の評価】

- A 評価（達成）が 50.0%、B 評価（改善）を含めると 91.7%となり、概ね目標を達成しています。
 □MR（麻しん風しん混合ワクチン）第2期接種率については、前期の数値を下回り **D 評価**となっています。

（指標一覧）

指標	前期平均値 (2014-2017)	目標値	現状値 (2023 年度)	判定
① 親子で参加できる場の提供を行います				
○親子で参加する教室の参加延べ人数	857 人	700 人	887 人	A
○子育て支援センターでの講座の開催回数	24 回	28 回	94 回	A
○子育て支援センター来所者数	3,394 回	5,000 回	10,391 回	A
○行政が実施する親子イベントへの参加人数	—	3,000 人	2,140 人	B
② 安心して子育てできる体制をつくります				
○子育て世代包括支援センター*（総合相談窓口）の認知度	未実施	85.0%	66.6%	B
③乳幼児健康診査の受診率を上げます				
○乳幼児健康診査受診率	96.2%	98.0%	97.6%	B
④予防接種の接種率を上げます				
○MR（麻しん風しん混合ワクチン）第2期接種率	94.0%	96.0%	91%	D
○日本脳炎1期接種終了者率（小学2年生）	71.7%	80.0%	76%	B
⑤むし歯のない子どもの割合を高めます				
○むし歯のない子どもの割合（1歳6か月児）	98.4%	99.0%	99.5%	A
○むし歯のない子どもの割合（3歳児）	83.3%	85.0%	93.5%	A
⑥ 妊婦の健康づくりを推進します				
○粕屋歯科医師会（協力医）の妊産婦歯科健診受診率	14.7%	20.0%	16.0%	B
○妊婦健診補助券の一人当たり平均利用回数	10 回	13 回	11 回	B

② 児童・生徒期（6～18 歳）の健康づくり

【目標値の評価】

□D 評価（悪化）が **56.3%** となり、目標が未達成な指標が多くなっています。

□食育や食生活に関する指標の悪化が見られ、小中学生の規則正しい食習慣の定着に向けた啓発や家庭への働きかけの更なる充実が望まれる結果となっています。

（指標一覧）

指標			前期平均値 (2014-2017)	目標値	現状値 (2023 年度)	判定
① 食育を推進します						
○食体験を通じた料理教室への参加人数			490 人	400 人	373 人	D
○子どもの栄養・食事についての情報提供			126 回	130 回	126 回	C
○行事食・郷土食への取り組み			未実施	132 回	245 回	A
○子どもの生活習慣病*を予防する健康教育や食育イベントの開催			21 回	21 回	12 回	D
③子どもの生活習慣病*予防に取り組みます						
○肥満傾向児の割合 (中等度肥満傾向児)	小学 6 年生	男子	4.23%	3.20%	3.46%	B
		女子	2.05%	1.80%	3.41%	D
	中学 3 年生	男子	2.20%	1.10%	3.00%	D
		女子	2.75%	1.10%	3.29%	D
○肥満傾向児の割合 (高度肥満傾向児)	小学 6 年生	男子	1.50%	0.50%	2.69%	D
		女子	0.43%	0.20%	1.52%	D
	中学 3 年生	男子	0.80%	0.20%	0.86%	C
		女子	0.60%	0.20%	0.41%	B
④規則正しい生活習慣を身につけます						
○朝食を毎日食べている児童・生徒の割合	小学 6 年生		85.9%	93.9%	85.5%	C
	中学 3 年生		83.0%	92.6%	72.2%	D
⑤むし歯のない子どもの割合を高めます						
○平均むし歯数	小学 6 年生		0.54 本	0.30 本	0.65 本	D
	中学 3 年生		1.40 本	0.60 本	0.95 本	B

③ 成人期（19～64 歳）の健康づくり

【目標値の評価】

□A 評価・B 評価をあわせて 71.4%となり、目標達成・改善している指標が多いですが、「喫煙」については、前期の数値を下回り D 評価となっています。

（指標一覧）

指標	前期平均値 (2014-2017)	目標値	現状値 (2023 年度)	判定
① 食生活改善を支援します				
○BMI*25 以上の人の割合	22.9%	20.5%	20.5%	A
② 定期的に運動に取り組むことができるよう支援します				
○「日頃自分の健康のために、何か心がけていること」の質問において、「ウォーキングや体操等適度な運動を心がけている」と答えた町民の割合	30.8%	40.0%	34.8%	B
③ 生活習慣病*等の予防の取り組みを行います				
○定期的に健診を受けている人の割合（特定健診*受診率）	30.1%	33.3%	30.6	B
④ こころや生活に関する悩み相談窓口の周知をします ※自殺対策計画の目標指標				
○「家族・親戚以外で相談できる人はどんな人」の質問において、相談できる人がいる町民の割合	77.6%	78.0%	72.9%	D
○ゲートキーパー*養成者数（累計）	未実施	125 人	172 人	A
⑤ 歯の健康に関する情報を提供します				
○「日頃自分の健康のために、何か心がけていること」の質問において、「歯磨き（入れ歯の手入れも含む）に気を配っている」と答えた町民の割合	45.4%	50.0%	51.4%	A
⑥ 禁煙方法を紹介します				
○現在、たばこを習慣的に吸っている	16.7%	14.0%	17.5%	D

④ 高齢期（65 歳以上）の健康づくり

【目標値の評価】

□A 評価、B 評価をあわせて 50.0%であり、改善がみられる傾向となっていますが、介護予防教室等への参加については、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、参加が落ち込み D 評価となっています。

(指標一覧)

指標	前期平均値 (2014-2017)	目標値	現状値 (2023 年度)	判定
① 低栄養予防のために、食生活改善のための支援をします				
○「バランスの良い食事を心がけている」のアンケートにおいて「している・時々している」と答えた町民の割合※1	87.0%	88.0%	91.0%	A
○地域で低栄養予防を含めた栄養講話の回数	25 回	30 回	26 回	B
② ロコモティブシンドローム*予防の普及に取り組みます				
○「自分の体力や健康状態にあった運動をしている」のアンケートにおいて「している・時々している」と答えた町民の割合※2	73.9%	74.5%	75.6%	A
③ 介護予防に関する取り組みを啓発します				
○介護予防教室（うきうきルーム）の実施回数	407 回	465 回	153 回	D
○介護予防教室（うきうきルーム）の参加実人数	853 人	920 人	564 人	D
○地域への講師派遣の際、内容について「よかった」と答えた方の割合	84.0%	90.0%	70.4%	D
⑤ 噛む力、飲みこむ等を含めた口腔ケアを周知します				
○歯が 20 本以上ある高齢者の割合	47.7%	50.0%	65.8%	A

※1…今期アンケートの設問「あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べることが週に何日ありますか」で「ほぼ毎日食べる」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」の回答率の計。

※2…今期アンケートの設問「あなたは、1日に30分以上の少し息がはずむ程度の運動をどれくらい行っていますか」で「まったくしない」「無回答」を除く回答率。

(2) 分野別にみた施策の取組状況の評価

計画に記載する各施策項目において、現状の主な取組状況の成果（○）と課題（●）を評価しています。

① 食生活（食育推進計画を含む）

【関連する施策（行政の取組）における主な成果・課題】

（妊娠・乳幼児期）

○マタニティ教室・離乳食教室をはじめ、乳幼児健診で全員に配付している冊子、個別相談を通じて食事の大切さを啓発している。

（児童・生徒期）

○「食育料理教室」や授業、給食時間を通じて栄養・食事・早寝早起き朝ごはんの大切さについて学ぶ機会を設けている。

○給食試食会を通じ、保護者に子どもの栄養・食事について講話をしている。

●食に関心のある保護者だけでなく、関心の少ない保護者に向けた取組を考える必要がある。

（成人期・高齢期）

○料理教室やイベント等、食生活改善推進会による啓発活動を行っている。

●対象が限られた場での啓発活動が多いため、広く啓発できるよう方法を検討する必要がある。

（高齢期）

○町で実施している介護予防教室内で、栄養士による低栄養等をテーマにした栄養講話を実施している。

●低栄養防止のため、継続して低栄養予防に関する講話をする必要がある。

② 運動

【関連する施策（行政の取組）における主な成果・課題】

（児童・生徒期）

○体力測定を実施しているほか、体力向上のための様々な取組を一校一取組として行っている（なわとびチャレンジ、ドッチボールラリー、授業前のランニング等）。

●運動する子と全くしない子の二極化が課題。中間層を増やせるよう軽運動の推奨を行う。

（児童・生徒期・成人期・高齢期）

○志免町スポーツフェスタ、綱引き大会等のスポーツイベントを行っている。

（成人期・高齢期）

○町広報やホームページにてロコモ*予防、フレイル*予防に関する記事を掲載し、周知啓発を図った。

（高齢期）

○高齢者に対して、自宅でできる運動についてリーフレットを作成し、健康課窓口や保健事業内で随時配布し、周知を図った。

③ 健康管理・予防

【関連する施策（行政の取組）における主な成果・課題】

（妊娠・乳幼児期）

- 妊婦健康診査、4 か月・1 歳 6 か月・3 歳児健診及び 10 か月児・2 歳児相談を集団健診で実施し、異常の早期発見や受診勧奨、育児相談等を行った。
- 発達の遅れ等、心配のある未就学児・保護者を対象に、臨床心理士による個別相談を実施し、療育等必要な場合は関係機関と連携支援を行った。

（児童・生徒期）

- 健康診断や各種検診を実施している。健康診断後、病院受診を促し、早期発見へ繋げている。
- 薬物乱用防止に係る授業を実施している。

（成人期・高齢期）

- 40 歳から 74 歳の国保加入者に対し、集団と個別での特定健診*を実施。保健指導は健診結果に関わらず全員を対象に行っている。健診未受診者へは勧奨ハガキを送付する等、受診勧奨を実施している。
- 特定健診*・がん検診ともに土日実施日を設け、受診しやすい環境を整えるとともに、インターネット予約を開始し、24 時間予約可能な体制を整えた。
- 特定健診*受診率が伸び悩んでいる。特定保健指導*の実施率が低下している。

（高齢期）

- 高齢者に対し、介護予防教室内で糖尿病*や高血圧症等の生活習慣病*の重症化予防に関する情報の周知を行った。
- 地域の公民館等やふれあいセンターで介護予防教室を実施し、理学療法士等によるフレイル*予防をベースとした運動を実施している。
- 保健師の訪問等により、高齢者の生活や身体状況の把握を行い、介護予防事業や運動に関する情報提供を行っている
- 認知症サポーター*養成講座や介護予防教室にて認知症の予防について周知を行っている。
- 高齢者数は増加しているが、介護予防教室の参加者数が減っている。
- 今後さらに高齢者数が増加することが見込まれるため、介護予防やフレイル*予防、認知症予防の推進が必要である。

④ こころ・休養

【関連する施策（行政の取組）における主な成果・課題】

（妊娠・乳幼児期）

- 母子手帳交付・訪問・乳幼児健診時に、妊娠期から子育て期までの相談支援を行った。
- 相談内容の多様化（生活困窮やDV*等）により、更なる関係機関との連携支援が必要。
- マタニティ教室や0歳児親子教室を開催し、妊娠・乳幼児期の情報提供や、仲間づくりに取り組んだ。
- 臨床心理士による産前・産後メンタルヘルス*相談を月1回実施し、相談支援や受診勧奨を行った。

（児童・生徒期）

- 早寝早起きについて保護者だけでなく、児童生徒自身の評価を取り入れる等して多角的な方向から向上をめざしている。
- 道徳教育の充実を進めており、授業研修会を中核として道徳科の指導力向上を行い、道徳教育の量と質を確保している。
- 教育相談週間を設定し、担任との2者面談を行っている。カウンセリングマインドで話を聞き、相談しやすい環境（学校・職員）を整えている。

（成人期・高齢期）

- こころの健康づくり相談を対面・電話で実施した。また、健康課内にも精神保健福祉士を常時配置し、随時精神保健に関する相談に対応した。
- 庁内窓口等にこころの相談窓口のチラシやメンタルヘルス*ケアのパンフレットを配架するとともに、相談時に必要と思われる方に相談窓口の案内をしている。
- 相談内容が多種多様となり、より様々な機関との連携が必要となっている。

（高齢期）

- 高齢者の地域活動を促進するため、地域の公民館等やふれあいセンターで介護予防教室を実施し、高齢者に参加を案内することで、閉じこもりやうつ予防を図った。
- シニアクラブ連合会の活動に対する補助金の交付、定期総会や大会の開催を支援した。
- 閉じこもり傾向のある人の地域活動への参加になかなかつながらない。
- 高齢者の就業ニーズの変化、ライフスタイルの多様化、コロナ化での行動制限等により、シニアクラブの会員数の減少や役員の担い手不足といった課題を抱えている。

⑤ 歯・口腔

【関連する施策（行政の取組）における主な成果・課題】

（妊娠・乳幼児期）

- 歯科衛生士による、10 か月児相談の希望者に個別相談・ブラッシング指導を行った。
- 町内歯科医師と協力し、1 歳 6 か月児・3 歳児健診での歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布*を実施した。

（児童・生徒期）

- 歯科健診を実施し、全員に結果を配付するとともに、結果に応じて受診を促す等している。
- 養護教諭と連携したブラッシング指導の授業を行っている。

（成人期・高齢期）

- 歯の健康に関する情報、歯科健診・歯周疾患検診について、広報やホームページで周知した。
- 糖尿病*の既往がある方等へ歯周病についてリスクの説明や医療機関受診を促した。
- 歯周疾患検診の受診率が低く、対象者へ十分に周知できていない可能性がある。

（高齢期）

- 地域の公民館等やふれあいセンターで介護予防教室を実施し、歯科衛生士や言語聴覚士による口腔ケアやオーラルフレイル*予防に関する講話を行った。

⑥ 飲酒・喫煙

【関連する施策（行政の取組）における主な成果・課題】

（妊娠・乳幼児期）

- 母子手帳交付・マタニティ教室・乳幼児健診等でパンフレットやポスター掲示等で飲酒や喫煙の害について周知した。

（児童・生徒期）

- 保健の授業において、飲酒・喫煙が及ぼす体への影響について考える機会を設けている。

（成人期・高齢期）

- 飲酒や喫煙に関するリスク、健康への影響等についてリーフレット等を配架し周知を行うとともに、リスクの高い方には禁酒・禁煙を促した。
- アルコール依存症の相談に、随時精神保健福祉士、保健師で対応。必要時、専門外来の案内・情報提供を行った。

⑦ 環境整備（医療等）

【関連する施策（行政の取組）における主な成果・課題】

（妊娠・乳幼児期）

- 子育て期からの相談および講座を、子育て支援センターおよび子育て支援課窓口にて実施。
- 全戸訪問、転入時に福岡県小児救急医療ガイドブックを渡し、小児救急医療の相談窓口の情報提供を行っている。
- 子育て支援センターが毎月発行する「にっこりカレンダー」に子育てサークル情報を掲載している。

（町民全般）

- 休日診療について周知するため、ホームページに粕屋医師会「休日当番医」を掲載している。

⑧ 自殺対策計画

【関連する施策（行政の取組）における主な成果・課題】

（１）町民への啓発と周知の強化

- うつ病やこころの病気等の自殺予防に関連するリーフレットを、窓口に配架し、普及・啓発を行った。
- ゲートキーパー*養成講座を年１～２回実施し、自殺対策の基礎知識やこころの健康づくりについて講話をすることで普及・啓発を図った。
- 町広報に町で実施しているこころの健康づくり相談に関する情報を毎月掲載。その他、「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」にあわせて、相談窓口やメンタルヘルス*に関する情報を掲載した。
- 幅広い世代の人に相談窓口を利用してもらえるよう、周知が必要。

（２）自殺対策を支える人材育成と相談体制の強化

- 年１～２回、地域住民・役場職員を対象にゲートキーパー*養成講座を実施。R5 年度より参加者の理解度向上のため、入門編・実践編と難易度を分け実施した。
- 養成講座は毎回 30 人くらいの受講者がいるが、ゲートキーパー*の認知度は約 50%となっている。
- 民生委員による相談会や社会福祉協議会実施の生活困きゅう者の相談対応、法律相談や地域包括支援センターによる高齢者の相談対応を通して、生活困きゅう者や高齢者の相談対応・支援を行った。

（３）関係団体等との連携とネットワークの強化

- 福岡県主催の「粕屋地区精神障がい者社会復帰事業 自立支援関係機関会議」に年１回出席し、関係機関との情報共有を通して連携強化を図った。
- 孤独にならない地域づくりのため、年齢や状況に応じた居場所の情報提供として、福祉課で作成している居場所事例集を関係各課の窓口や社会福祉協議会等の関係機関に配架し周知。また、保健事業内でも必要時配布することで、居場所活動について情報提供を行った。
- 子育て支援センターを母子の相談先・居場所として窓口や乳幼児健診、町公式 LINE 等で周知を行った。
- 中学生から 18 歳までのこどもの居場所として「Relief」のしおりを中学生に配布。その他、町広報やホームページで周知した。

2 アンケート調査等の結果からみた課題

(1) 調査概要

本計画の策定にあたって、町民の健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関する意見等を把握する目的で、20歳以上の町民を対象としたアンケート調査ならびに健康づくりに関連する団体によるワークショップを実施しました。

① 町民の健康づくりに関するアンケート調査

■ 調査対象者	町内にお住まいの満20歳以上の方から無作為に抽出した2,000人の方
■ 調査方法	郵送による配布・回収及びインターネット上の回答
■ 調査期間	令和6年7月12日～7月31日
■ 回収数・率	601件 (30.1%)

② 健康づくりに関するワークショップ

■ 対象	健康づくり分野での活動に取り組む各種団体
■ 実施日	令和6年9月28日
■ 参加団体	6 団体／参加者数 計38人 (志免町食生活改善推進会／志免町社会福祉協議会／志免町シニアクラブ連合会／ 志免町町内会連合会／志免町スポーツ協会／志免町スポーツ推進委員会/公募)



ワークショップの様子

(2) 町民の健康づくりに関するアンケート調査（概要）

① 健康状態/肥満度（BMI*判定）について

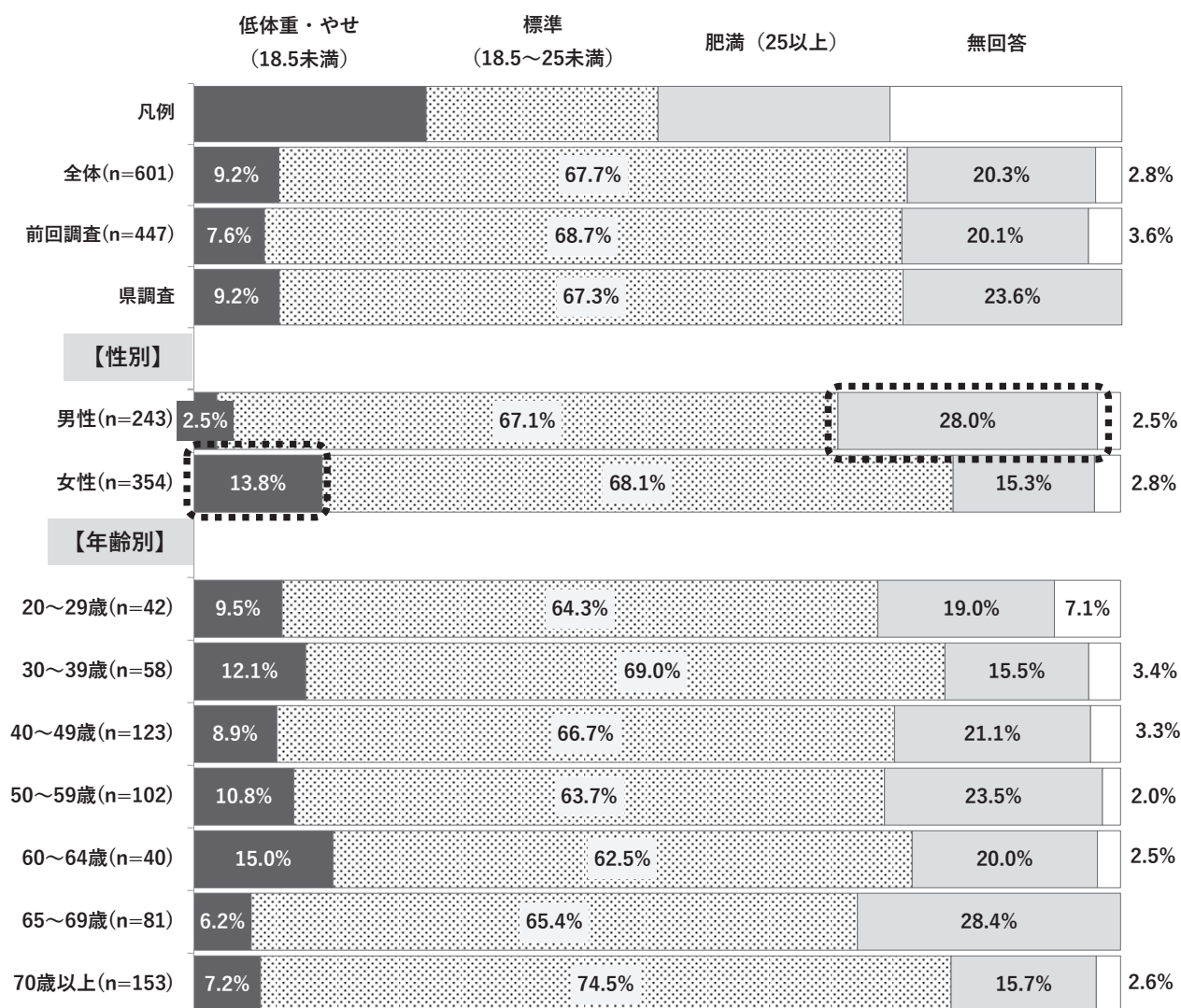
肥満度（BMI*判定）は前回調査と同様の結果だが県調査結果と比べ低く、男性の肥満、女性の低体重・やせの傾向が高くなっています。

身長・体重の回答に基づく肥満度（BMI*判定）を算出したところ、「肥満」が20.3%となり、前回調査とほぼ同様の結果となっています。県調査との比較では、やや低くなっています。

■ 「低体重・やせ」については、9.2%となり、前回調査と比較し若干高くなっています。

■ 性別でみると、「男性」で「肥満」傾向が高く、「女性」で「低体重・やせ」の傾向が高くなっています。

【問：身長・体重の回答に基づく BMI*判定】

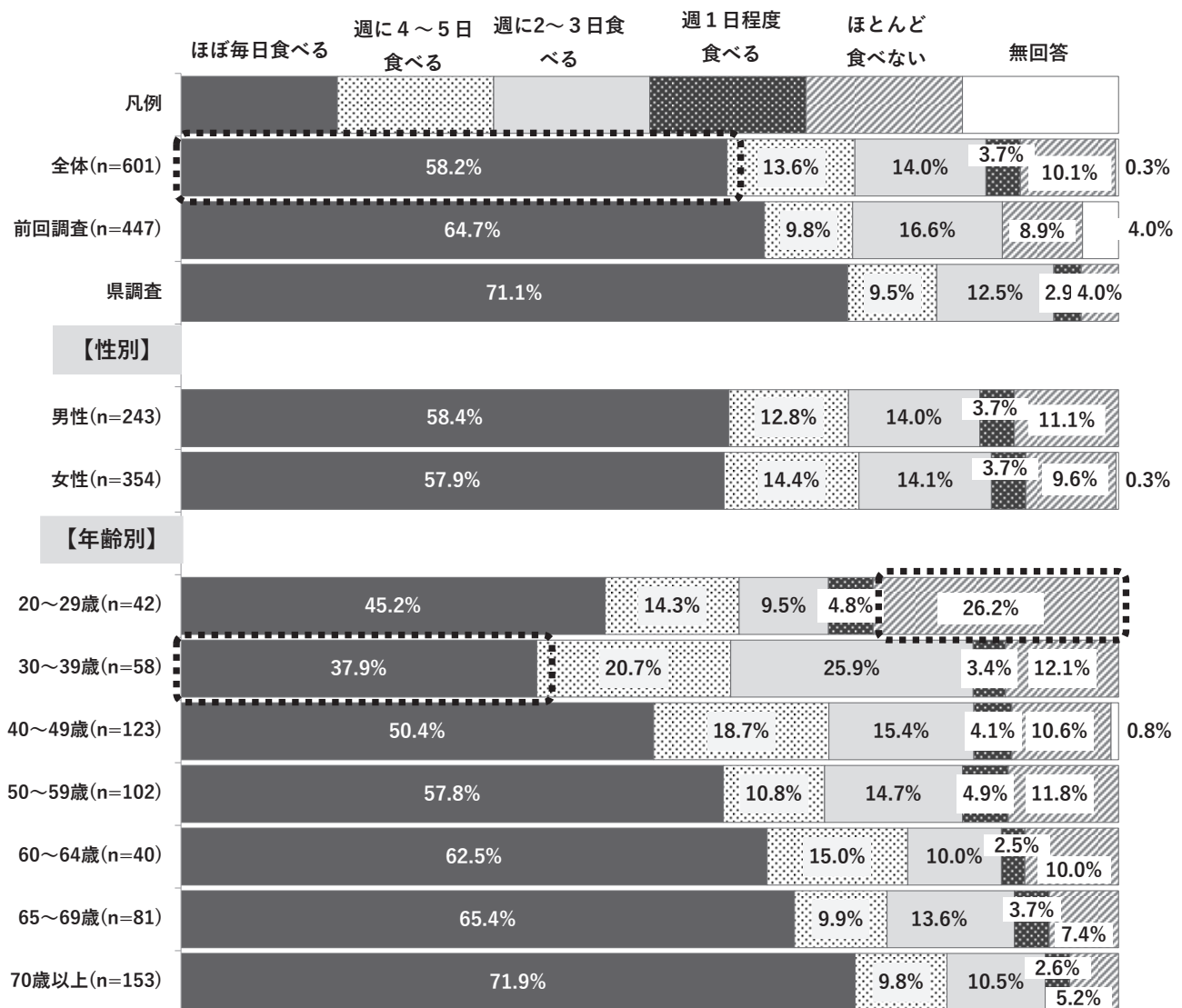


② 栄養・食生活について

栄養バランスの良い食事がとれている傾向が前回調査・県を下回り、更なる啓発が必要となっています。

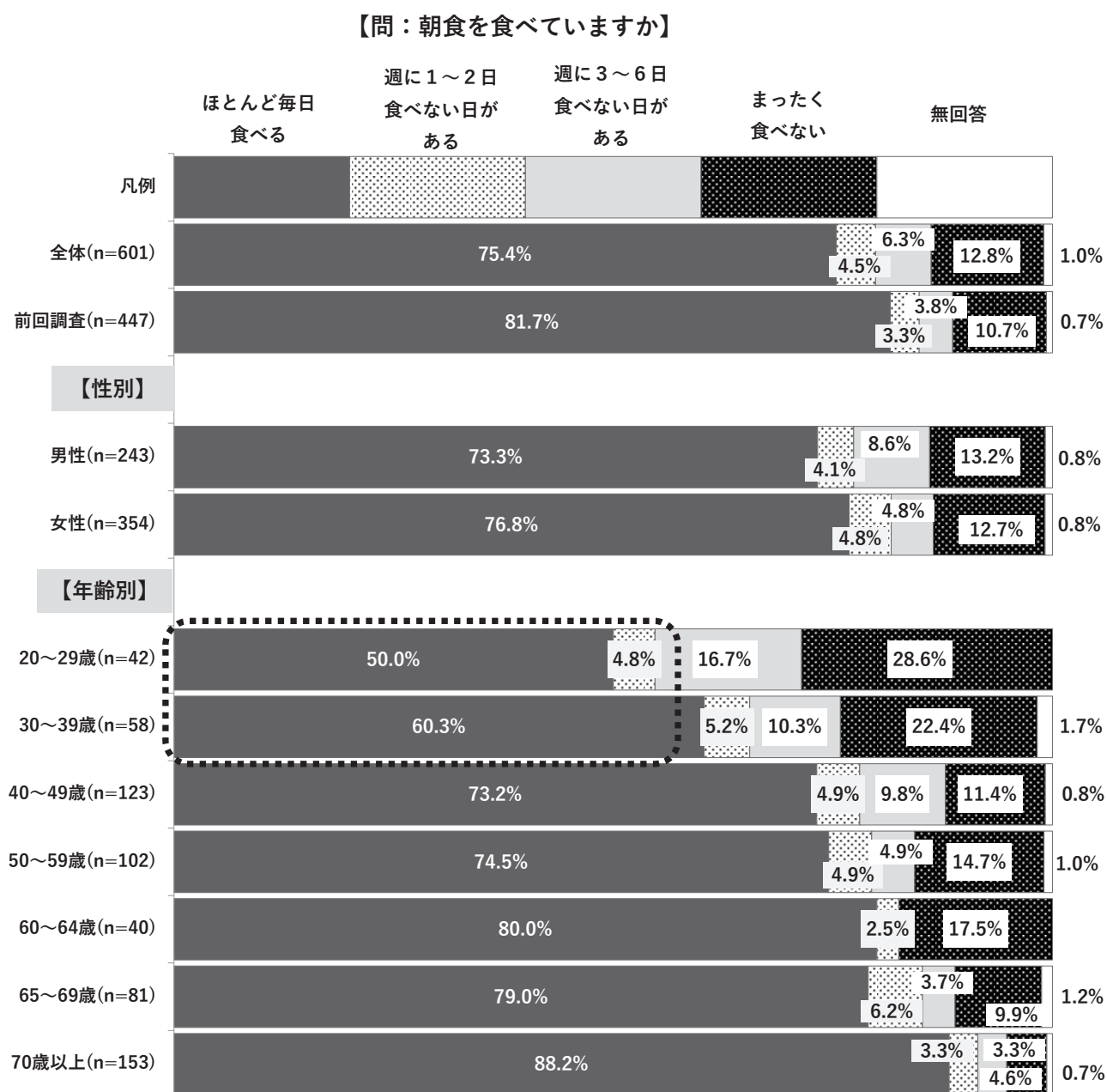
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べることが「ほぼ毎日食べる」が58.2%と、前回調査、県調査を下回っており、町民へのバランスの良い食事に対する更なる啓発が必要となっています。
- 年齢別でみると、「20代・30代」の若年層で「ほぼ毎日食べる」が低く、特に「20代」では「ほとんど食べない」が多くなっています。

【問：あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べることが週に何日ありますか】



朝食を「ほとんど毎日食べる」が20～30代では60%台と低く、適正な食生活改善に向けた啓発が必要となっています。

- 朝食を食べる頻度については、「ほとんど毎日食べる」が75.4%となり、前回調査と比較して若干低くなっています。
- 性別でみると、「男性」、年齢別でみると、「20代～30代」では「ほとんど毎日食べる」が低くなっており、男性・若い世代の食生活の改善が求められます。

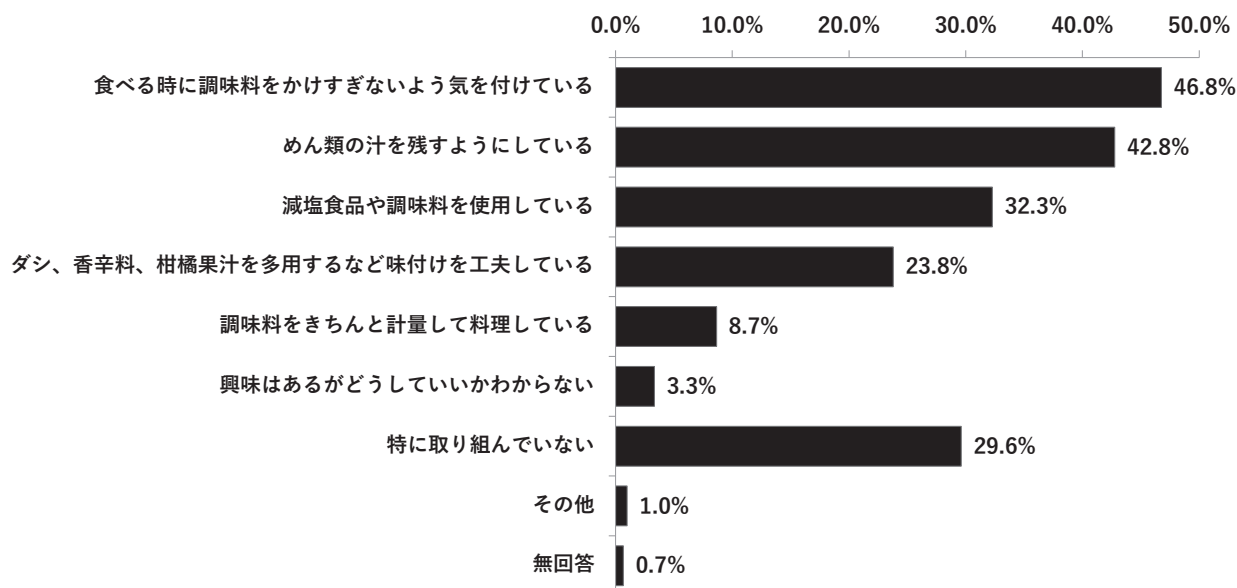


若い世代で食事での減塩に向けて「特に取り組んでいない」が半数以上となっています。

■ 減塩について取り組んでいることは「食べる時に調味料をかけすぎないよう気を付けている」が46.8%と約半数と最も多くなっています。次いで「めん類の汁を残すようにしている」が42.8%となっています。

■ 性別でみると「男性」、年齢別でみると「20代」で「特に取り組んでいない」が最も高くなっています。

【問：あなたは、減塩について取り組んでいることはありますか／複数回答】



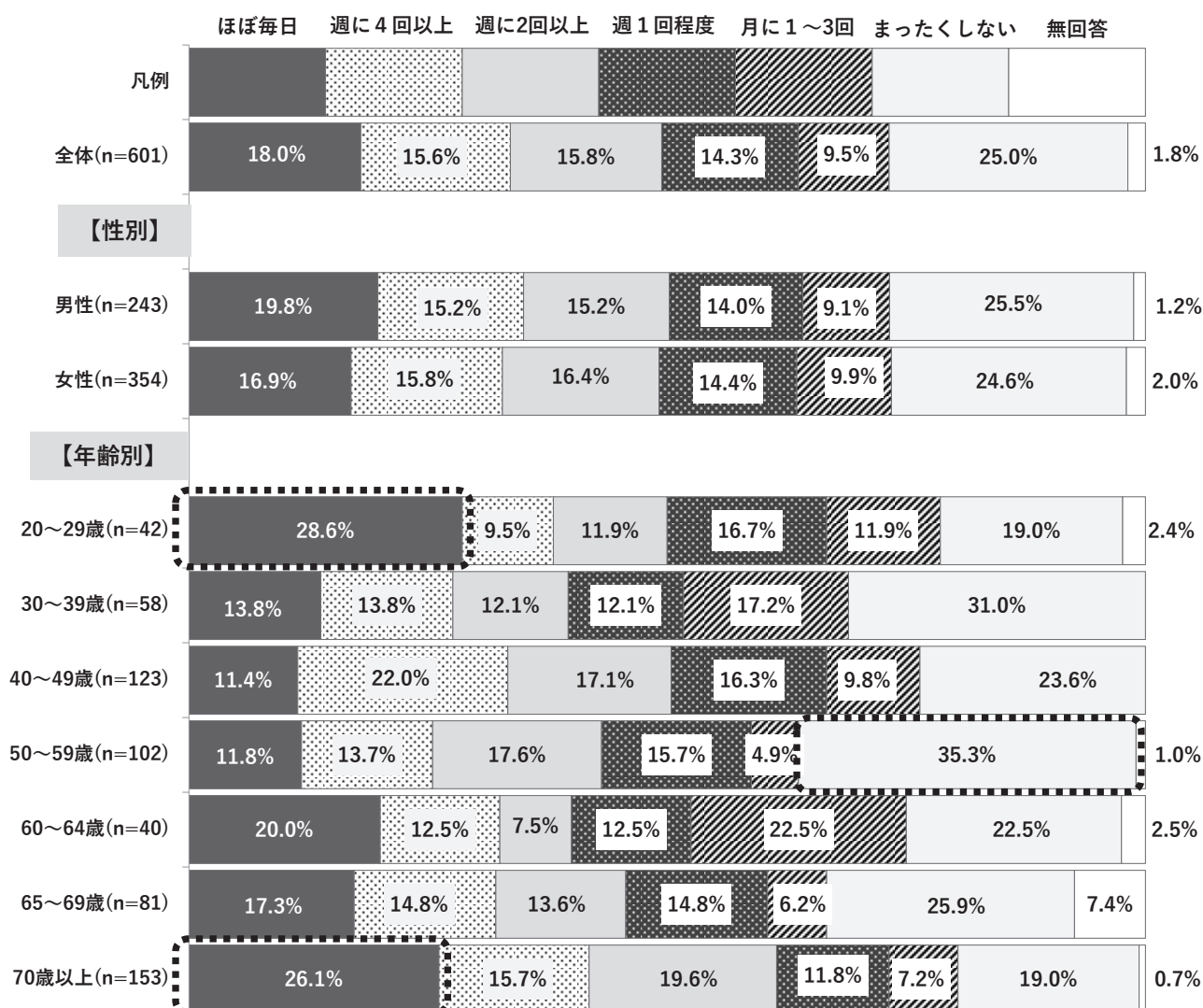
	全体 (n=601)	男性 (n=243)	女性 (n=354)	20～29歳 (n=42)	30～39歳 (n=58)	40～49歳 (n=123)	50～59歳 (n=102)	60～64歳 (n=40)	65～69歳 (n=81)	70歳以上 (n=153)
食べる時に調味料をかけすぎないよう気を付けている	46.8%	33.7%	56.2%	21.4%	31.0%	43.9%	48.0%	60.0%	63.0%	49.7%
めん類の汁を残すようにしている	42.8%	31.7%	50.6%	28.6%	44.8%	40.7%	43.1%	45.0%	43.2%	47.1%
減塩食品や調味料を使用している	32.3%	27.6%	35.9%	23.8%	29.3%	31.7%	23.5%	25.0%	38.3%	41.2%
ダシ、香辛料、柑橘果汁を多用するなど味付けを工夫している	23.8%	12.8%	31.1%	4.8%	19.0%	15.4%	29.4%	32.5%	25.9%	30.7%
調味料をきちんと計量して料理している	8.7%	2.5%	13.0%	4.8%	12.1%	8.1%	10.8%	12.5%	9.9%	5.9%
興味はあるがどうしていいかわからない	3.3%	2.9%	3.7%	2.4%	6.9%	4.1%	4.9%	5.0%	2.5%	0.7%
特に取り組んでいない	29.6%	42.8%	20.6%	59.5%	29.3%	33.3%	30.4%	20.0%	19.8%	25.5%
その他	1.0%	0.4%	1.4%	0.0%	1.7%	1.6%	2.0%	0.0%	1.2%	0.0%
無回答	0.7%	0.8%	0.3%	0.0%	1.7%	0.8%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%

③ 運動・身体活動について

運動頻度について、20代や高齢層では「ほぼ毎日」が多い、一方、50代では「まったくしない」が多く、運動する人としない人の格差がみられます。

- 運動の頻度について「まったくしない」が25.0%と最も高くなっており、次いで「ほぼ毎日」が18.0%となり、運動頻度に対する格差がみられます。
- 年齢別でみると「20代」「70歳以上」では「ほぼ毎日」の回答が高く、「50代」では「まったくしない」が高くなっています。

【問：あなたは、1日に30分以上の少し息がはずむ程度の運動をどのくらい行っていますか】

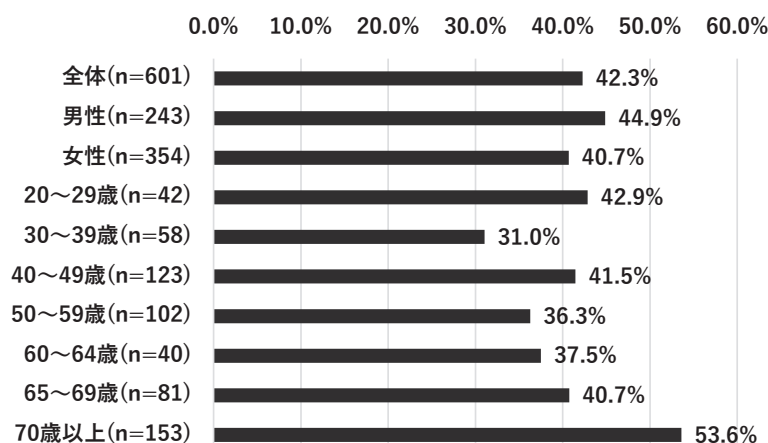


運動習慣のある者（1回30分以上の運動を週2日以上実施、1年以上継続）は「70歳以上」では半数以上と高くなっています。

- 週2回以上の運動を1年以上継続している回答者は **42.3%** となっています。運動している内容は「ウォーキング」が高くなっています。
- 各年齢別にみた「運動習慣のある者」（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している）は「70歳以上」で全体の割合が半数以上と高くなっています。

【全体における運動習慣のある人の割合（全体／性別・年代別集計）】

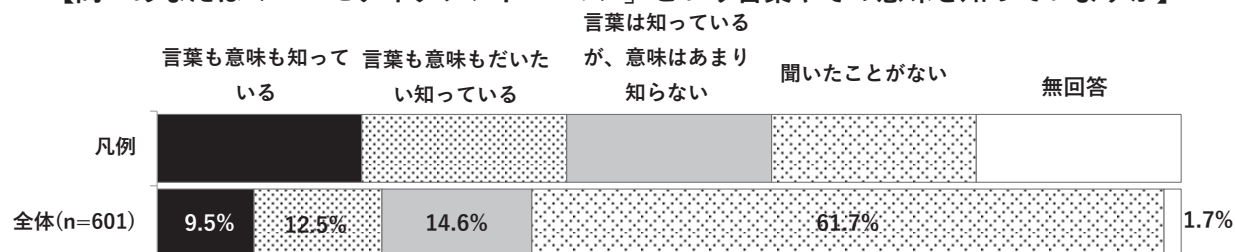
※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者



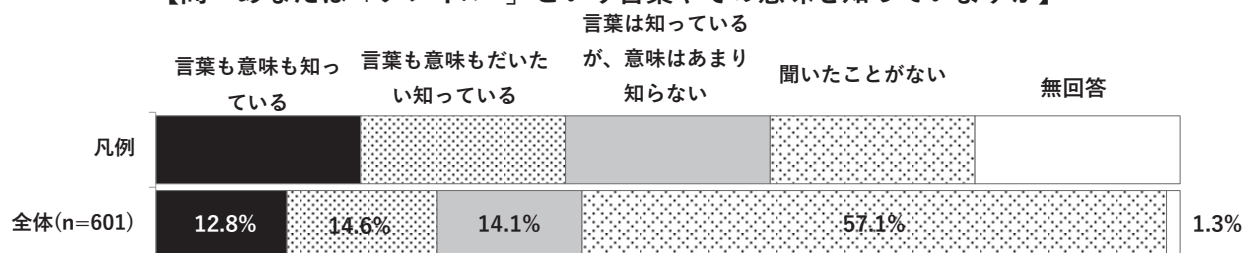
ロコモティブシンドローム*、フレイル*についての認知度が低くなっています。

- ロコモティブシンドローム*については「言葉も意味も知っている」は **9.5%** となり、「聞いたことがない」は **61.7%** と半数以上となり、認知度は低い結果となっています。
- フレイル*については「言葉も意味も知っている」は **12.8%** となり、「聞いたことがない」が **57.1%** と半数以上となり、認知度は低い結果となっています。

【問：あなたは「ロコモティブシンドローム*」という言葉やその意味を知っていますか】



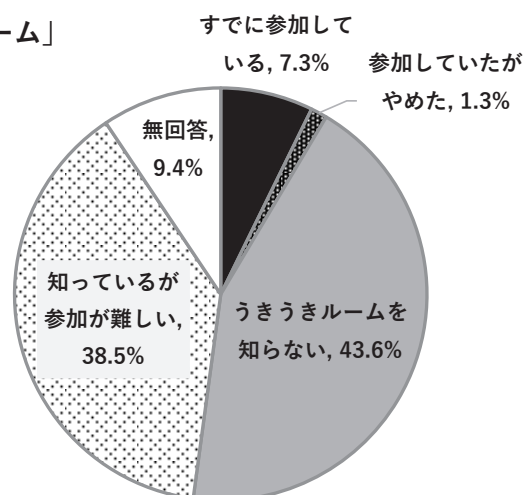
【問：あなたは「フレイル*」という言葉やその意味を知っていますか】



65 歳以上高齢者でフレイル*予防や介護予防の教室「うきうきルーム」が約半数となり、認知度が低くなっています。

■ 65 歳以上の方を対象に各公民館で軽運動や脳トレ、口腔指導等を行っている「うきうきルーム」について、「うきうきルームを知らない」が 43.6%と最も多く、認知度は低い結果となっています。次いで、「知っているが参加が難しい」も 38.5%と多くなっています。

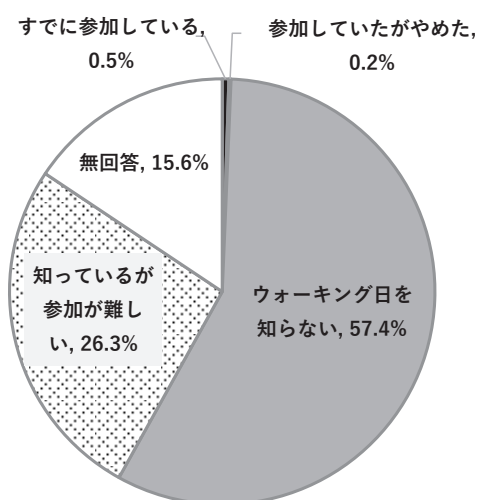
【問：志免町では、フレイル*や介護予防の教室「うきうきルーム」を開催していますが、参加したいと思いますか】
(65 歳以上 N=234)】



「みんなで歩こう！ウォーキング日」を知らない」が半数以上となっています。

■ 指導員のアドバイスを受けながらシーメイトの外周を歩く「みんなで歩こう！ウォーキング日」について、「ウォーキング日を知らない」が 57.4%と半数以上となり、認知度は低い結果となっています。次いで、「知っているが参加が難しい」も 26.3%となっています。

【問：志免町では、「みんなで歩こう！ウォーキング日」を開催していますが、参加したいと思いますか】



④ 休養や心の健康づくりについて

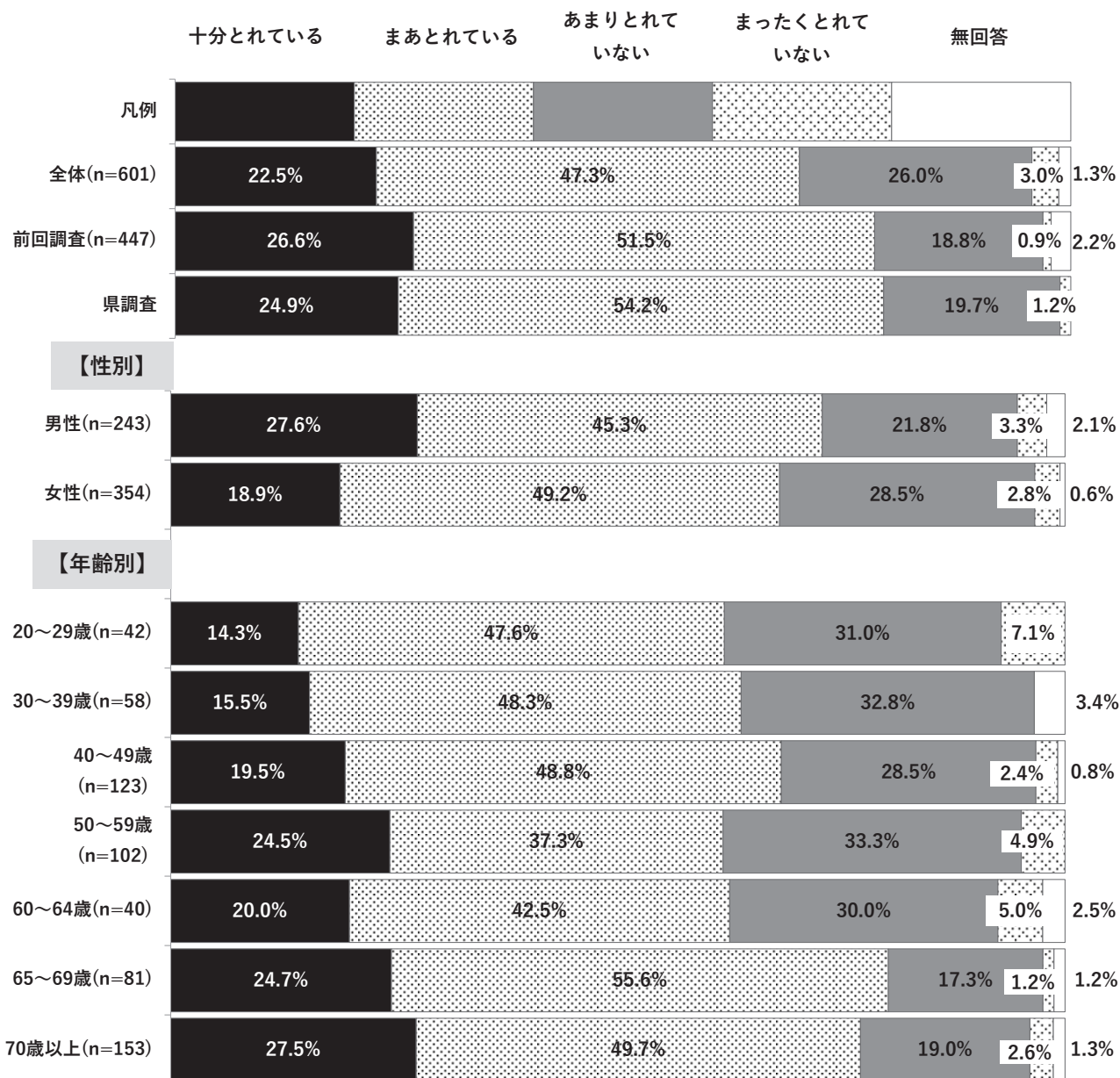
睡眠で休養が『とれている』が69.8%となり、前回調査と県より低くなっています。

■ 睡眠で休養が『とれている』(「十分とれている」+「まあとれている」)が69.8%となり、前回調査及び県調査と比較して低くなっています。

■ 『とれていない』(「まったくとれていない」+「あまりとれていない」)は29.0%となり、前回調査と比較して高くなっています。

■ 年齢別でみると「20代・50代・60～64歳」で『とれていない』傾向が高くなっています。

【問：あなたは、普段とっている睡眠で休養が十分にとれていると思いますか】

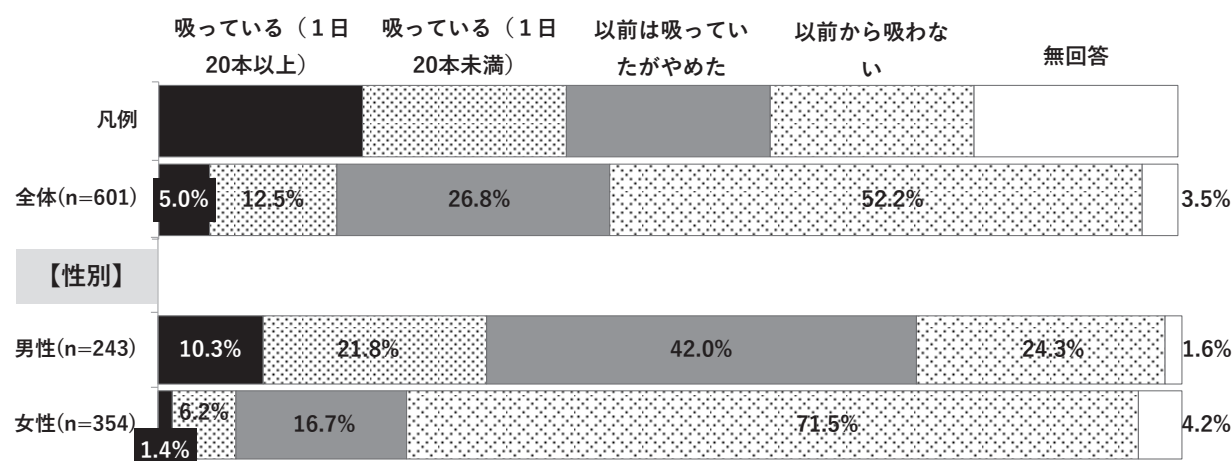


⑤ 飲酒・喫煙について

喫煙者は17.5%となり、男性で高くなっています。

- 喫煙の状況について、「吸う」は17.5%、「以前から吸わない」は52.2%となっています。
- 性別でみると「吸う」は「男性」が高くなっています。

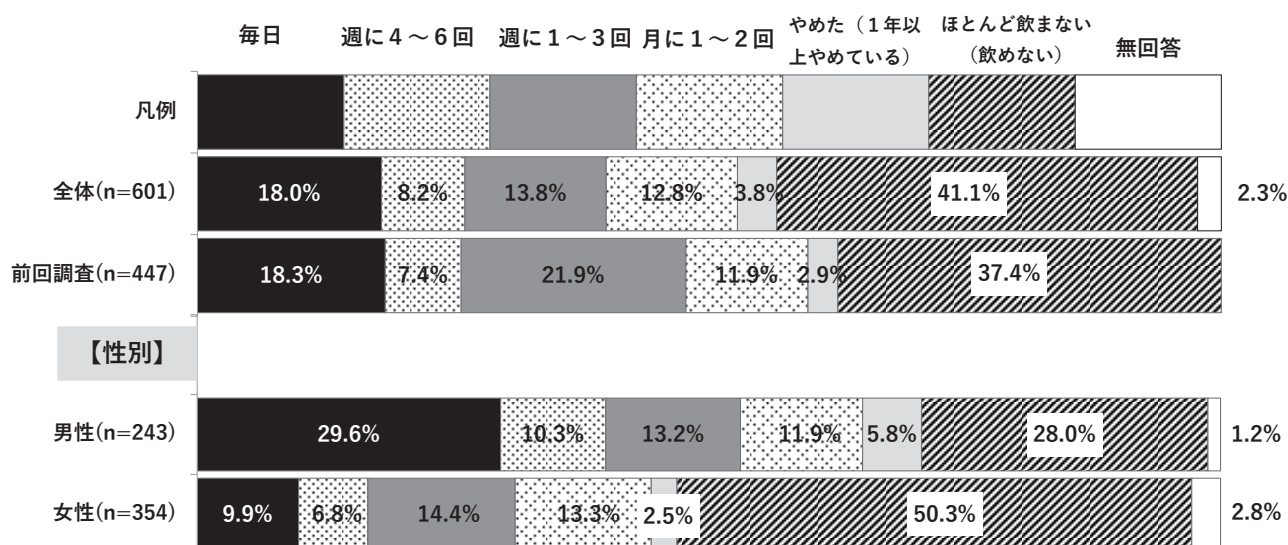
【問：あなたは、たばこを吸いますか】



飲酒については「毎日飲む」は18.0%となり、男性で高くなっています。

- 飲酒の状況について、「毎日飲む」は18.0%となっており、前回調査と比較して若干低くなっています。性別でみると「男性」で「毎日飲む」が高くなっています。

【問：あなたは、平均してどのくらいお酒（ビール、日本酒、洋酒、焼酎等）を飲む習慣がありますか】



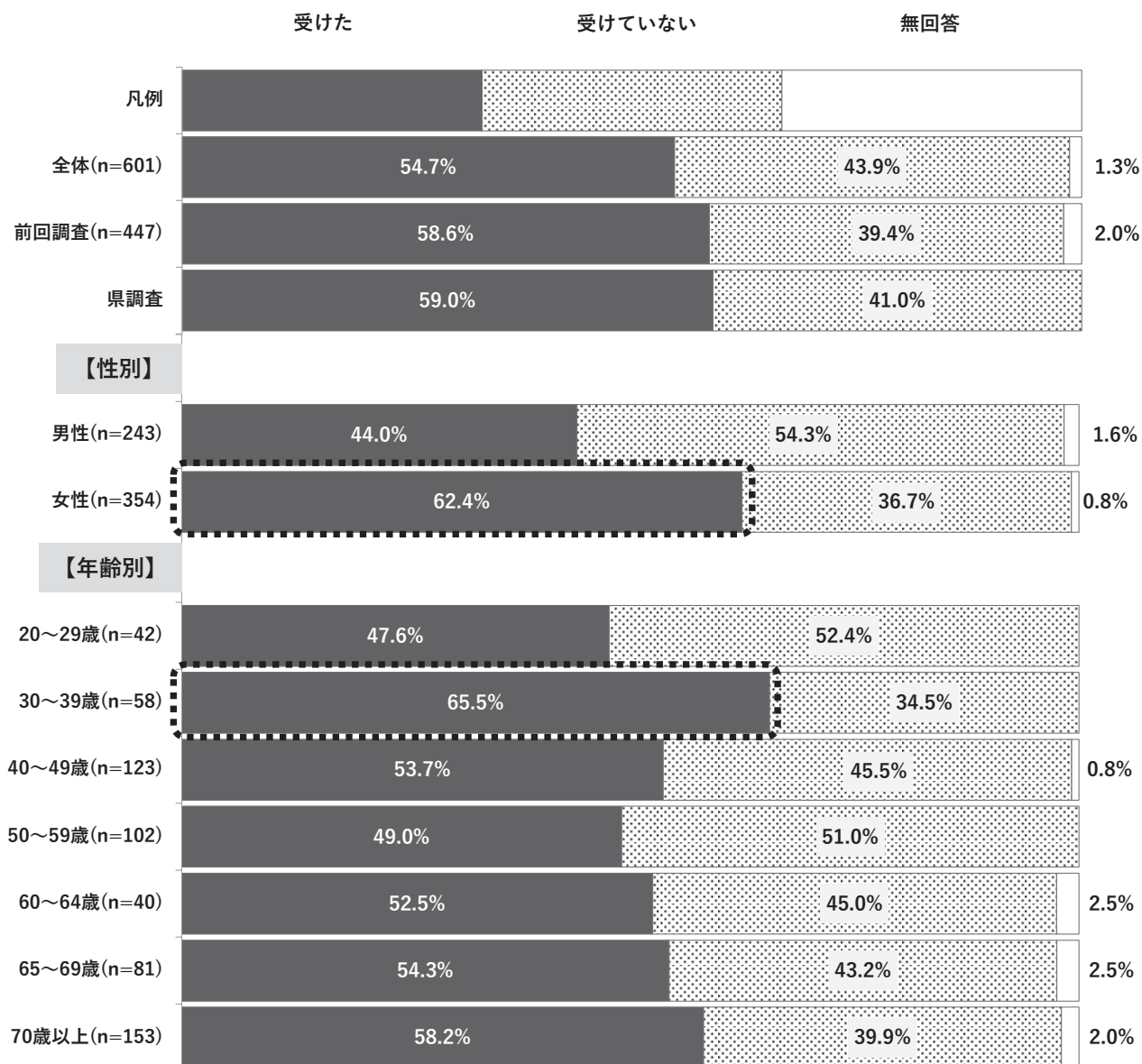
⑥ 歯・口腔の健康について

歯科健診を「受けた」は54.7%と半数以上となっていますが、前回調査・県調査と比較して若干低くなっています。

■ この1年間に歯石除去や歯科健診を「受けた」は54.7%と半数以上となっていますが、前回調査・県調査と比較して若干低くなっています。

■ 性別でみると「女性」、年齢別でみると「30代」で「受けた」が高くなっています。

【問：あなたは、この1年間に歯科医院で定期的に歯石をとったり、歯科健診を受けましたか】

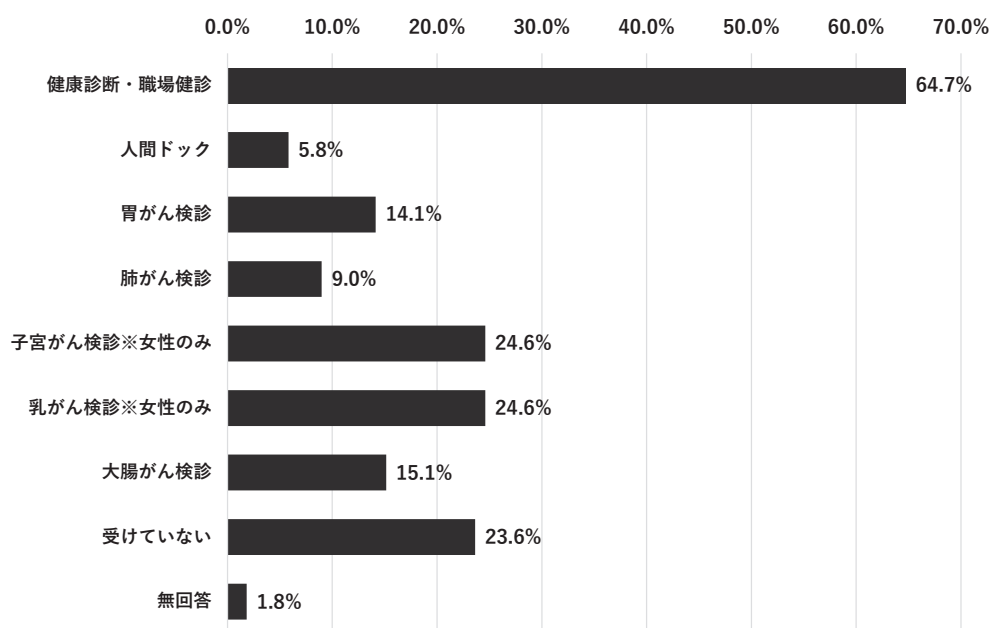


⑦ 健康管理について

健康診断（特定健診*等）・職場健診を受けた回答は 64.7%。健診等を受けていない理由は、かかりつけの医師に診てもらっているが最も高くなっています。

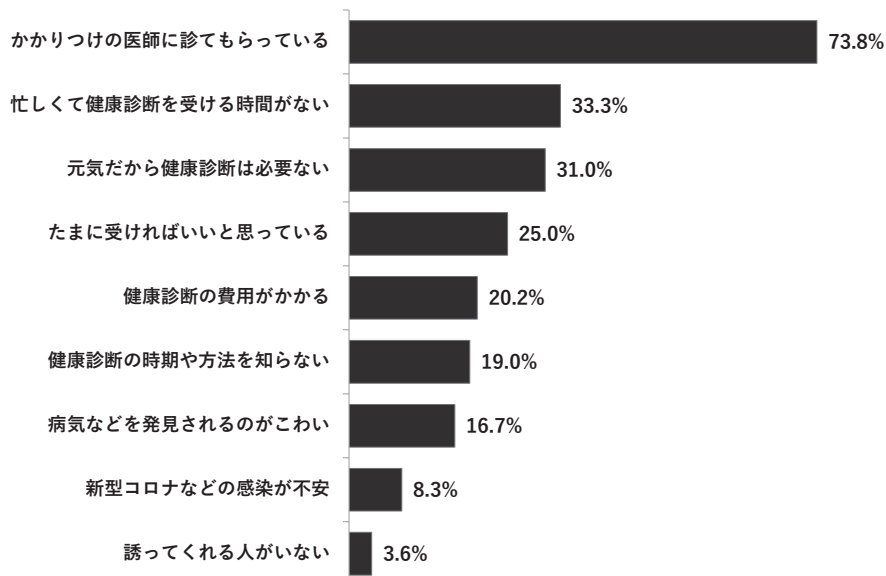
- 健康診断（特定健診*等）・職場健診を「受けた」は 64.7%となっています。いずれも「受けていない」回答者は 23.6%となっています。
- 年齢別でみると、「65 歳以上」では「受けていない」が高くなっていますが、「かかりつけ医師に診てもらっている」ことが多いことが理由となっています。

【問：あなたは過去 1 年間に、職場や市町村で行われる健康診断や人間ドック、がん検診を受けたことがありますか／複数回答】



【問：健康診断や人間ドックを受けなかった理由は何ですか／複数回答】

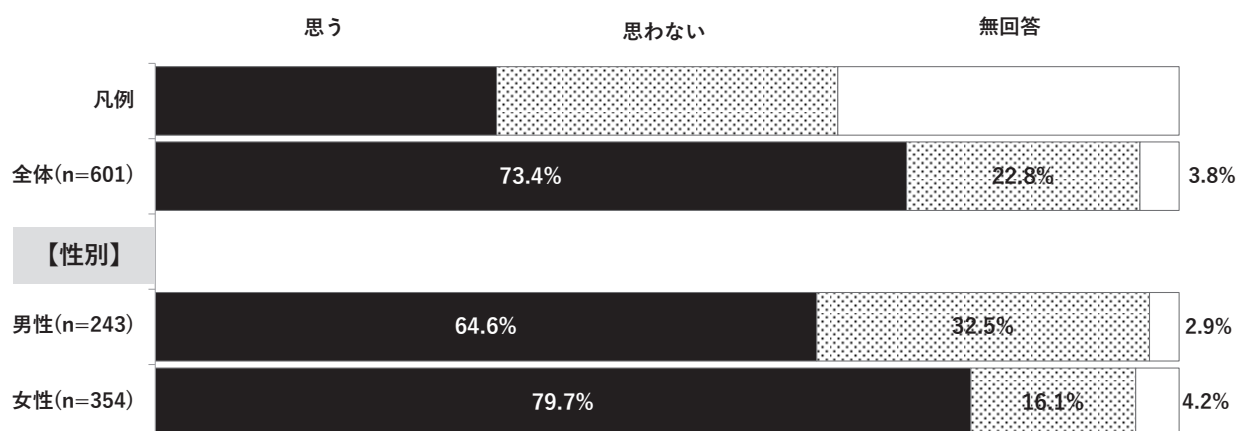
※前問で「受けていない」を回答した方（n=84）



今後、生活習慣の改善に取り組もうと「思う」は 73.4%と高く、改善に取り組むべき内容は、「積極的に身体を動かしたり、定期的に運動をする」「睡眠や休養をよくとる」が高くなっています。

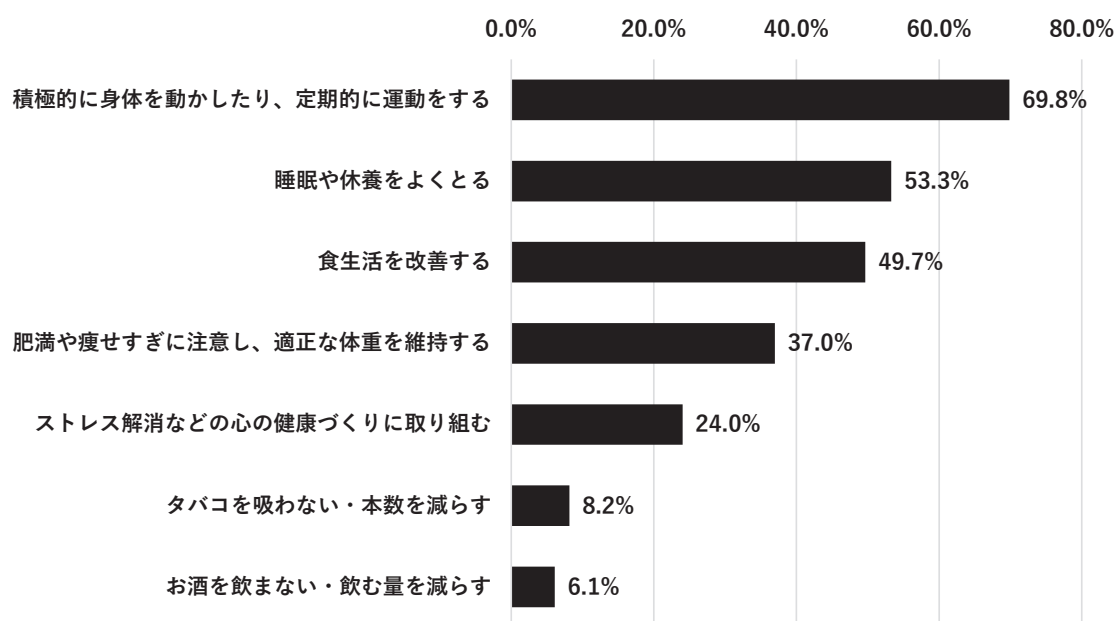
- 今後、生活習慣の改善に取り組もうと「思う」は 73.4%となり、「女性」でその傾向が高くなっています。
- 取り組みたい人の特に取り組むべき内容は、「積極的に身体を動かしたり、定期的に運動をする」が 69.8%と最も高く、次いで「睡眠や休養をよくとる」となっています。

【問：あなたは、今後、生活習慣の改善に取り組もうと思いますか】



【特にどのようなことに取り組むことが大事だと思いますか】

「生活習慣の改善に取り組もうと思う」と回答した方 (n=441)

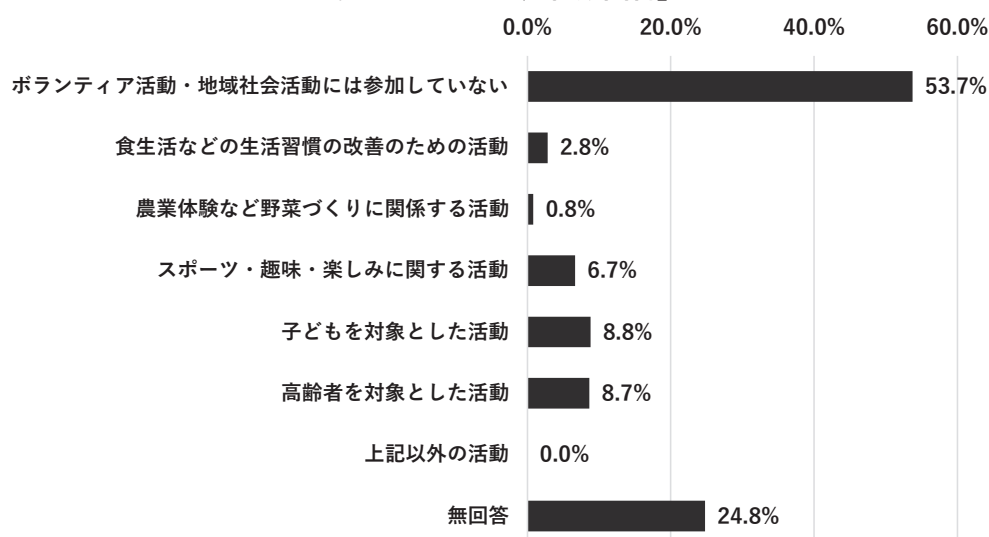


⑧ 地域社会活動の参加について

この1年間にボランティア活動、地域社会活動に参加していない人が半数以上となっています。

■ この1年間に参加したボランティア活動、地域社会活動（町内会・地域行事等）は「参加していない」が53.7%と最も高く、参加度は低い結果となっています。

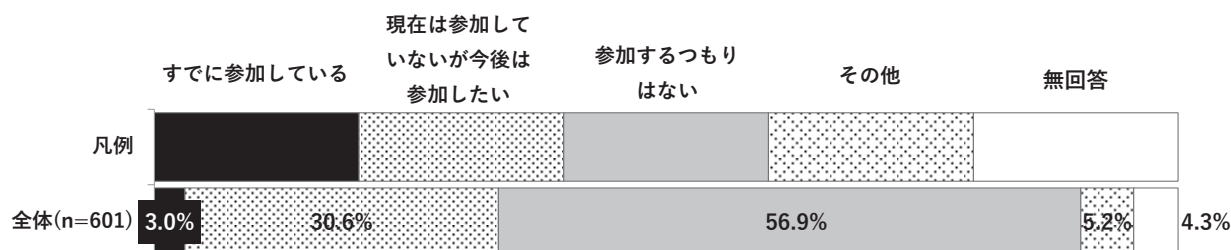
【問：あなたは、この1年間に、下記のボランティア活動、地域社会活動（町内会・地域行事等）に参加しましたか／複数回答】



地域で健康づくりを進めるための活動や講習会に「参加するつもりのない」が56.9%と高くなっています。

■ 地域で健康づくりを進めるための活動や講習会が開かれた場合、「参加するつもりはない」が56.9%と最も高く、参加意向が低い結果となっています。

【問：地域で健康づくりを進めるための活動や講習会が開かれた場合、あなたは参加してみたいと思いますか】



(3) 健康づくりに関するワークショップの結果(概要)

ワークショップでは、アンケート調査等から導かれた 5 つの健康づくりの課題をテーマにチームを編成し、チームごとにテーマに関して、それぞれの団体活動等から感じる町の課題や今後の取組の方向等について意見交換を行いました。以下、テーマごとの主な意見を紹介します。

テーマ1 「より良い生活習慣の形成、こころの健康づくり」	
課題となっていること	○町内会活動、シニアクラブ活動は地域差が大きいと感じます。 ○多くの情報を多くの町民のために知らせる場がほしい。 ○若い人には職場の他に情報や体験できる場を数多くつくる必要があると思う。 ○健診受診率の数字はあまり意味がない(受診に行かない人は行かない)。行かない人の意識を変えることは難しい。 ○コロナ禍により人の集まりが減り、顔見知りが少なくなった。
今後の取組方向	○継続できる健康づくり(健康のためにするのではなく、ついでに健康づくりをすることで継続につながる) ○地域活動にできるだけ積極的に参加する(ボランティア活動を含む)ことで結果的に自分の健康づくりにつながる。 ○正しい情報を知り、まず自分の周りの人と健康を確かめ合える関係をつくる。 ○悩みやストレスのある人の話を聞ける、人のつながり、関わり合いが広がる場があると良い。

テーマ2 「生活習慣病*の発症予防・重症化予防と女性の健康」	
課題となっていること	○30～40代の食生活のつけが歳をとってまわってくる。 ○健診で病気が見つかるのが怖いという人もあり、早期発見のメリットを周知することが必要。 ○家庭での塩分摂取が課題。高齢になって多かったことに気づく。 ○町内会に関らない人が多い。スポーツ関係のコミュニティに働きかける。
今後の取組方向	○子どもの頃からの食生活も大事。若い世代からの取組が大事。 ○女性の骨密度検査の5年に1回をもう少し頻度をあげてもらえたら。 ○町内会で子どもからお年寄りまで参加できるスポーツ大会を開催する。 ○ポイント制等のメリットを付ければ、健診の新規申し込みが増えるのでは。 ○かかりつけ医を見つけ、ちょっとした体調不良の時でもすぐに相談できる所を見つけておく。 ○若い世代はスマートウォッチを持っている方が多いため、活用する。 ○スポッチャやモルック等子どもから高齢者まで誰でも参加できる軽スポーツの実施。

テーマ3 「食生活の改善と口腔の健康」

課題となっていること	○朝食を食べないから、歯磨きをしないのでは。スマホ等夜更かしをする人が多い、生活時間を見直ししないとすべてが崩れる。 ○中学校で給食を残す子が多い。 ○昔と比べて、子どもがインドアになり、消費カロリーが減って、摂取カロリーが上回って肥満になる。
今後の取組方向	○親がしっかりと朝食をとることから始める。 ○朝ごはんを工夫する（牛乳・ごはん・納豆）、1日の必要量を視覚的にわかるような情報発信をしてはどうか。モデルの食事を見せてあげる。 ○定期的な歯科健診の受診。 ○歯周疾患検診は大切である。小さい時からむし歯の予防だけでなく、歯周病予防の話も行ってほしい。

テーマ4 「若い世代の身体活動や運動習慣の定着」

課題となっていること	○子どもの体力テストが二極化している。 ○地域のスポーツクラブの人数が減っている。 ○ゲーム、タブレットの時間が増え、娯楽は多様化し、遊ぶ場所が少なくなっている。運動することが楽しいと感じる動機付けが大事。
今後の取組方向	○室内ですぐす子たちを外に出すために、学校で軽スポーツ等を実施するフェスタのような行事をして頂ければ全員参加できるのでは。 ○会社でも運動する時間をつくる。（ラジオ体操） ○高齢になれば筋力の低下でなかなか運動ができない。目標をもった体力づくりを。 ○アクションやパークゴルフの割引があるので推奨する、高齢者のアクセスを良くしてほしい。

テーマ5 「高齢者の身体活動や運動習慣の定着とフレイル*予防」

課題となっていること	○日頃、公民館や地域で行われている行事に参加できていない人たちをどうやって外に出すか、運動していただくかが課題であると思われる。 ○「しめ広報」や「スポーツ協会だより」等を発行しているが、なかなかみられていない。
今後の取組方向	○広報等の発信力の向上（SNSと紙をどちらも）により「知らない」を減らす ○スポーツ協会として大会をしている事をもっとアピールしていくことが大切。 ○スポーツフェスタに参加するように老人会にも宣伝する。 ○体験を促して興味を持たせる（出張体験コーナー）。一回だけでも参加してみようと思わせられるよう参加のハードルを下げる。 ○シニアバレーに年齢別制を取り入れて普及させる。

3 第3次計画における重点となる課題解決の方向性

各種アンケート調査結果や第2次計画の評価、国・県の動向を踏まえ、第3次計画の重点となる課題解決の方向性について以下にまとめました。

方向性 1

若い世代からの健康づくり、健康管理の習慣化

- 健康寿命*の延伸をめざすためには、若い世代から健康管理への理解と関心を高め、**健診やがん検診の受診率向上**による健康管理の習慣化によって生活習慣病*の早期発見・早期治療・重症化予防を進めることが重要です。
- 運動や睡眠、食事などの生活習慣の改善に対する町民の改善意欲も高まっています。これらの意向を行動につなげていくため、（認知度が低い）**健康づくり活動等の効果的な情報発信や幅広い町民が参加しやすい活動機会の充実**が求められます。

方向性 2

日頃の健康習慣の改善・定着に向けた支援

- 町民の肥満度の改善、子どもの朝食欠食や肥満傾向の改善が課題となっています。生活習慣病*の発症予防の基礎となる**食習慣の改善**に向けて、特に男性や子ども（保護者）で肥満の傾向が高い対象者を中心に**栄養バランスのとれた食生活の重要性への理解・啓発**が必要となっています。
- 働き盛り世代（50代等）の運動不足や子どもの運動習慣の不足も懸念されており、**運動定着をめざした健康習慣の確立**が求められます。
- 歯科衛生の重要性が高まっており、今後も引き続き**歯科健診、歯周疾患検診等の定着**に向けた取組が求められます。

方向性 3

子ども・高齢者・女性の健康づくりの充実

- 妊産婦や乳幼児が健康を維持し成長できるよう、**こども家庭センター***を中心に**妊娠・出産・子育てにわたる切れ目のない支援**が求められます。
- 高齢者の健康寿命*の延伸、閉じこもり傾向の解消等が課題となっており、一般介護予防教室「**うきうきルーム**」等を通じた、ロコモティブシンドローム*予防、フレイル*予防、認知症予防等の取組の発信・参加拡大が求められます。
- 女性は、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が必要となっています。

第4章

志免町健康増進計画 健康しめ 21（第3次）

1 基本理念

本計画は、志免町健康増進計画（第2次）の基本理念の考え方を継承し、町民・行政・関係団体等の更なる連携と健康増進を図るため、次の基本理念を掲げます。

【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～

（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）

本計画では、国の健康日本 21（第三次）のめざす「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」のため、子どもから高齢者まで、病気や障がいの有無に関わらず、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し「健康寿命*の延伸」と「健康格差*の縮小」の実現をめざします。

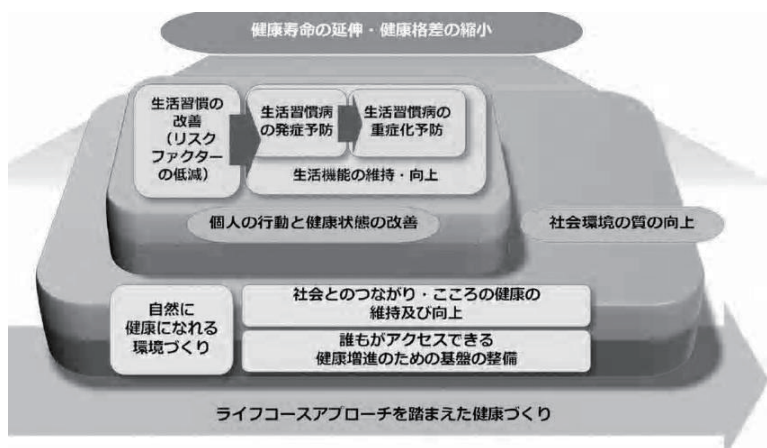
そのため、町民一人ひとりが健康に対する正しい知識に基づき、「自らの健康は、自ら守り、高める」意識をもちながら、心身の健康づくりを生涯にわたって実践、継続できるよう、行政をはじめ関係機関や地域の団体、学校等による個人の健康増進を支援します。

＜健康日本 21（第三次）のビジョン＞

■ビジョン 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

■ビジョン実現のための基本方向

- ①健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- ②個人の行動と健康状態の改善
- ③社会環境の質の向上
- ④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



2 本計画における重点的な取組

(1) 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)

健康寿命*の延伸に大きく影響する生活習慣病*の発症・重症化を予防するため、若い世代から自分の健康は自分で守る意識を持ち、健診・検診の定期的な受診等により自らの健康状態をチェックすることで、日々の生活習慣を見直し、改善する意識を啓発します。特定健康診査*や特定保健指導*を受け、生活習慣病*の発症予防・重症化予防につなげていくことを重点的に取り組みます。

【重点的な取組】

- 特定健診*受診率、がん検診受診率を向上し、町民へ自分の身体の状態の把握と好ましくない生活習慣の気づきを促すとともに、疾病の早期発見・早期治療につなげます。
- 生活習慣病*の有所見者(高血圧・高血糖・脂質異常等)やメタボリックシンドローム*予備群に対して、重症化予防、合併症予防のための保健指導を重点的に実施します。
- 生活習慣病*予防や望ましい食習慣及び運動習慣の取得・改善に関する正しい知識の普及に取り組みます。

(2) 食育の推進・食生活の改善

バランスの良い適正な量の食事摂取や、野菜や果物の積極的な摂取等、食生活の改善が生活習慣病*予防や重症化予防の基本となることについて普及啓発し、子どもから高齢者に至るまで、各ライフステージ*に応じた食育の推進による食生活の改善に重点的に取り組みます。

特に、若い世代への食に関する啓発を進めるとともに、学校や家庭、民間団体等と連携し、子どもの頃から健全な生活習慣を身につけるための食育を推進します。

【重点的な取組】

- 子どもから高齢者に至るまで、各ライフステージ*に応じた食育を推進します。
- 若い世代が食育に関心を持ち、自らバランスのとれた規則正しい食生活への改善に取り組めるよう、効果的な情報提供に努めます。

(3) 運動習慣の定着

高齢者の要介護状態に至るロコモティブシンドローム*やフレイル*予防、低下する子どもの基礎体力の向上等、ライフステージ*に応じた健康課題を解決するため、運動習慣の定着に重点的に取り組みます。

うきうきルーム等の一般介護予防教室やイベント等を通じて、幅広い町民が身近に運動習慣を身につけられる環境をつくります。

【重点的な取組】

- 運動習慣を身につけられる身近な運動指導を広報や教室等を通じて普及・啓発します。
- うきうきルームなどの一般介護予防教室や健康づくりイベントへの幅広い町民の参加を促進するとともに、高齢者へのフレイル*予防等に対して知識の普及を図ります。

3 基本目標と施策の方向性／施策体系

計画の基本理念や前章の本計画における健康課題と方向性をもとに、4つの基本目標を設定し、その考え方を以下のように整理します。

基本目標1 より良い生活習慣の形成、生活習慣の改善

- 将来に向けた健康寿命*の延伸に向けて、町民の健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒・喫煙等の健康に関する生活習慣の改善に取り組みます。
- 生活習慣病*の発症予防の基礎となる望ましい栄養・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への理解・啓発に取り組みます。
- 運動習慣のない町民や子どもを中心に、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。
- 栄養、運動とともに健康づくりの3本柱とされる「休養・睡眠」について、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*の早期発見、発症予防・重症化予防

- がん、循環器疾患、糖尿病*の生活習慣病*に対処するため、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重症化予防の対策を推進します。
- 生活習慣病*の発症・重症化予防だけでなく、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。
- いきいきと自分らしく生きていくため、身体の健康とともに重要なのが、こころの健康であり、様々な世代に応じて悩みや問題を抱える人が相談できる環境を整備します。
- 歯と口腔の健康を向上させることは、生活習慣病*予防等の全身の健康にもつながる重要な健康づくりです。そのため、ライフステージ*に応じた適切な歯科保健の普及・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

- 町民一人ひとりが自立して健やかに日常生活を送るためには、ライフステージ*や性に特有の健康課題に対して、その予防と健康の維持増進に取り組む必要があります。
- 子どもの心身の健康は、生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためにも大切です。このため、子どもの頃からの健全な生活習慣を身につけられるよう支援します。
- 高齢者が身体機能・認知機能の衰えや栄養不足等により要介護状態や寝たきりにならないよう、地域の身近な介護予防活動等を通じたロコモティブシンドローム*予防・フレイル*予防を推進し、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。
- 女性は、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、妊娠や更年期等人生の各段階における健康課題への対策に取り組めます。

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

- 町内の公共施設等の既存の社会資源等の活用や多様な主体による健康づくりの推進により、町民が健康を意識し自ら健康増進活動に取り組めるよう、個人の健康を支える社会環境の質の向上を図ります。
- 一人ひとりの健康に対する意識を高め、健康づくりの取組を推進していくために、個人・家族・地域・学校・団体等が連携し、「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。

【施策体系】

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	(1) 栄養・食生活（食育推進計画）
	(2) 身体活動・運動
	(3) 休養・睡眠
	(4) 飲酒・喫煙
基本目標 2 生活習慣病*の発症予防・重症化予防	(1) がん対策の推進
	(2) 循環器疾患・糖尿病*対策の推進
	(3) 生活機能の維持・向上
	(4) こころの健康
	(5) 歯と口腔の健康
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	(1) 子どもの健康づくり
	(2) 高齢者の健康づくり
	(3) 女性の健康づくり
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	(1) 健康づくりへの理解促進ときっかけづくり
	(2) 地域との連携による健康づくり

第5章 健康づくりを推進するための施策と目標

基本目標1 より良い生活習慣の形成、生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活（食育推進計画）

重点施策

主要な課題

- 町民の肥満度（BMI*判定）は改善が進んでおらず、男性の肥満、女性の低体重・やせの傾向が高くなっています（P.22 参照）。メタボの該当者及び予備群についても依然として高いため、若い世代からの食を中心とした生活習慣の改善と自己管理できるような保健指導が必要となっています。
- 小中学生の肥満傾向児の割合が増加しており、改善に向けた取組が必要となっています。また、小中学生の朝食の欠食率についても改善が進んでおらず、保護者を含めた規則正しい食習慣の定着に向けた啓発が必要となっています。
- 栄養バランスの良い食事がとれている町民が県平均を下回っており（P.23 参照）、更なる啓発が必要となっています。また、若い世代で朝食を毎日食べる回答が低く（P.24 参照）、以前から朝食を食べる習慣がない人が多く、生涯にわたる健康の身体づくりに向けて若い世代からの食を中心とした生活習慣の改善に向けた普及啓発が求められています。

基本方針

- 生活習慣病*の発症予防や肥満・低栄養予防のため、ライフステージ*に応じたバランスのとれた食習慣を定着させるため、栄養指導を実施します。
- 保育所、学校等で食育を通じて、子どもたち自身が、正しい食習慣を身につけ成長できるよう、家庭での実践を含めた取組を強化します。
- 食生活改善推進会等の活動を支援し、身近な地域での食育活動を推進します。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 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。
- 【妊娠・乳幼児期】子どもの正しい食習慣や栄養について学ぼう。
- 【児童・生徒期】【成人期】適正体重を知り、バランスよく適量食べる習慣を身につけよう。
- 【高齢期】しっかり食べることで低栄養やフレイル*、骨折予防を心がけよう。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● バランスのとれた適正な量の食事等に関する啓発 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い適正な量の食事摂取の重要性について普及啓発を行い、適正体重を維持している人の増加をめざします。	全町民
● 食塩の適正摂取に関する啓発 食塩の過剰摂取が高血圧、脳血管疾患、心血管疾患等の病気のリスクを高めること等、食塩の適正摂取に関する正しい知識の普及啓発を行います。	全町民
● 食育の推進、食生活改善推進会の活動支援 町民に食の大切さを普及する地域の食育活動を推進するため、食生活改善推進会の栄養教室等の活動を支援します。	全町民
● 離乳食教室等での栄養指導による食生活改善 マタニティ教室・離乳食教室等を通じて妊娠期・乳幼児期の食事の大切さを啓発します。	妊娠・乳幼児期
● 学校等での食育の実施／給食等での栄養指導 子どもの栄養・食事について、保護者に情報を提供します。お弁当の日等で食育を推進するとともに、学校給食を通じて、子どもが正しい食習慣を身につけるための栄養指導を実施します。	児童・生徒期
● 低栄養等の高齢者の栄養指導 高齢者の低栄養防止のため、一般介護予防教室「うきうきルーム」等での栄養士による栄養指導を実施します。	高齢期

【目標指標】

指標名		現状値	目標値	備考
		令和 5 年度	令和 17 年度	
①適正体重を維持している人の増加.				
・肥満（BMI*25 以上）の割合の減少（％）	20～60 歳代 男性	32.1％	28.0％	アンケート調査
	40～60 歳代 女性	17.6％	15.0％	アンケート調査
・やせ（BMI*18.5 未満）の割合の減少（％）	20～30 歳代 女性	16.7％	16.0％	アンケート調査
・低体重者（BMI*20 以下）の割合の減少（％）	65 歳以上	20.5％	18.0％	アンケート調査
②児童・生徒における肥満傾向児の減少				
・肥満傾向児の割合（％）	小学 5 年生	男子	12.5％	町資料
		女子	11.1％	
	中学 3 年生	男子	8.2％	
		女子	8.2％	
③バランスの良い食事を摂っている人の増加				
・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」の回答割合の増加（％）		58.2％	63.0％	アンケート調査
・野菜やきのこ類を「ほぼ毎日食べる」の回答割合の増加（％）		50.7％	55.0％	アンケート調査
・減塩に「特に取り組んでいない」の回答割合の減少（％）		29.6％	25.0％	アンケート調査



食生活改善推進会による啓発イベント



食育料理教室

(2) 身体活動・運動

重点施策

主要な課題

- 日常的な運動について、50代の働き盛り世代では「まったくしない」人が多く（P.26 参照）、スポーツ教室やイベント等を通じて生活習慣病*予防に向けた運動習慣の大切さを啓発していくことが必要となっています。
- 小中学生の運動する子と全くしない子の二極化が課題となっており、軽運動等、運動しやすい環境づくりが求められます。
- ロコモティブシンドローム*、フレイル*についての認知度が低く（P.27 参照）、運動習慣の定着に向けた認知促進が求められます。
- 一般介護予防教室「うきうきルーム」の参加者が減少しており、高齢者の認知度も低く（P.28 参照）、更なる介護予防活動の普及・啓発が求められます。

基本方針

- **どのライフステージ*でも生き生きと生活できるように身体活動や運動に取り組みやすい環境づくりや普及啓発を進めます。**



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 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等に積極的に参加しよう。
- 【児童・生徒期】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よう。
- 【高齢期】地域の一般介護予防教室等に参加し、一緒に運動を楽しむ仲間をつくろう。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● 身体活動や運動に関する普及啓発 町広報やホームページにてロコモ*予防、フレイル*予防に関する記事を掲載し、周知啓発を図るとともに、町内におけるスポーツイベントの情報を発信します。	全町民

● 運動に取り組みやすい環境づくりの促進 しめまちスポーツフェスタ等の町民が参加できるスポーツイベントを開催するほか、アクション福岡等の広域で利用できる運動施設を紹介し、幅広い町民の運動への参加を促進します。	全町民
● スポーツ団体等の活動支援 スポーツを通じた健康づくりを推進するため、スポーツ団体等の活動を支援します。	全町民
● 運動しやすい公園や歩道の整備 町民の健康を増進するため、ウォーキング等の運動がしやすくなる公園や歩道の整備を進めます。	全町民
● 学校における児童生徒の体力づくり 児童生徒の更なる運動習慣の定着に向け、それぞれの学校の特色を生かした体力づくりを継続するとともに、運動を苦手と感じている児童生徒が運動へ参加できるような環境をつくります。	児童・生徒期
● 高齢者のフレイル*予防の運動推進 高齢者に対して、自宅でできる運動について情報提供するとともに介護予防・フレイル*予防に向けた介護予防教室等を実施します。	高齢期

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和 5 年度	令和 17 年度	
①運動習慣がある人の増加（1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続している）			
・20～64 歳代の運動習慣のある人（％）	38.1％	39.0％	アンケート調査
・65 歳以上の運動習慣のある人（％）	49.1％	50.0％	アンケート調査
②運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少 （1 週間の総運動時間が 60 分未満の児童生徒の割合）			
・小学生（％）	男子	7.2％	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
	女子	20.9％	
・中学生（％）	男子	9.8％	
	女子	26.7％	



介護予防教室「うきうきルーム」



スロージョギング講座

(3) 休養・睡眠

主要な課題

- 睡眠で休養がとれている人は 69.8% となり (P.29 参照)、県調査と比較して低く、質の良い十分な睡眠に関する啓発が必要となっています。

基本方針

- 睡眠による休養の大切さを知り、生活のリズムを整え、十分な睡眠がとれるよう周知啓発を図ります。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 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。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● 質の良い十分な睡眠を取るための普及啓発 適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の改善の大切さについて知識の普及啓発を行います。	全町民

【目標指標】

指標名		現状値	目標値	備考
		令和 5 年度	令和 17 年度	
①睡眠で休養がとれている人の増加				
・睡眠で休養がとれている人の割合の増加 (%)		69.8%	80.0%	アンケート調査
②睡眠時間が十分にとれている人の増加				
・6 時間以上 9 時間未満	20～59 歳	48.3%	60.0%	アンケート調査
・6 時間以上 8 時間未満	60 歳以上	37.7%	60.0%	アンケート調査

(4) 飲酒・喫煙

主要な課題

- 飲酒については「毎日飲む」は18.0%となっており（P.30 参照）、前回調査より若干低くなっていますが、男性の「毎日、1合以上」飲む人は22.6%と高く、飲酒による生活習慣病*等の健康への影響についてさらに周知していくことが必要となっています。
- 喫煙者の減少は進んでおらず、喫煙に関するリスク、健康への影響等についての周知や禁煙外来等の対処法の普及が必要となっています。

基本方針

- 適正な飲酒の知識を身につけ、健康のためにアルコールと上手に付き合うことができるよう、幅広い世代への働きかけを進めていきます。
- 喫煙の害に関する知識を普及啓発するとともに、禁煙外来のある町内の医療機関と連携し、禁煙するための相談や情報提供を行っていきます。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 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。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● 飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響に関する啓発 飲酒・喫煙に関するリスク、健康への影響等について周知し、生活習慣病*のリスクを高めない適正な飲酒量に関する普及啓発を行います。	成人期 高齢期
● 飲酒・喫煙の問題を抱える者への改善支援 アルコール依存症や禁煙に関する相談を行い、必要に応じて、専門外来の案内・情報提供を行います。	成人期 高齢期
● 望まない受動喫煙防止対策の推進 受動喫煙の健康に及ぼす影響を周知し、町内施設の禁煙・分煙化を進めるとともに、民間事業所の職場における禁煙・分煙を促進します。	全町民

● COPD*（慢性閉塞性肺疾患）*に関する普及啓発 COPD *に関する正しい知識の普及啓発を行います。	全町民
● 妊娠中の飲酒・喫煙を防止するための取組 母子手帳交付・マタニティ教室・乳幼児健診等で妊娠中の飲酒・喫煙が妊婦や胎児の健康に大きな影響を与えることについて周知します。	妊娠・乳幼児期
● 児童生徒への飲酒・喫煙を防止するための取組 保健授業等により、飲酒・喫煙が健康に与える影響について正しい知識の普及啓発を行います。	児童・生徒期

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和 5 年度	令和 17 年度	
①生活習慣病*のリスクを高める量の飲酒（1 合以上）をしている人の減少			
・男性の「毎日」「1 合以上」の飲酒（％）	22.6％	13.0％	アンケート調査
・女性の「毎日」「1 合以上」の飲酒（％）	6.5％	6.4％	アンケート調査
②20 歳以上の人の喫煙率の減少（％）	17.5％	12.0％	アンケート調査
③COPD*の認知度の向上（％）	33.8％	50.0％	アンケート調査

基本目標2 生活習慣病*の発症予防・重症化予防

(1) がん対策の推進

主要な課題

- がん（悪性新生物*）は本町の死因の第1位を継続しており、町民の健康における重要な課題の一つとなっています。
- 各種がん検診の受診率は15～20%で推移しており、がんの早期発見・早期治療につなぐためにもがん検診の受診率向上に向けた普及啓発が求められます。

基本方針

- 町民ががんに関する正しい知識を持ち、積極的にがん検診を受診するよう働きかけることでがんの早期発見、早期治療につなげていきます。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 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。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● がんに対する正しい知識の普及啓発 広報等を通じて、がん検診の必要性を理解し、自ら定期的ながん検診を受けるよう、がんに対する正しい知識の普及啓発を行います。	成人期 高齢期
● がん検診受診率向上のための取組 土日での受診や受診予約システムの改善等によりがん検診を受診しやすい環境づくりを進めます。	成人期 高齢期
● 精検未受診者への受診勧奨 要精検者に対して、医療機関と連携を図りながら受診勧奨を徹底します。	成人期 高齢期

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和 5 年度	令和 17 年度	
①がん検診受診率の向上			
・ 肺がん検診受診率（％）	16.9% (令和 3 年度)	40.0%	町受診データ
・ 胃がん検診受診率（％）	15.4% (令和 3 年度)	40.0%	
・ 大腸がん検診受診率（％）	17.4% (令和 3 年度)	40.0%	
・ 子宮がん検診受診率（％）	14.3% (令和 3 年度)	40.0%	
・ 乳がん検診受診率（％）	20.4% (令和 3 年度)	45.0%	



検診車

(2) 循環器疾患・糖尿病*対策の推進

重点施策

主要な課題

- 脳血管疾患や心疾患等の循環器疾患や糖尿病*については、特定健康診査*や特定保健指導*を受け、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病*の発生予防に努めることが重要となっています。
- 本町の特定健診*受診率は令和4年度では31.4%となり、県・国の平均より下回っており、特定保健指導*の実施率も年々低下しています。特に受診率の低い40～50歳代の受診率向上に力を入れていく必要があります。
- 糖尿病*等の生活習慣病*の発症・重症化に関係のあるメタボリックシンドローム*や肥満の者が増加傾向にあるため、特定健診*等の結果による保健指導を強化する必要があります。

基本方針

- 循環器疾患や糖尿病*の発症は、肥満や運動不足、食生活の乱れ等の生活習慣に起因するため、規則正しい生活習慣を身につけるとともに、定期的な健診の受診を促し、早期発見に努めます。
- 脳血管疾患及び心疾患を含む循環器疾患並びに糖尿病*性腎症を含むCKD（慢性腎臓病）*の発症予防・重症化予防を進めるため、健診及び保健指導を実施することにより、疾病の早期発見と生活習慣の改善を図ります。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 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。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● 循環器疾患・糖尿病*等の予防の推進 食生活、運動、飲酒、喫煙等の生活習慣と循環器疾患・糖尿病*との関連について、正しい知識を普及啓発します。 高齢者に対し、一般介護予防教室「うきうきルーム」内で介護予防活動とあわせ生活習慣病*の重症化予防について周知します。	成人期 高齢期

● 特定健康診査*実施率向上のための取組 受診しやすい環境づくりとして、特定健診*とがん検診の同時受診（集団健診）や医療機関との連携による個別健診を実施し、受診率の向上を図ります。また、健診未受診者へ受診勧奨を行います。	成人期 高齢期
● 特定保健指導*の実施・重症化予防 健診結果に基づくハイリスク者を対象とした保健指導について、医療機関との連携を強化し、継続した保健指導を行います。	成人期 高齢期

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和 5 年度	令和 17 年度	
①特定健康診査*の受診率の向上（％）	31.4％ （令和 4 年度）	52.0％	市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告
②特定保健指導*の実施率の向上（％）	39.2％ （令和 4 年度）	63.0％	
③メタボリックシンドローム*該当者及び予備群の減少（％）	20.6％ （令和 4 年度）	7.0％	
④血糖コントロール*不良者の減少（HbA1c *8.0％以上の人の割合）（％）	0.92％ （令和 4 年度）	0.5％	町資料（KDB）



検診の様子

(3) 生活機能の維持・向上

主要な課題

- がん、循環器疾患、糖尿病*等の生活習慣病*に罹患せずとも、加齢に伴う生活機能の低下により、日常生活に支障を来す状態となることがあります。このため、生活習慣病*の予防だけでなく、生活機能の維持・向上に向けた取組についても行う必要があります。
- 生活機能の低下につながるロコモティブシンドローム*、フレイル*の認知度はともに20%台と低く、認知度を高め、予防を促す取組が必要となっています。

基本方針

- 加齢に伴う筋力や心身の活力低下を予防するため、高齢期前の早い年代からのロコモティブシンドローム*、フレイル*の正しい理解と生活機能の維持に向けた取組を進めます。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 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。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● フレイル*予防・ロコモティブシンドローム*予防の推進 フレイル*、ロコモティブシンドローム*に関する正しい知識の啓発を行うとともに、介護予防教室等で実施する予防につながる筋力トレーニング等の運動を普及啓発します。 高齢者等の閉じこもり予防のため、一般介護予防教室「うきうきルーム」をはじめ、地域で気軽に参加できる運動教室を実施し、予防活動の促進を図ります。	成人期 高齢期
● 骨粗鬆症*の早期発見・治療に向けた取組 骨折等の要因となる骨粗鬆症*を予防するため骨粗鬆症*に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、関係機関と連携し、骨密度測定や骨粗鬆症*検診の受診を勧奨します。	全町民

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和 5 年度	令和 17 年度	
①フレイル*を認知している人の割合の増加(%)	27.4%	50.0%	アンケート調査

(4) こころの健康

主要な課題

- この1ヶ月間における悩みやストレスのある人が55.1%となり（P.70 参照）、女性・30代でその傾向が高くなっています。
- 悩みやストレス等で困った時の相談先は親族・友人が多く（P.71 参照）、「公的な相談機関」「町の各種相談会」「地域の人」等、親族・友人以外の相談先を持つ人はそれぞれ5.0%以下と低くなっており、町民に対して、こころの健康について相談場所の周知と利用しやすい環境づくりが求められます。

基本方針

- こころに不安や悩みを抱える町民が相談し、悩みが解消できるよう、必要な相談体制を確保します。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 十分な休養と余暇活動等で心身をリフレッシュし、上手にストレスと向き合い、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。
- 【妊娠・乳幼児期】マタニティ教室や産後ケア、赤ちゃんサロン等の親子で集える場所へ参加し、育児をわかちあえる仲間をつくろう。
- 【高齢期】うきうきルーム等の地域活動に参加し、周りの人とふれあう機会を増やそう。

健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● こころの健康に関する啓発・相談体制の充実 町で実施している相談窓口「こころの健康づくり相談」について周知するとともに、精神保健福祉士を常時配置し、精神保健に関する相談に対応します。また、県や関係機関と連携し、こころの健康に関する情報提供や相談体制を充実させます。	全町民
● 子育て世帯の産後不安、育児不安への相談支援 妊娠期から子育て中の不安を軽減するため、こども家庭センター*等による相談支援を充実させるとともに、マタニティ教室や産後ケア、赤ちゃんサロン等を実施し、育児不安の軽減や子育て世代の仲間づくりに取り組みます。	妊娠・乳幼児期
● 学校における児童生徒に対する相談体制の充実 スクールソーシャルワーカー*、スクールカウンセラー*等と協力して相談体制を整えるとともに、児童生徒の端末で「こころの健康観察」を活用した相談指導を実施します。	児童・生徒期
● 学校におけるこころの健康づくり・道徳教育の充実 全小中学校で道徳科を要とした道徳教育を推進します。	児童・生徒期
● 高齢者の地域活動の支援 高齢者の地域活動への参加を促進し、閉じこもりやうつ予防を図るため、地域の公民館等で一般介護予防教室「うきうきルーム」を実施するとともに、シニアクラブ等の住民主体の活動を支援します。	高齢期

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和 5 年度	令和 17 年度	
①悩みやストレスがある人の割合の減少			
・「1ヶ月間に悩みやストレス」が「ある」回答割合（％）	55.1％	30.0％	アンケート調査
②相談できる相手がいる人の割合の増加			
・「悩みやストレス等で困った時の相談先」で家族・親戚以外で相談できる人がある回答割合（％）	26.9％	50.0％	アンケート調査

(5) 歯と口腔の健康

主要な課題

- 歯や口腔は身体全体の健康と深い関わりがあり、健康寿命*の延伸を図るためにも、日頃から歯と口腔の健康管理を行い、歯の喪失や歯周病を予防することが重要となっています。
- この1年間に歯石除去や歯科健診を受けた人は54.7%と半数以上となっていますが、前回調査・県調査と比較して若干低く（P.31 参照）、また、歯周疾患検診においても受診率が低く、対象者へ十分に周知できていない可能性があります。

基本方針

- 歯の喪失予防、口腔機能を維持するために、定期的な歯科健診によるむし歯と歯周病の予防や、ライフステージ*に応じた歯と口腔ケアが実践できるような取組を進めていきます。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 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。
- 【成人期】【高齢期】80歳で20本以上の自分の歯を残すことをめざし、定期的に検診を受診する等、口腔ケアに努めよう。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● 歯科健診・歯周疾患検診の受診率向上に向けた取組の実施 歯の健康の重要性を周知・啓発し、広報等を通じた歯科健診・歯周疾患検診の受診を促進します。	全町民
● 妊産婦・乳幼児の歯科健診、ブラッシング指導・フッ素塗布*の実施 町内歯科医師と協力し、妊産婦の歯科健診、1歳6か月児・3歳児の歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布*を実施します。	妊娠・乳幼児期
● 児童生徒の歯科健診・ブラッシング指導の実施 年1回の歯科健診や特定の学年のブラッシング指導を実施するとともに、保健だより等を通じて、歯磨きの仕方について発信し、家庭への啓発を行います。	児童・生徒期

● 高齢者への口腔ケアの周知

介護予防教室等で歯科衛生士等による口腔ケアやオーラルフレイル*予防に関する講話を実施し、噛む力・飲み込む力等を含めた口腔ケアの大切さを周知します。

高齢期

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和5年度	令和17年度	
①3歳児でむし歯のない者の割合の増加	91.6%	95.0%	町資料
②歯科健診受診率の向上			
・この1年間に歯石除去、歯科検診を受けた回答の割合(%)	54.7%	70.0%	アンケート調査
③歯周疾患検診受診率の向上(%)	0.41%	10.0%	町資料
④60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%	アンケート調査

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

(1) 子どもの健康づくり

主要な課題

- 子どもの心身の健康は、生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためにも大切です。
- 小中学生の朝食の欠食率が改善せず、保護者を含めた規則正しい食習慣の定着に向けた啓発が必要です。また、こどもの運動習慣の定着を進める必要があります。

基本方針

- 子どもの頃からの健全な生活習慣を身につけるために、様々な機会を通じて啓発します。



■ 町民のめざす健康づくり目標

(ライフステージに応じた行動目標)

- 【妊娠・乳幼児期】乳幼児期からバランスの良い食事をとろう。
- 【児童・生徒期】友だちや家族と一緒に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。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
① 子どもの生活習慣形成のための支援	
● （再掲）離乳食教室等での栄養指導による食生活改善 マタニティ教室・離乳食教室等を通じて妊娠期・乳幼児期の食事の大切さを啓発します。	妊娠・乳幼児期
● （再掲）学校等での食育教室の実施／給食等での栄養指導 子どもの栄養・食事について、保護者に情報を提供します。お弁当の日等で食育を推進するとともに、学校給食を通じて、子どもが正しい食習慣を身につけるための栄養指導を実施します。	児童・生徒期

② 子どもの運動習慣形成のための支援		
● (再掲) 学校における児童生徒の体力づくり 児童生徒の更なる運動習慣の定着に向け、それぞれの学校の特色を生かした体力づくりを継続するとともに、運動を苦手と感じている児童生徒が運動へ参加できるような環境をつくります。	児童・生徒期	
● (再掲) スポーツ団体等の活動支援 スポーツを通じた健康づくりを推進するため、スポーツ団体等の活動を支援します。		

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和5年度	令和17年度	
①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％	全国学力・学習 状況調査
・中学生	90.2％	93.0％	

(2) 高齢者の健康づくり

主要な課題

- 社会や地域で役割を持つことにより生きがいや喜びを感じ、生活の満足度を高めることは、高齢者の健康づくりにとって重要です。
- 寝たきりや介護が必要となる原因であるロコモティブシンドローム*やフレイル*の認知度を高め、予防を促す取組が必要となっています。
- 増加している認知症を予防するとともに、早期診断、治療につなげるため、正しい知識の普及啓発が必要となっています。
- 高齢者の閉じこもり防止を含め、社会参加の機会を提供していくことが必要となっています。

基本方針

- 高齢者の社会参加を促進するとともに、高齢者の状態に応じた身体機能の維持、向上に向けた取組を進めます。



■ 町民のめざす健康づくり目標

(ライフステージに応じた行動目標)

- 【高齢期】 栄養バランスのとれた食事を取り、低栄養を予防しよう。
- 【高齢期】 自分にあった運動を続けよう。
- 【高齢期】 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。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
① 高齢者の介護予防の推進、ロコモティブシンドローム*・フレイル*予防の普及啓発	
● （再掲）低栄養等の高齢者の栄養指導 高齢者の低栄養防止のため、一般介護予防教室「うきうきルーム」等での栄養士による栄養指導を実施します。	高齢期
● （再掲）フレイル*予防・ロコモティブシンドローム*予防の推進 フレイル*、ロコモティブシンドローム*に関する正しい知識の啓発を行うとともに、介護予防教室等で実施する予防につながる筋力トレーニング等の運動を普及啓発します。	高齢期
② 高齢者の社会参加の促進	
● （再掲）高齢者の地域活動の支援 高齢者の地域活動への参加を促進し、閉じこもりやうつ予防を図るため、地域の公民館等で一般介護予防教室「うきうきルーム」を実施するとともに、シニアクラブ等の住民主体の活動を支援します。	高齢期
③ 認知症に関する正しい知識の普及啓発、相談及び医療体制の充実	
● 認知症に関する正しい知識の普及啓発と認知症サポーター*の養成 認知症について幅広い世代に周知啓発を進めるとともに、認知症サポーター*の養成や活躍の場を広げるための支援を行います。	高齢期
● 相談及び医療体制の充実 認知症医療センターや認知症初期集中支援チーム*等の関係機関と連携しながら認知症への相談支援を充実させます。	高齢期

【目標指標】

指標名		現状値	.0	備考
		令和5年度	令和17年度	
①低体重者（BMI*20以下）の割合の減少（％）（再掲）	65歳以上	20.5％	18.0％	アンケート調査
②フレイル*を認知している人の割合の増加（％）		27.4％	50.0％	アンケート調査

(3) 女性の健康づくり

主要な課題

- 肥満度(BMI*判定)は、女性の低体重・やせの傾向が高くなっています(P.22 参照)。
- 妊娠中の飲酒及び喫煙は、本人や胎児の健康への影響が大きいため、防止に向けた取組が必要となっています。
- 更年期に入ると、閉経に伴う女性ホルモンの減少等により生活習慣病*や、将来の骨粗鬆症*のリスクが高まります。そのため、特定健康診査*及び骨粗鬆症*検診の受診率向上に向けた取組が必要です。

基本方針

- 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を進めます。



■ 町民（女性）のめざす健康づくり目標

- 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・乳幼児期】妊娠中の飲酒・喫煙をやめ、歯の健康管理に気をつけよう。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
① バランスのとれた適正な量の食事等に関する啓発	
● （再掲）バランスのとれた適正な量の食事等に関する啓発 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い適正な量の食事摂取の重要性について普及啓発を行い、適正体重を維持している人の増加をめざします。	全町民
② 女性特有の不調の早期発見・治療に向けた取組	
● 子宮がん・乳がん検診の実施 子宮がんや乳がん等の女性特有のがんの早期発見・早期対応に向けてがん検診の受診勧奨を行います。	全町民（女性）
● （再掲）骨粗鬆症*の早期発見・治療に向けた取組 骨折等の要因となる骨粗鬆症*を予防するため骨粗鬆症*に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、関係機関と連携し、骨密度測定や骨粗鬆症*検診の受診を勧奨します。	全町民（女性）

【目標指標】

指標名		現状値	目標値	備考
		令和 5 年度	令和 17 年度	
①やせ（BMI*18.5 未満）の割合の減少（%）（再掲）	20～30 歳代 女性	16.7%	16.0%	アンケート調査
②骨粗鬆症*検診受診率の向上		8.9%	30.0%	町資料

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

(1) 健康づくりへの理解促進ときっかけづくり

主要な課題

- 健康への関心が低い若い世代や働き盛り世代を中心に、町民一人ひとりの健康づくりへの関心を喚起し、日頃から運動や食事等の健康を考えた行動を習慣化できる環境づくりが求められます。
- 今後、生活習慣の改善に取り組もうと思う人は73.4%と高く、いずれの年齢層でも高くなっています。改善に取り組むべき内容は、「積極的に身体を動かしたり、定期的に運動をする」「睡眠や休養をよくとる」が高くなっています(P.33 参照)。
- 県民の健康づくり増進に向けた取組である「ふくおか健康ポイントアプリ*」について、認知度はまだ低いが利用意向が高くなっています。

基本方針

- 健康情報の発信や健康講座やイベントの開催によって、幅広い町民が健康に対する理解と関心を高め、健康増進活動を促進するきっかけをつくります。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 町が発信する健康情報や健康づくりイベントを活用し、健康づくりに取り組もう。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● 健康情報の発信による健康意識の啓発 広報やホームページ、SNS等での健康に関する知識・情報の効果的な発信により、町民の健康意識を高める啓発活動を進めます。	全町民
● 健康づくり啓発イベントの開催 町内の食育や運動、健康相談等のイベントを開催する機会を増やし、町民の健康づくりを啓発します。	全町民
● 健康づくりに関する図書の特設展示 健康づくりに関する図書の特設展示を行い、町民の健康に対する理解を深める情報を提供します。	全町民

● 「ふくおか健康ポイントアプリ*」の活用 町民の健康増進を促進するためのきっかけづくりとして、福岡県の健康づくりポイント制度「ふくおか健康ポイントアプリ*」の活用を促進し、若い世代の健康づくりへの関心喚起と活動の拡大を図ります。	全町民
---	-----

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和5年度	令和17年度	
① 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%	町民意識調査

(2) 地域との連携による健康づくり

主要な課題

- この1年間にボランティア活動、地域社会活動（町内会・地域行事等）に参加していない人が53.7%と高く（P.34 参照）、ボランティア活動や地域社会活動への参加度は低い結果となっています。
- 地域で健康づくりを進めるための活動や講習会が開かれた場合、「参加するつもりはない」回答者が56.9%と参加意向が低く（P.34 参照）、更なる町民の関心喚起と参加しやすい場づくりが必要となっています。
- 高齢者の一般介護予防教室「うきうきルーム」をはじめ、地域の健康づくり活動への参加者数が落ち込んでおり、65歳以上の方で「うきうきルーム」を知らない人が43.6%と高く（P.28 参照）、認知度は低い結果となっています。

基本方針

- 地域の健康づくりに関する団体の活動を支援し、地域と連携して、幅広い町民の健康増進活動へつなげます。



■ 町民のめざす健康づくり目標

- 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。

■ 健康増進を支える行政・団体の役割（主な取組）

取組内容	ライフステージ
● 地域ボランティアの育成 健康づくり及び食生活改善を推進する食生活改善推進員等の養成やその他の町民主体の健康づくり活動団体の育成に取り組み、地域の食育活動、健康増進活動を支援します。	全町民
● 地域活動への参加 身近な地域における運動教室のイベント等を通じて、町民の外出機会を増やし、地域参加を推進することで健康増進を図ります。	全町民
● 公共施設の利活用による町民の健康づくりの促進 町内の体育施設や公民館等を維持管理し、町民の健康増進活動への利活用を促進します。	全町民
● 公共交通の整備 のるーと志免を運行し、地域参加を促進するとともに、移動先で様々な活動を行うことで健康増進を図ります。	全町民

【目標指標】

指標名	現状値	目標値	備考
	令和5年度	令和17年度	
①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.0 加（％）			
・ボランティア活動、地域社会活動に「参加していない」「無回答」を除く回答割合の増加（％）	21.5％	25.0％	アンケート調査



健康増進ブース in スポーツフェスタ 2024

第6章 志免町自殺対策計画

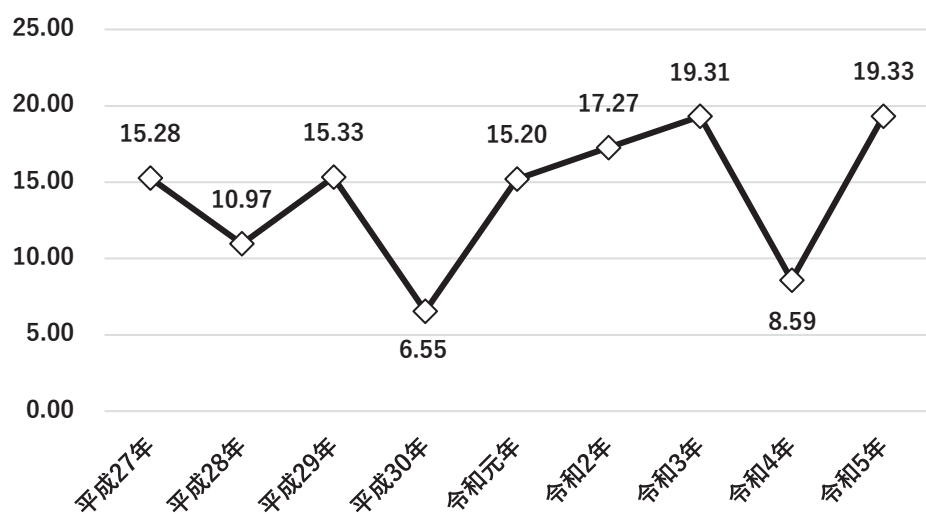
1 志免町における自殺の現状と課題

(1) 統計・アンケート調査からみた本町の現状

①自殺者数・自殺死亡率

本町の自殺者数は4～9人の間で推移しています。自殺死亡率は直近（令和4年度を除く）では19台となり、国・県の平均を上回っています。

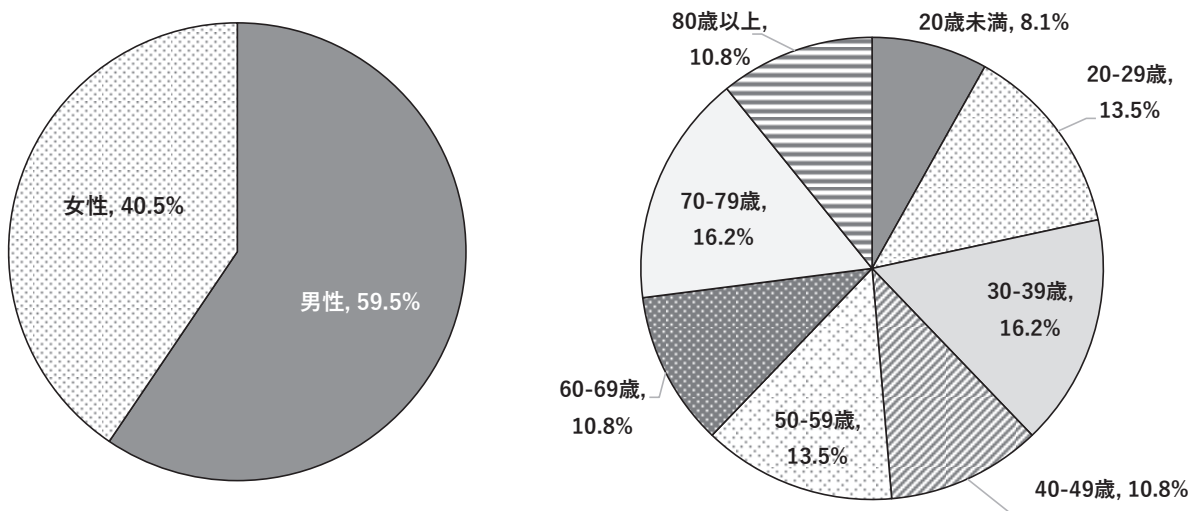
■本町の自殺死亡率の推移（自殺死亡率：人口10万対）



■図：自殺者数・自殺死亡率の推移【国・県比較】

		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
志免町	自殺者数（人）	7	8	9	4	9
	自殺死亡率	15.20	17.27	19.31	8.59	19.33
福岡県	自殺者数（人）	816	884	914	890	953
	自殺死亡率	15.90	17.23	17.84	17.42	18.67
全国	自殺者数（人）	19,974	20,907	20,820	21,723	21,837
	自殺死亡率	15.67	16.44	16.44	17.25	17.41

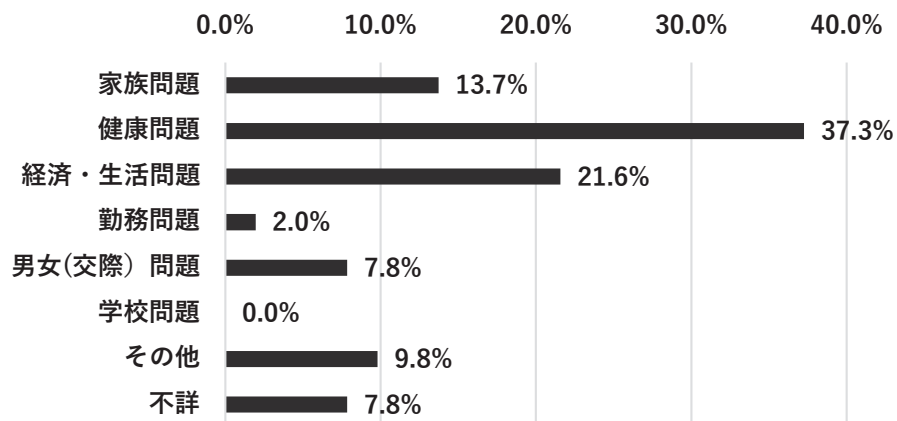
■性別・年齢別自殺者数の状況（令和元年～5年の合計比）



②動機別自殺者数

本町の自殺者の動機別では健康問題、経済・生活問題が動機となっている人が多くみられます。

■動機別自殺者数の状況（令和元年～5年の合計比）



（出典）厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(2) アンケート調査結果からみた本町の心の健康及び自殺に関する課題

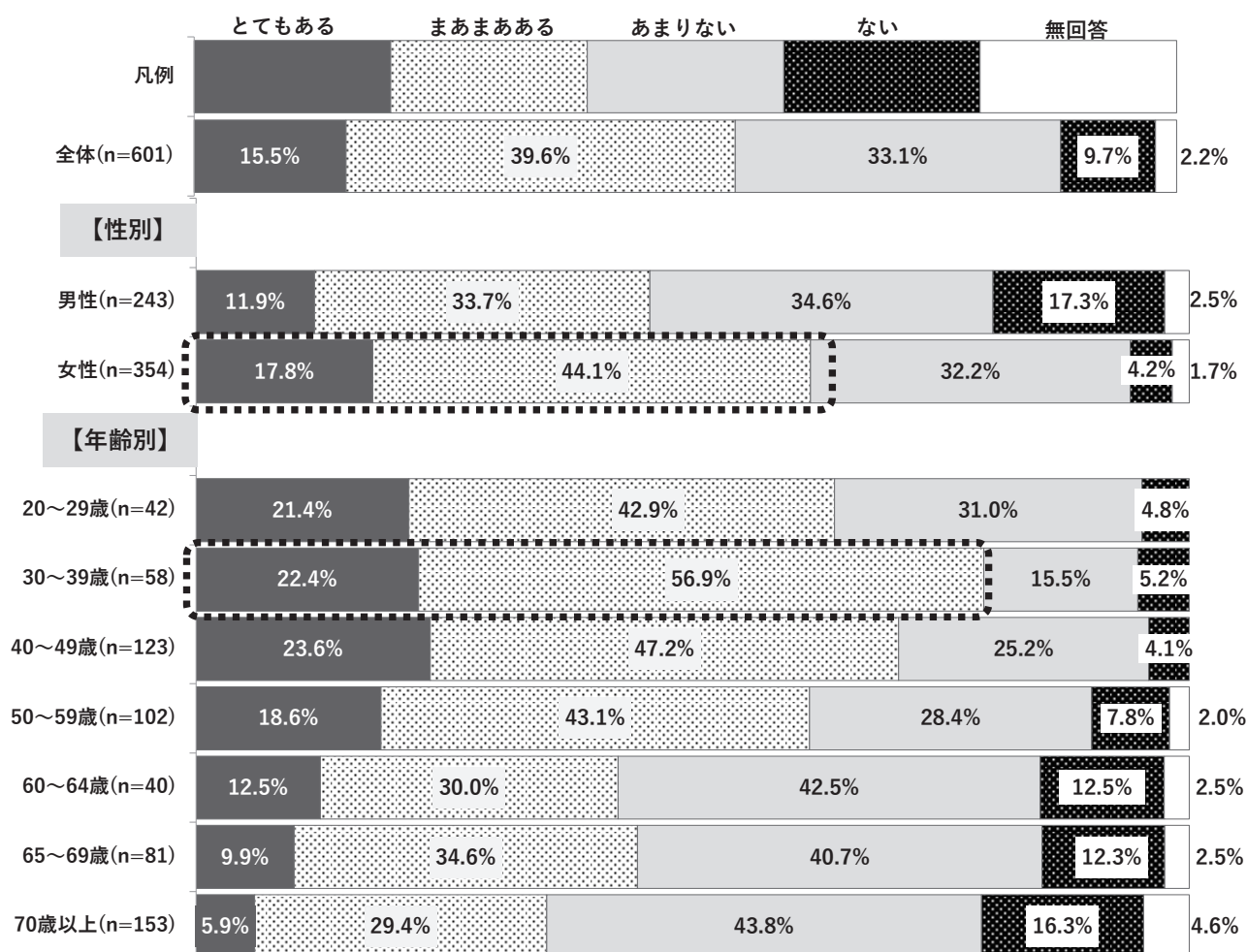
①悩みやストレスについて

この1ヶ月間における悩みやストレスのある人が55.1%となり、女性・30代でその傾向が高い。

■ この1ヶ月間における悩みやストレスについて、『ある』(「とてもある」+「まあまあある」)が55.1%となり、『ない』(「ない」+「あまりない」)は42.8%となっており、回答が分かれる傾向となっています。

■ 性別でみると、「女性」で『ある』が高くなっています。年齢別でみると、「30代」を中心とした若年層で『ある』が高く、一方、「60歳以上」の高齢層で『ない』が高くなっています。

【問：あなたは、この1ヶ月間に悩みやストレス等がありますか】



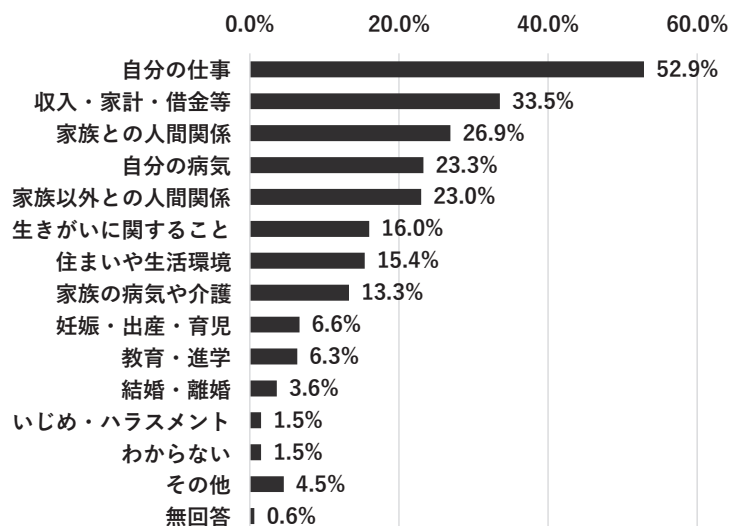
②ストレスを感じること

ストレスを感じることは、自分の仕事に関することが最も高い。

- (ストレスを持つ回答者に対して) ストレスを感じることは、「**自分の仕事**」が**52.9%**と最も高く、次いで「収入・家計・借金等」「家族との人間関係」となっています。

【問：あなたはどのようなことにストレスを感じていますか／複数回答】

※ストレスを感じることが「とてもある」「まあまあある」を回答した方(N=331)

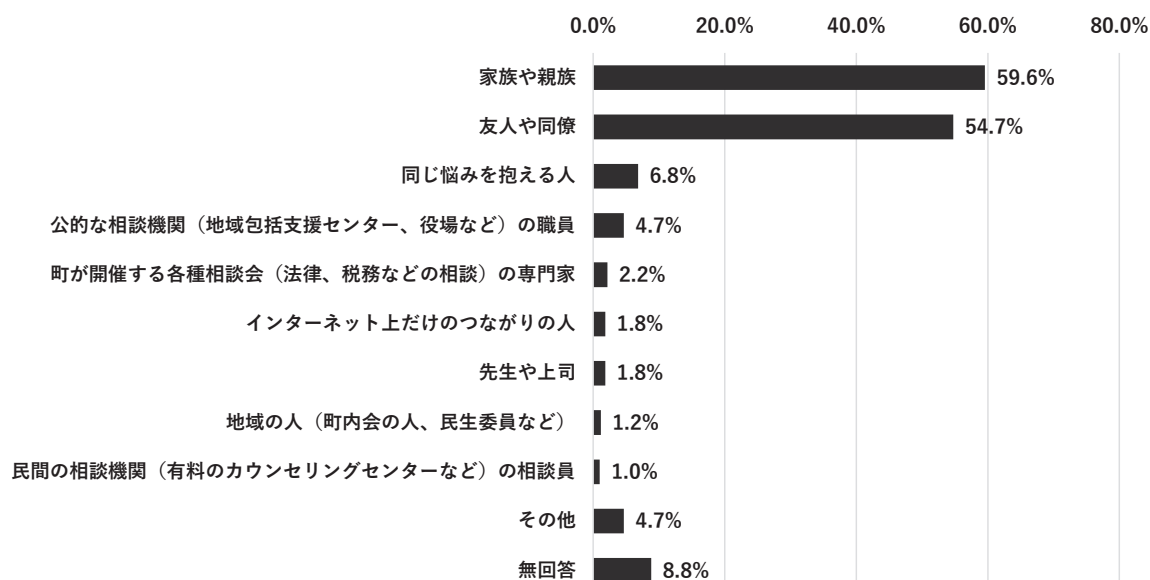


③悩みやストレス等で困った時の相談先

悩みやストレス等で困った時の相談先は親族・友人が多く、「公的な相談機関」等の相談は低い。

- 悩みやストレス等で困った時の相談先は、「**家族・親族**」が**59.6%**と最も高く、次ぐ「**友人・同僚**」**54.7%**の自分に近い関係の2項目のみが50%以上と高くなっています。
- 「公的な相談機関」「町の各種相談会」「地域の人」については5.0%以下と低くなっています。

【問：日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを感じた時に、だれに相談したいと思いますか／複数回答】

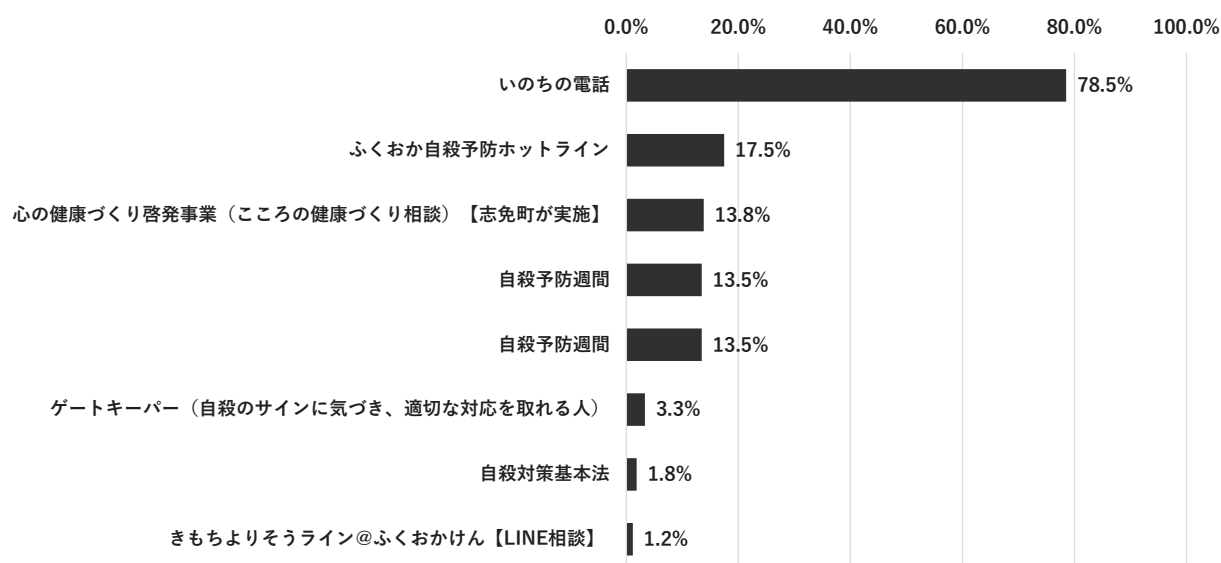


④自殺に関する相談窓口の認知度

自殺に関する相談窓口や言葉として聞いたことがあるのは、「いのちの電話」が78.5%と最も高く、それ以外の相談窓口や言葉は低い。

■ 自殺に関する相談窓口や言葉として聞いたことがあるのは、「いのちの電話」が78.5%と最も高く、次いで「ふくおか自殺予防ホットライン」の17.5%となっています。それ以外の相談窓口や言葉は15.0%以下と低い結果となっています。

【問：あなたは、自殺に関する相談窓口や言葉を聞いたことがありますか／複数回答】



（２）調査結果からみた本町の自殺対策の方向性

●町民への啓発と周知の強化

自殺者数は微増しており、悩みやストレスを抱える町民は多く、自殺に追い込まれることのないよう、幅広い世代に応じた相談窓口やメンタルヘルス*に関する周知啓発が求められます。

●自殺対策を支える人材育成と相談体制の強化

自殺対策を支えるゲートキーパー*に対する認知度は未だに低く、地域全体で悩んでいる人に寄り添う社会をつくる上で、幅広い町民への理解促進とゲートキーパー*養成の拡大が求められます。また、様々な相談に対応できるよう、相談支援体制の強化が求められます。

●関係団体等との連携とネットワークの強化

自殺が起きる要因は多様化し、年代によって様々な生活問題の深刻化により自殺に追い込まれています。自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるためには、精神保健的な視点だけでなく、幅広い分野の関係機関を含んだ包括的な支援が求められます。

2 自殺対策計画の基本的な考え方

【基本理念】

気づいて、つなぎ、ひとりにさせないまちをめざす

自殺対策の本質は生きることの支援にあることを踏まえ、国の自殺総合対策大綱及び県の自殺対策計画の理念に基づき、「気づいて、つなぎ、ひとりにさせないまちをめざす」を基本理念に自殺対策に取り組みます。

【計画の数値目標】

目標 : 自殺死亡率を 30%減少する

国の自殺総合対策大綱では、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざすため、当面は先進諸国の現在の水準まで減少させることをめざし、旧大綱の数値目標を継続し令和 8 年までに自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺者数）を平成 27 年と比べて 30%以上減少させることとしています。

本町においては、基準値となる平成 27 年は国・県の数値を下回っていましたが、直近では 19%に上昇しており、国・県と同様の 30%減少となる自殺者 5 人未満をめざし取り組んでいきます。

【数値目標】

指標名	基準値	現状値	目標値
	平成 27 年	令和 5 年	令和 11 年
●自殺死亡率（人口 10 万人あたりの自殺者数）	15.28	19.33	10.7
●自殺死亡者数	7 人	9 人	5 人

（参考：国・県の自殺死亡率数値目標）

	平成 27 年（基準）	令和 3 年（現状）	令和 9 年（目標）
県（福岡県自殺対策計画）	17.8	16.8	12.0 以下
	平成 27 年（基準）	令和 2 年（現状）	令和 8 年（目標）
国（自殺総合対策大綱）	18.5	16.4	13.0

3 自殺対策計画の取組

(1) 町民への啓発と周知

基本方針

自殺に追い込まれることは「誰にでも起こりうること」であり、その場合に「誰かに助けを求めること」が重要になってきます。

このことを町民に広く理解してもらい、悩みを抱えた時に気軽に相談機関を利用できるよう、こころの病気や自殺についての正しい知識を普及啓発するとともに、相談機関の周知に取り組めます。

【施策の方向（行政・団体の役割）】

取組内容
● 自殺やうつ病等の精神疾患に関する知識の普及啓発 町広報やリーフレットの配布、インターネット（ホームページ、SNS）での情報発信等を通じて自殺予防やうつ病等に関する正しい知識の普及啓発を行います。
● 自殺予防週間、自殺対策強化月間における啓発活動の推進 「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」にあわせて、広報掲示やパンフレット等を活用し、自殺予防やこころの健康についての正しい知識の普及啓発、相談窓口の周知等を行います。
● 関係機関との連携による相談機関の周知・啓発の拡大 町が実施しているこころの健康づくり相談や県（福岡県地域自殺対策推進センター）の実施している自殺予防相談窓口等、関係機関が実施している相談窓口に関するリーフレットを配布し、相談機関の周知・啓発を図ります。



ゲートキーパー養成講座

(2) 自殺対策を支える人材の育成と相談体制の強化

基本方針

悩みや不安を抱える町民が相談しやすい窓口をつくるとともに、町民一人ひとりが、身近にいる悩みを抱えている人のサインに気づき、相談機関や医療機関等の必要な支援につなぎ、見守ることができる人材を育成します。



【施策の方向（行政・団体の役割）】

取組内容
● 町民に対するゲートキーパー*の周知・理解の拡大 ● 町民を対象としたゲートキーパー*の養成 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図るゲートキーパー*について、町民への理解を促進するとともに、町民を対象にゲートキーパー*養成のための研修を実施し、自殺の基礎知識や悩みを抱えた人への対応と適切な機関につなぐための知識・スキル修得を支援します。
● 町民が相談しやすい相談窓口の充実 町が実施している「こころの健康づくり相談」をはじめ、県等の各種相談窓口について広報やインターネット等を通じ幅広く周知するとともに、相談内容に応じて県や医療機関と連携しながら専門の相談窓口へつなぐ等、適切な相談対応のできる体制を整えます。
● 子どもの相談体制の整備 スクールカウンセラー*の配置や学校、子ども、保護者からの相談へ対応できる体制を引き続き整備します。子どもの権利相談室（スキッズ）による相談支援を実施します。
● 高齢者の相談対応の充実 自殺の原因として最も多い健康不安を抱えやすい高齢者に対し、介護予防事業内での相談対応や地域包括支援センター、民生委員による相談支援・見守り等を行い、相談内容に応じて医療機関等の関係機関と連携しながら、適切な相談対応のできる体制を整えます。
● 生活困窮者の相談対応の充実 生活困窮者に対して、志免町社会福祉協議会や福岡県自立相談支援事務所（困りごと相談室）と連携し、相談支援を行います。

(3) 関係団体等との連携・ネットワークの強化

基本方針

国、県との連携をはじめ、地域の関係機関・団体に対し、自殺対策についてのさらなる理解を促進し、連携強化を図ります。



【施策の方向（行政・団体の役割）】

取組内容
● 関係機関との情報共有及び自殺予防に関する知識の普及啓発の推進 粕屋保健福祉事務所や医療機関等の関係機関との連携・協議の場を通じ、行政・地域・関係機関等と情報共有を行い、自殺対策に関する理解促進を図ります。
● 各分野の関係機関との情報共有、連携の強化 保健・医療・福祉・教育等の地域の関係機関や担当課とハイリスク者の早期支援や事例の検討等を行い、関係者間の連携を強化する取組を実施します。
● 関係機関との連携体制による支援対応の充実 福岡県地域自殺対策推進センターや粕屋保健福祉事務所等の関係機関と連携し、困難ケースへの対応について相談・助言等を受け適切な支援に繋がります。また、ゲートキーパー*の養成等の取組を連携して行います。
● 地域の活動団体との連携 地域で活動する団体等に対して、本町の自殺対策の現状、相談窓口案内等を配布して情報提供を行ない、地域での見守り体制を充実させます。
● 年齢や状況に応じた地域の居場所づくり 悩みを抱える人への交流・居場所づくりとして、県が実施しているほっとサロンやフリースペース、家族会等の情報提供を行うとともに、子育て支援センターやふれあい・いきいきサロン等、年代に応じた居場所について、町民に周知し、利用を促進します。
● 関係機関との連携による自殺未遂者・自死遺族に対する支援 関係機関等との連携により、自殺未遂者や遺された家族に対して、必要に応じた情報提供や相談支援を行います。

第7章 計画の推進

1 計画の推進体制

(1) 庁内推進体制の充実

本計画に基づく諸施策の実施については、保健、医療、福祉、子育て、教育等、庁内での連携のもとに推進していく必要があります。特に、高齢化が進む中、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施*、医療機関・関連団体との連携による健康づくりの支援を中心に関連部署及び関連機関との協議・調整を行い、連携・協力体制を充実していきます。

(2) 住民の参画と協働による推進

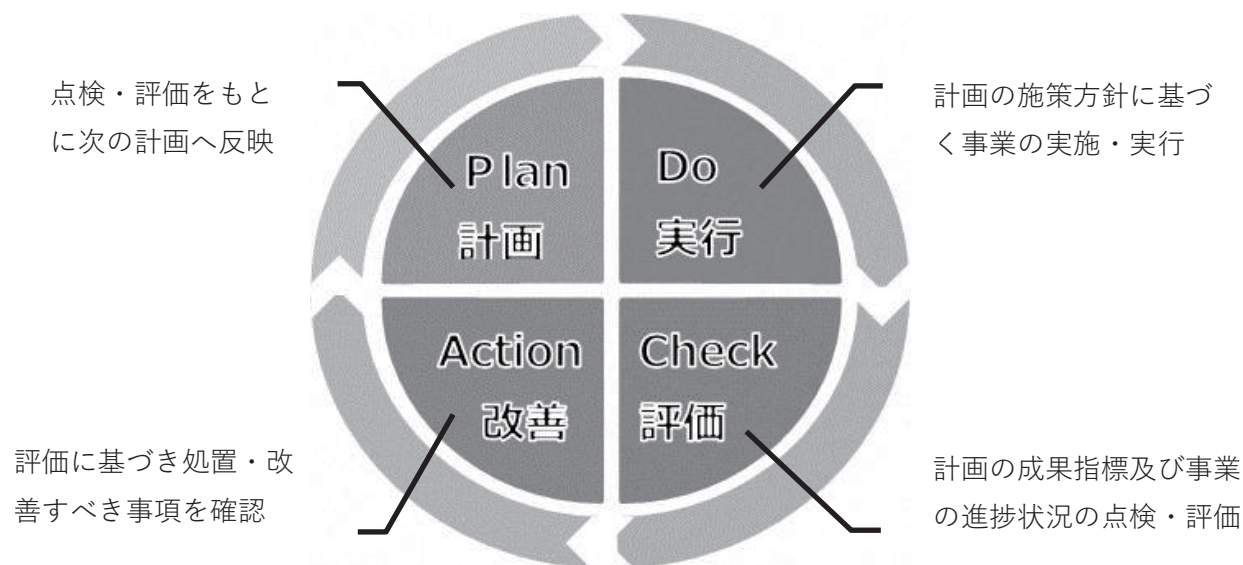
計画の推進には、ともに支えあう地域共生社会の実現をめざし、地域住民や多様な主体による協力と連携が必要です。

地域住民の参画と協働により計画を推進していくため、本計画について住民に対し広く周知し、理解・支援への参画等の働きかけを行います。

2 計画の管理・評価

本計画の着実な実行に努めるため、計画の進行状況の取りまとめを行うとともに、必要に応じて計画の評価検証や関係機関との協議により「計画(Plan)－実施・実行(Do)－点検・評価(Check)－処置・改善(Action)」の「PDCA マネジメントサイクル」に基づく、計画の点検・評価を行います。

■PDCA マネジメントサイクルに基づく計画の評価・点検



資料編

■ 計画策定の経過

実施日（期間）	内容
令和 5 年 10 月 12 日	■第 1 回健康づくり推進協議会 ・志免町健康増進計画「健康しめ 21」の策定について ・計画策定のスケジュールについて
令和 6 年 6 月 27 日	■第 2 回健康づくり推進協議会 ・町民アンケート調査票について ・ワークショップの開催について
令和 6 年 7 月 12 日 ～7 月 31 日	■町民の健康づくりに関するアンケート調査 ・町民の健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関する意見等を把握する目的で実施
令和 6 年 9 月 5 日	■第 3 回健康づくり推進協議会 ・町民アンケート結果報告及び計画の重点課題について ・現計画のふりかえりについて ・第 3 次計画の基本構成について ・ワークショップの実施内容について
令和 6 年 9 月 28 日	■健康づくりワークショップ ・町の健康づくりに関わる団体関係者等が参加し、5 つの健康づくりのテーマごとにグループを編成し、町の課題やこれから必要な取組について意見交換を行いました。 ①より良い生活習慣の形成、こころの健康づくり ②生活習慣病の発症予防・重症化予防と女性の健康 ③食生活の改善と口腔の健康 ④若い世代の身体活動や運動習慣の定着 ⑤高齢者の身体活動や運動習慣の定着とフレイル予防
令和 6 年 11 月 28 日	■第 4 回健康づくり推進協議会 ・計画素案の説明 ・計画素案の「町民のめざす行動目標」についての協議 ・計画素案の「目標指標」についての協議 ・パブリックコメントについて
令和 6 年 12 月 20 日 ～令和 7 年 1 月 20 日	■パブリックコメントの実施
令和 7 年 3 月 6 日	■第 5 回健康づくり推進協議会 ・パブリックコメント結果の報告 ・計画案（最終案）の報告

■ 志免町健康づくり推進協議会委員名簿

関係機関名	名称	委員名	備考
保健医療関係団体	志免町医師団代表	安 森 耕	会長
	志免町歯科医師団代表	増 田 崇 信	副会長
町内会連合会	志免町町内会連合会	山 田 隆 義	
シニアクラブ連合会	志免町シニアクラブ連合会	伊 賀 健 信	
食生活改善推進会	志免町食生活改善推進会	助村 千代子	
社会福祉協議会	志免町社会福祉協議会	川 崎 輝 昌	
学校教育関係者	志免町学校校長会代表	宮 邊 淳 一	
社会教育関係者	志免町スポーツ協会	高橋 ときえ	
識見を有する者		金 屋 美 子	
		白 石 一 彰	
		辻 ヨ シ ノ	



志免町健康づくり推進協議会の様子

■ 用語解説集

用 語	解 説
■ アルファベット	
BMI	肥満の判定に用いられる体格指数のこと。体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求めることができる。18.5 未満を「やせ」、25 以上を「肥満」としている。
COPD	慢性閉塞性肺疾患。主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れ等の呼吸障害が進行する。
DV	Domestic Violence の略称。配偶者（事実婚、別居を含む）やパートナー等親密な関係にある、またはあった人から振るわれる暴力のこと。
eGFR	腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示す指標。この値が低いほど腎臓の働きが悪いとされる。
HbA1c （ヘモグロビンエーワンシー）	赤血球の中にある酸素を運ぶヘモグロビンに血液中の糖が結合したもので、過去 1～2 か月間の平均血糖値を表す。
HDL コレステロール	「善玉コレステロール」とも呼ばれ、主に体内の組織からコレステロールを受け取り肝臓に運ぶ役割をもつ。
LDL コレステロール	「悪玉コレステロール」とも呼ばれ、肝臓でつくられたコレステロールを体内の組織に運ぶ機能があり、過剰となると動脈硬化の原因となる。
■ ア行	
悪性新生物	悪性腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して限りなく増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍で、がんや肉腫等が含まれる。
■ カ行	
ゲートキーパー	悩んでいる人（自殺の危険を示すサイン）に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な相談窓口につなげ、見守る人のこと。
血糖コントロール	高血糖による合併症を起こさないために、個別に設定された値を目標として、食事療法、運動療法、薬物療法等を行うこと。主に HbA1c が目安となる。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のこと。
健康寿命	日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。平均寿命から介護等が必要な期間を引いた数が健康寿命となる。
合計特殊出生率	15 歳から 49 歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に産むとしたときの平均子ども数に相当する。
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細かな支援を実施するため、高齢者の保健事業について、後期高齢者医療広域連合と市町村の連携内容を明示し、市町村において、介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業と一体的に実施すること。

用 語	解 説
子育て世代包括支援センター	母子保健法に基づき市町村が設置するもので、保健師等の専門スタッフが妊娠・出産・子育てに関する様々な相談に対応し、必要に応じて支援プランの策定や地域の保健医療・福祉の関係機関との連絡調整を行う等、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を一体的に提供している。令和6年度からこども家庭センターに移行している。
骨粗鬆症	骨密度の低下又は骨の質が劣化して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気。
こども家庭センター	全ての妊産婦、子育て世帯、こどもへ一体的に相談支援を行う機能を有する機関として市町村に新たに設置したセンター。
■ サ行	
スクールカウンセラー	心理についての専門性を持ち、学校において、児童・生徒が抱える様々な課題について解決のための助言や指導等を行う専門職。
スクールソーシャルワーカー	学校を拠点に、不登校や家庭内暴力等子どもが抱える問題に対し、福祉的な視点から解決を図る専門職。
生活習慣病	不適切な食事、運動不足、ストレス過剰や休養の不足、喫煙、飲酒等の生活習慣に起因すると考えられる病気のこと。代表的な生活習慣病としては、脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満、心疾患、脳血管疾患等がある。
■ タ行	
糖尿病	糖質を調節するインスリンの作用不足により、常に血糖値が高くなっている状態。自覚症状に乏しく、重篤な合併症を引き起こす特徴がある。
特定健診（特定健康診査）	メタボリックシンドロームの状態を早期に発見するための健康診査。国の「特定健康診査等基本方針」に即して各保険者が作成する「特定健康診査等実施計画」に基づき、40～74歳の被保険者及びその被扶養者を対象に行っている。
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師や管理栄養士等が対象者の身体状況にあわせた生活習慣を見直すためのサポートを行う。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援がある。
■ ナ行	
認知症サポーター	「認知症サポーター養成講座」を修了し、認知症について、正しい知識を持ち、認知症の人への声かけや見守りを通して、住み良いまちづくりを行っていくボランティアのこと。
認知症初期集中支援チーム	医療・介護の専門職が家族等の相談等から、認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、必要な医療や介護の導入・調整や家族支援等の初期の支援を集中的に行い、適切な医療・介護サービス等に速やかにつなぐ取組。

用 語	解 説
■ ハ行	
ふくおか健康ポイントアプリ	福岡県の実施する健康増進のためのアプリで、歩数や健（検）診受診、体重、血圧、食生活等の健康記録つけることでポイントが貯まり、ポイントに応じて協力店で特典が受けられる。
フッ素塗布	一定濃度のフッ化ナトリウム溶液（5～10ml）を塗る方法で、永久歯のむし歯予防手段として有効とされる。
フレイル	加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存等の影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味する。
■ マ行	
慢性腎臓病（CKD）	慢性に経過する全ての腎臓病を指す。尿や血液、腹部超音波や CT 等病院や健康診断で行う検査で腎臓の機能に異常が見られ、その状態が3か月以上続いている場合に診断される。
メタボリックシンドローム	腹囲が基準以上（男性 85cm、女性 90cm）であり、かつ、高血糖、脂質異常、高血圧のうち、2 つ以上に該当すると、診断されるもの。
メンタルヘルス	心の健康、精神衛生のこと。
■ ラ行	
ライフコースアプローチ	乳幼児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。
ライフステージ	人の生涯を幼年期・少年期・青年期・壮年期・老年期等に分けた、それぞれの段階。
ロコモティブシンドローム	運動器（身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経等）の障害により要介護になるリスクの高い状態のこと。

健康しめ 2 1 志免町健康増進計画 (第 3 次)

2025 年 3 月

発 行 福岡県志免町健康課

〒811-2292 福岡県糟屋郡志免町志免中央一丁目 1 番 1 号

TEL : 092-935-1001 (代表) FAX : 092-935-1529

URL : <http://www.town.shime.lg.jp/>

////////////////////////////////////



福岡県志免町