

うららトス21プラン概要版

第4期鳥栖市健康増進計画(食育推進計画・自殺対策計画)

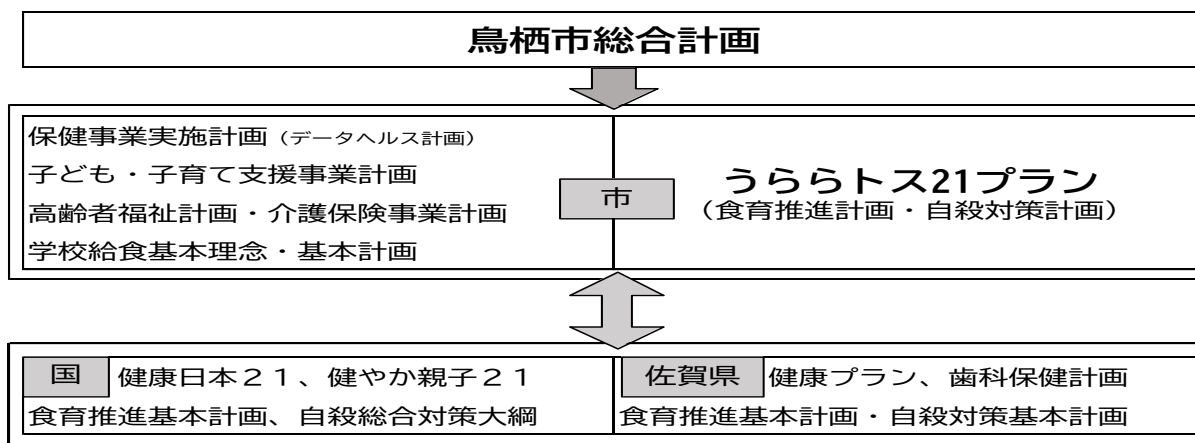
1. 計画策定の趣旨

わが国では、生活環境の向上や医学の進歩などにより、平均寿命が延び、世界有数の長寿国となっています。一方で、不規則な食生活や運動不足などの生活習慣の変化により、肥満や糖尿病などの生活習慣病や、生活習慣病に起因して認知症等の要介護状態となる人も増加しており、健康寿命の延伸や医療費・介護給付費の抑制に向けた取り組みが課題となっています。

このような健康をめぐる状況を踏まえ、国は令和5年5月に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を全部改正し、健康日本21（第三次）等に基づき、国民の健康づくりの取り組みを推進しています。本市においても、社会情勢の変化及び市の課題を踏まえた上で、「第4期うららトス21プラン」を策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育推進計画、自殺対策計画を含めて総合的に推進していく計画で、第7次鳥栖市総合計画を基本に、国、県の計画、市の各種計画と連携を図りながら推進していきます。



3. 計画の期間

令和7（2025）年度を初年度とし、令和18（2036）年度までの12年計画とします。計画に対する進捗管理や取組の評価は毎年行い、新たな健康課題や社会情勢への対応を行うため、概ね6年を目途に中間評価を行い、令和18（2036）年度に最終評価を行います。

4. 目標

様々な分野における取組の達成状況の評価を目的として設定します。

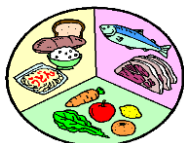
全 体

健康寿命の指標「平均自立期間（要介護2以上）」男性 80.5 歳、女性 84.2 歳→延伸

栄養・食生活

【取組】

- ・ライフステージに応じた健康づくりを支える食育の推進
- ・食材を無駄にしない調理方法伝達など食育の推進
- ・適正体重を維持する取組の推進
- ・朝食の重要性やバランス食を周知
- ・食の選択力を高める支援



【目標値】

- ・20～30 歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の割合 22.2%→20%
- ・低出生体重児の出生割合 9.9%→9.4%
- ・肥満度 20%以上の小学校5年生の割合
男子 2.8%、女子 1.0%→減少
- ・40～60 歳代の肥満(BMI25 以上の割合)
男性 36.1%→30%
女性 21.9%→15%

休養・睡眠・こころの健康

【取組】

- ・関係機関との連携
- ・自殺予防の啓発や相談窓口の周知
- ・母子保健推進員等に対する地区組織活動への支援
- ・睡眠と休養に関する実態把握と情報提供
- ・生活習慣病予防など健康課題へのアプローチ
- ・「こころの相談」や電話相談の実施
- ・関係機関と連携した児童生徒の支援
- ・女性、特に産前産後の育児への支援

【目標値】

- ・自殺による死亡率(人口10万人あたり) 21.6→減少
- ・睡眠で休養が十分にとれている者の割合
77.5%→80%
- ・エジンバラ産後うつ病質問票 9 点以上の割合
7.6%→減少

身体活動・運動

【取組】

- ・県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」等で歩くことを勧奨

【目標値】

- ・「SAGATOCO」ダウンロード数の増加 2,220→増加
- ・1日の平均歩数の増加 6,078 歩→7,000 歩
- ・日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合
男性(20～64 歳) 47.5%→57%
(65 歳以上) 54.7%→64%
女性(20～64 歳) 50.1%→60%
(65 歳以上) 55.2%→65%
- ・1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合
男性(20～64 歳) 37.6%→47%
(65 歳以上) 53.3%→63%
女性(20～64 歳) 22.6%→32%
(65 歳以上) 48.5%→58%



飲 酒

【取組】

- ・アルコールの適量や妊娠中のアルコールの胎児への影響に関する情報提供

【目標値】

- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者割合
男性 11.8%→10.6%、女性 4.8%→4.3%
- ・妊娠中の飲酒者割合 6.3%→0%

歯・口腔の健康

【取組】

- ・むし歯と歯周病の発症予防
- ・歯科検診受診率の向上
- ・歯科講話や相談の推進
- ・かかりつけ歯科医の推進



【目標値】

- ・3 歳児でむし歯のない者の割合 91.5%→増加
- ・12 歳児の1人平均むし歯数 0.11 本→減少
- ・妊婦歯科健康診査の受診率 37.5%→41.3%
- ・歯周疾患検診の受診率 3.4%→3.7%
- ・歯周病を有する40 歳以上の割合 39.8%→36.0%

喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）

【対策】

- ・喫煙と健康に関する情報提供

【目標値】

- ・喫煙率の減少 14.0%→13.8%
- ・妊娠中に喫煙している者の割合 1.3%→0%

が ん

【取組】

- ・がん検診受診率の向上
- ・生活習慣改善の普及啓発
- ・がん検診の質の確保
- ・ウイルス感染によるがんの発症予防

【目標値】

- ・標準化死亡比（SMR）105.7⇒104.2

- ・がん検診受診率

胃 5.0%	⇒増加
肺 4.6%	
大腸 5.1%	
子宮 18.0%	
乳房 19.4%	

糖 尿 病

【取組】

- ・健康診査、保健指導による糖尿病予防
- ・糖尿病予防に関する情報の発信
- ・75g糖負荷検査や尿中アルブミン検査等の推進
- ・未治療者への医療機関受診勧奨
- ・食事療法、運動療法の支援
- ・糖尿病連携手帳や紹介状等による医療機関との連携

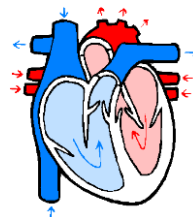
【目標値】

- ・糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者割合
42.9%⇒42.7%
- ・糖尿病の未治療者（HbA1c7.0以上）を治療に結び付ける割合
77.3%⇒79.0%
- ・糖尿病有所見者（HbA1c6.5以上）の割合
（ヘルスアップ健康診査）0.9%⇒0.8%
（特定健康診査）16.0%⇒15.0%
（フレイル健康診査）16.9%⇒16.0%

循 環 器 疾 患

【取組】

- ・健康診査、保健指導による循環器疾患予防
- ・血圧手帳の配布
- ・心電図検査の推進
- ・未治療者の医療機関受診勧奨



【目標値】

- ・年齢調整死亡率
脳血管疾患 72.0、心疾患 121.8⇒減少
- ・標準化死亡比
脳血管疾患 84.8、心筋梗塞 78.2⇒減少
- ・高血圧（160/100 mm Hg 以上）の割合
（ヘルスアップ健康診査）0.9%⇒0.8%
（特定健康診査）5.1%⇒4.9%
（フレイル健康診査）6.8%⇒6.6%
- ・脂質異常症（LDL コレステロール 160 mg/dl 以上）の割合
（ヘルスアップ健康診査）2.6%⇒2.5%
（特定健診）9.9%⇒9.7%
（フレイル健康診査）6.5%⇒6.3%
- ・メタボリックシンドロームの割合
該当者+予備群 35.3%⇒34.0%
- ・特定健康診査・保健指導実施率
特定健康診査実施率 47.9%⇒60.0%
特定保健指導実施率 73.2%⇒79.0%



5. 社会環境の質の向上について

一人暮らしやコンビニエンスストアの増加、第3次産業従事者の増加など社会環境が多様化し、食のリズムの変化、朝食の欠食や夕食を多く摂取することも増えてきています。このような食環境の中にあっても、一人ひとりの身体に合わせ自ら適切に食品を選択する力の習得が必要です。

また、体重、食事、運動、血圧、血糖等の自己測定を行い、スマートフォンなどを活用して健康管理ができるアプリの利用等、PHR（パーソナルヘルスレコード）の利活用の推進も重要です。

情報化社会の中では、子育てに関する多種多様の情報が不安や心配に繋がることもあります。

妊娠中からこどもの成長・発達の過程、健康づくりを応援するための情報提供を行い、必要な情報を選択できるような支援が必要です。

【取組】

- 出前講座や教室、市報などで健康に関する情報提供
- 健康診査を受けられる機会の提供、WEB 予約、SNS による健（検）診周知
- 保健事業における PHR（パーソナルヘルスレコード）の利活用推進

6. ライフコースアプローチをふまえた健康づくり

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えることや、妊婦の健康がこどもの健康にも影響します。

高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からすべてのライフステージにおける健康づくりの取組が重要です。

女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康問題の解決を図ることが重要です。また就労世代や男性等についても、市報やホームページでの情報提供に努め、健康づくりの取組を進めていきます。

