

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％	5.0％	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
	女子	20.9％	18.0％	
・ 中学生（％）	男子	9.8％	7.0％	
	女子	26.7％	25.0％	



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