

玄海町健康増進計画(第三次)

# げんか笑顔 いっぱいプラン

令和6年度～令和17年度



令和6年3月  
玄海町

## 計画策定の趣旨

国民健康づくり運動「健康日本21」が平成12（2000）年度より展開され、平成14（2002）年度に玄海町では、健康増進法に基づき、第一次となる玄海町健康増進計画「げんきか笑顔いっぱいプラン」を策定し、取組を推進してきました。

今回、国より令和5（2023）年度に策定された「健康日本21（第三次）」を踏まえ、第二次計画の施策の実施状況の評価、住民アンケート等に基づき、玄海町健康増進計画（第三次）を策定するものです。

さらに、「成育基本法」に基づく成育医療等基本方針（令和5年3月22日閣議決定）を踏まえた母子保健計画について、一体的に策定を行い、施策を推進します。

## 計画の期間

令和6（2024）年度を初年度とし、令和17（2035）年度までの12か年の計画とします。また、令和11（2029）年度に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。

## 健康づくりの目指す姿と基本的な方向



目指す姿

全ての町民が健やかで  
心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

### 基本的な方向

- 1) 玄海町総合計画が目指す健康づくりの推進
- 2) 健康寿命の延伸
- 3) 自然に健康になれる環境づくりの推進
- 4) ライフステージに応じた健康づくりの推進

### ＜玄海町の重点課題＞

- 1) がんの早期発見
- 2) 循環器病の発症予防・重症化防止
  - ① 脳血管疾患・虚血性心疾患の発症予防・重症化防止
  - ② 高血圧の改善
- 3) 糖尿病の発症予防・重症化防止
- 4) メタボリックシンドローム対策



# 「健康づくりを推進するための施策と目標」

## ① 個人の行動と健康状態の改善



### (1) 生活習慣の改善

#### 1) 栄養・食生活

ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >

- ① 適正体重を維持している者の増加
- ② 児童・生徒における肥満傾向児の減少
- ③ バランスの良い食事を摂っている者の増加
- ④ 野菜摂取量の増加
- ⑤ 果物摂取量の改善
- ⑥ 食塩摂取量の減少

乳幼児期

- ・早寝、早起き、朝ごはんを実践し、規則正しい生活習慣を形成します。
- ・おやつや量の回数など摂り方に気をつけます。

学童期・思春期

- ・早寝、早起き、朝ごはんを実践し、規則正しい生活習慣を確立します。
- ・給食や授業などを通じて、食に関する正しい知識を身につけます。

青壮年期

- ・自分の適正体重、食事と健康の関連について知り、適正体重を維持します。
- ・野菜の摂取や薄味、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけます。

高齢期

- ・低栄養にならないように、1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけます。

#### 2) 身体活動・運動

ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >

- ① 日常生活における歩数の増加
- ② 運動習慣者の増加
- ③ 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少

乳幼児期

- ・保護者と一緒に活動に参加したり、外で体を動かして遊びます。

学童期・思春期

- ・通学時はできるだけ歩きます。
- ・友達や家族と一緒に運動やスポーツを行います。

青壮年期

- ・普段の生活の中で、歩くことを心がけます。
- ・仲間と一緒に運動に取り組みます。

高齢期

- ・いきいき100歳体操に参加したり、自分のできる運動を続けます。

#### 3) 休養・睡眠

ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >

- ① 睡眠で休養がとれている人の増加
- ② 睡眠時間が十分に確保できている人の増加

乳幼児期

- ・保護者は、テレビ等の視聴時間に気をつけたり、できるだけ子どもが早く眠りにつけるように環境を整えます。

学童期・思春期

- ・スマートフォンやタブレットは時間を決めて使用します。
- ・早寝、早起きを心がけ、十分に睡眠をとります。

青壮年期

- ・生活リズムを整え、より良い睡眠を目指します。
- ・睡眠や余暇を生活の中に適切に取り入れた生活習慣を確立します。

高齢期

- ・生活リズムを整え、より良い睡眠を目指します。

#### 4) 飲酒

ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >

- ① 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している人の減少
- ② 20歳未満の人の飲酒をなくす

学童期・思春期

- ・アルコールに関する正しい知識を学びます。
- ・誘われても、お酒は飲みません。

青壮年期

- ・適正飲酒量を心がけます。
- ・20歳未満の人に飲酒をすすめません。

高齢期

#### 5) 喫煙

ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >

- ① 喫煙率の減少
- ② 20歳未満の人の喫煙をなくす
- ③ 妊娠中の喫煙をなくす
- ④ 未就学児の受動喫煙をなくす

妊娠期・乳幼児期

- ・胎児や子どもへの喫煙の影響を理解し、妊娠中、授乳中は喫煙しません。

学童期・思春期

- ・たばこの害や健康への影響について、正しい知識を身につけます。
- ・誘われても、たばこを吸いません。

青壮年期

- ・健康への影響について理解し、喫煙マナーを守ります。
- ・特に、妊婦や子どものいる場所では喫煙しません。
- ・禁煙に取り組んだり、吸う本数を減らすよう心がけます。

高齢期

#### 6) 歯・口腔の健康

ライフステージ別の町民の取組 >

目指すところ >

- ① 歯周病を有する人の減少
- ② よく噛んで食べることができる人の増加
- ③ 歯科検診受診者の増加
- ④ むし歯がある子どもの割合の減少

乳幼児期

- ・保護者は、おやつは時間や量を決めて食べさせます。
- ・保護者がしっかり仕上げ磨きをします。
- ・よく噛んで食べることを意識づけます。

学童期・思春期

- ・歯みがきをしっかりとします。
- ・よく噛んで食べる習慣を身につけます。
- ・おやつは時間や量を決めて食べます。

青壮年期

- ・定期的に歯科検診を受診します。
- ・歯みがきは、歯の状態に合わせて歯間清掃器具を使います。

高齢期

- ・定期的に歯科検診を受診します。
- ・残っている歯を適切にケアし、口腔機能の維持に努めます。

## (2) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

### 1) がん

目指すところ >

- ① がんの年齢調整死亡率の減少
- ② がん検診の受診率の向上

ライフステージ別の町民の取組 >

青壮年期	高齢期
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的ながん検診を受診します。</li> <li>・生活習慣の改善を心がけます。</li> </ul>

### 2) 循環器病

目指すところ >

- ① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少
- ② 高血圧の改善
- ③ 脂質（LDLコレステロール）高値の人の減少
- ④ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少
- ⑤ 特定健康診査の実施率の向上
- ⑥ 特定保健指導の実施率の向上

ライフステージ別の町民の取組 >

青壮年期	高齢期
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健診を受け、自分の健康を知ります。</li> <li>・生活習慣の改善を心がけます。</li> </ul>

### 3) 糖尿病

目指すところ >

- ① 糖尿病の合併症（糖尿病性腎症）の減少
- ② 治療継続者の増加
- ③ 血糖コントロール不良者の減少
- ④ 糖尿病有病者の増加の抑制
- ⑤ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少
- ⑥ 特定健康診査の実施率の向上
- ⑦ 特定保健指導の実施率の向上

ライフステージ別の町民の取組 >

青壮年期	高齢期
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健診を受診します。</li> <li>・健診の結果をもとに、治療が必要な場合は病院を受診します。</li> <li>・かかりつけ医をもち、重症化しないように適切に治療を受けます。</li> </ul>

### 4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

目指すところ >

- ① COPDの死亡率の減少

ライフステージ別の町民の取組 >

青壮年期	高齢期
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙の影響を理解し、禁煙に取り組みます。</li> <li>・喫煙するときは、喫煙場所に気をつけ、マナーを守ります。</li> </ul>

## (3) 生活機能の維持・向上

目指すところ >

- ① ロコモティブシンドロームの減少
- ② 骨粗鬆症検診受診率の向上
- ③ 心理的苦痛を感じている人の減少

ライフステージ別の町民の取組 >

学童期・思春期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みがあるときは、家族や友達、先生など周りの人に相談します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣を身につけます。</li> <li>・悩みがあるときは、周りの人や相談窓口相談します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にできる運動を続けます。</li> <li>・悩みがあるときは、周りの人や相談窓口相談します。</li> </ul>

## 2 社会環境の質の向上

### (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目指すところ >

- ① 地域とのつながりが強いと思う人の割合の増加
- ② 社会活動を行っている人の増加
- ③ 地域等で共食している人の増加
- ④ メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加
- ⑤ ゲートキーパー数の増加
- ⑥ 悩み等の相談先を知っている人の増加
- ⑦ ストレス解消法がある人の割合の増加

### (2) 自然に健康になれる環境づくり

目指すところ >

- ① 「健康で持続可能な食生活づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進
- ② 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりの推進
- ③ 望まない受動喫煙の機会を有する人の減少

### (3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

目指すところ >

- ① 健康経営に取り組む事業所の増加
- ② 必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加



## ③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### (1) 子ども

目指すところ >

- ① 運動やスポーツを習慣的にしていない子どもの減少
- ② 児童・生徒における肥満傾向児の減少
- ③ 20歳未満の人の飲酒をなくす
- ④ 20歳未満の人の喫煙をなくす

### (2) 高齢者

目指すところ >

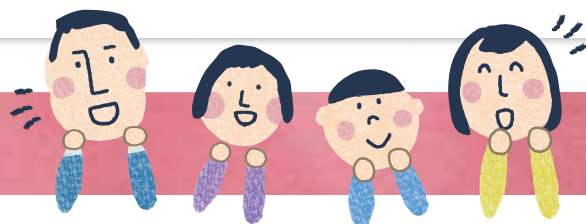
- ① 低栄養傾向の高齢者の減少
- ② ロコモティブシンドロームの減少
- ③ 社会活動を行っている高齢者の増加

### (3) 女性

目指すところ >

- ① 若年女性のやせの減少
- ② 骨粗鬆症検診の受診率の向上
- ③ 生活習慣病 (NCDs) のリスクを高める量を飲酒している人の減少
- ④ 妊娠中の喫煙をなくす

## 「玄海町母子保健計画」



### ① 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策

目指すところ >

- ① 安全・安心な出産に向けた妊婦の健康支援
- ② 乳幼児の健康管理、母子への支援
- ③ 伴走型相談支援

### ② 学童期・思春期における健康支援

目指すところ >

- ① 学校と連携した生活習慣病予防
- ② こころの健康についての相談支援

### ③ 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

目指すところ >

- ① 安心して子育てできる地域をつくる
- ② 親子を孤立させない地域をつくる

### ④ 育てにくさを感じる親に寄り添う支援

目指すところ >

- ① 育てにくさを感じる親を支援する体制を整える

### ⑤ 妊娠期からの児童虐待防止対策

目指すところ >

- ① 親子の愛着を育み、子どもへの虐待を予防する
- ② 子育てに困った時に相談できる環境にする

## 「健康づくりを推進するための施策と目標」

### 1 個人の行動と健康状態の改善

#### (1) 生活習慣の改善

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
<b>1) 栄養・食生活</b>			
BMI18.5 以上 25 未満 (65 歳以上は BMI20 を超え 25 未満) の者の割合	全体	59.2%	→ 66%
	① 20～60 歳代男性の肥満者	32.5%	→ 30%未満
	② 40～60 歳代女性の肥満者	27.8%	→ 15%未満
	③ 20～30 歳代女性のやせ者	14.6%	→ 減らす
	④ 65 歳以上の BMI20 以下	11.2%	→ 減らす
小学 5 年生の肥満傾向児 (軽度、中等度、高度) の割合	総数	10.2%	
	男子	11.5%	→ 減らす
	女子	8.7%	
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人の割合		34.3%	→ 50%
1 日当たりの野菜摂取量の平均値		146.2 g	→ 350 g
1 日当たりの果物摂取量の平均値		95.1 g	→ 200 g
食事の味付けを薄味にするよう気を付けている人の割合		51.3%	→ 増やす
<b>2) 身体活動・運動</b>			
1 日の歩数の平均値	全体	4,876 歩	→ 5,500 歩
	① 20～64 歳 男性	5,534 歩	→ 6,200 歩
	女性	4,988 歩	→ 6,200 歩
	② 65 歳以上 男性	4,010 歩	→ 4,800 歩
	女性	4,116 歩	→ 4,800 歩
運動習慣者の割合	全体	14.1%	→ 40%
	① 20～64 歳 男性	19.7%	→ 30%
	女性	5.4%	→ 30%
	② 65 歳以上 男性	17.3%	→ 50%
	女性	15.9%	→ 50%
学校の体育の授業以外に運動する時間が 1 時間未満の児童の割合	全体	32.0%	
	女子	38.8%	→ 減らす
	男子	21.9%	
<b>3) 休養・睡眠</b>			
睡眠で休養がとれている (「充分とれている」「まあまあとれている」の合計) 人の割合	全体	74.6%	
	① 20～59 歳	75.3%	→ 80%
	② 60 歳以上	73.0%	
睡眠で休養がとれている (「充分とれている」) 人の割合	全体	25.4%	→ 30%
	① 20～59 歳	23.8%	→ 30%
	② 60 歳以上	26.6%	→ 30%
<b>4) 飲酒</b>			
生活習慣病 (NCDs) のリスクを高める量を飲酒している者の割合	全体	13.4%	→ 11.5%
	男性	16.7%	→ 14%
	女性	11.2%	→ 9%
20 歳未満のお酒を飲んだことがある (「一度だけ飲んだことがある」「数回飲んだことがある」「何回も飲んだことがある」の合計) 者の割合	後期課程	7.4%	→ 0%
	16～18 歳	1.6%	
妊婦の飲酒率		0.0%	→ 0%
<b>5) 喫煙</b>			
20 歳以上の者 (「毎日吸っている」「時々吸う日がある」の合計) の喫煙率		19.5%	→ 14%
20 歳未満のたばこを吸ったことがある (「一度だけ吸ったことがある」「数回吸ったことがある」「何回も吸ったことがある」の合計) 者の割合	後期課程	0.7%	→ 0%
	16～18 歳	0.0%	
妊婦の喫煙率		3.3%	→ 0%
家族の誰かが、子どもの前でたばこを吸う (「特に気にせず吸っている」「気になってはいるが吸っていることが多い) 割合		28.4%	→ 0%
<b>6) 歯・口腔の健康</b>			
定期検診で歯周病であると言われた、または歯周病の治療を受けている 40 歳以上の者の割合		40.2%	→ 34%
何でも噛んで食べることができる 50 歳以上の者の割合		67.1%	→ 76%
過去 1 年間に歯科検診を受診した人の割合		39.6%	→ 72%
治療が必要な虫歯がある保育園児の割合		11.9%	→ 減らす
歯肉の状態	前期課程	軽度	5.4%
		重度	0.0%
	後期課程	軽度	4.4%
		重度	0.7%
			→ 減らす
永久歯・乳歯の未処置者の割合	前期課程	17.9%	
	後期課程	8.8%	→ 減らす

## (2) 生活習慣病 (NCDs) の発症予防・重症化予防

1) がん		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
がんの年齢調整死亡率 (人口 10 万対)		111.3 (R元年度)	→ 減らす
がん検診受診率	8種平均	16.2%	→ 8種平均 22%
	男性 胃がん	10.7%	
	肺がん	17.1%	
	大腸がん	11.5%	
	女性 胃がん	11.0%	
	肺がん	18.6%	
	大腸がん	14.4%	
	乳がん	20.5%	
	子宮頸がん	26.3%	

2) 循環器病		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率 (人口 10 万対)	心疾患	59.1	→ 減らす
	脳血管疾患	29.4	
健診受診者の高血圧者 (II度以上) の割合		3.5%	→ 3.4%
健診受診者の脂質異常者 (LDL コレステロール 160 以上) の割合		6.4%	→ 6.2%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合		33.0%	→ 32%
特定健康診査の実施率		50.9%	→ 60%
特定保健指導の実施率		79.2%	→ 80%

3) 糖尿病		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
糖尿病性腎症の年間新規透析導入患者数		3 人 (H29-R4 年度の累計)	→ 2 人以下 (R6-R11 年度の累計)
血糖異常者 (HbA1c7.0%以上) 未治療者の割合		2.3%	→ 1.6%
血糖異常者 (HbA1c8.0%以上)		8 人	→ 減らす
血糖異常者 (HbA1c6.5%以上) の割合		15.0%	→ 14.3%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合 (再掲)		33.0%	→ 32%
特定健康診査の実施率 (再掲)		50.9%	→ 60%
特定保健指導の実施率 (再掲)		79.2%	→ 80%

4) COPD (慢性閉塞性肺疾患)		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
20 歳以上の者 (「毎日吸っている」「時々吸う日がある」の合計) の喫煙率 (再掲)		19.5%	→ 14%

## (3) 生活機能の維持・向上

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
後期高齢者健診受診者のうち「この 1 年間に転んだことがある」と回答した者の割合		18.1%	→ 17%
骨粗鬆症検診の受診率 (※R6 年度から実施予定)		実施なし	→ 15%
精神的疲れやストレスを感じることがあった (「大いにある」「多少ある」の合計) 者の割合		76.3%	→ 73%

## 2 社会環境の質の向上

### (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると思う (「強くそう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計) 人の割合		58.5%	→ 増やす
地域活動に参加している (「現在活動している」) 人の割合		42.1%	→ 44.5%
ゲートキーパー研修開催数		1 回 / 年	→ 2 回 / 年
悩みがあるときの相談窓口を知っている人の割合		43.6%	→ 増やす
ストレス解消法がある人の割合		62.6%	→ 増やす

### (2) 自然に健康になれる環境づくり

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
望まない受動喫煙 (家庭・職場・飲食店) の機会を有する人の割合	家庭	18.7%	→ 減らす
	飲食店	10.6%	
	職場	19.9%	
	路上	12.2%	

### (3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
「がばい健康企業宣言」「さが健康企業宣言」への登録数		6 事業所	→ 増やす
40 歳以上で健康診断等を受けた人の割合		79.5%	→ 増やす



## 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### (1) 子ども

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
学校の体育の授業以外に運動する時間が1時間未満の児童の割合 (再掲)	全体	32.0%	→ 減らす
	女子	38.8%	
	男子	21.9%	
小学5年生の肥満傾向児 (軽度、中等度、高度) の割合 (再掲)	総数	10.2%	→ 減らす
	男子	11.5%	
	女子	8.7%	
20歳未満のお酒を飲んだことがある (「一度だけ飲んだことがある」「数回飲んだことがある」「何回も飲んだことがある」の合計) 者の割合	後期課程	7.4%	→ 0%
	16～18歳	1.6%	
20歳未満のたばこを吸ったことがある (「一度だけ吸ったことがある」「数回吸ったことがある」「何回も吸ったことがある」の合計) 者の割合	後期課程	0.7%	→ 0%
	16～18歳	0.0%	

### (2) 高齢者

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
BMI20以下の高齢者 (65歳以上) の割合 (適正体重を維持している者の増加の一部を再掲)		11.2%	→ 減らす
後期高齢者健診受診者のうち「この1年間に転んだことがある」と回答した者の割合 (再掲)		18.1%	→ 17%
地域活動に参加している (「現在活動している」) 高齢者 (70歳以上) の割合 (社会活動を行っている人の増加の一部を再掲)		43.2%	→ 47.6%

### (3) 女性

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
BMI18未満の20歳～30歳代女性の割合 (適正体重を維持している者の増加の一部を再掲)		14.6%	→ 減らす
骨粗鬆症検診の受診率 (再掲)		実施なし	→ 15%
1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合		11.2%	→ 9.5%
妊婦の飲酒率 (再掲)		0.0%	→ 0%
妊婦の喫煙率 (再掲)		3.3%	→ 0%

## 「玄海町母子保健計画」

### 1 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
乳幼児健診の受診率	乳児	77.0%	→ 100%
	1歳6か月児	100.0%	→ 100%
	3歳児	97.1%	→ 100%
妊産婦の歯科健診受診率		29.0%	→ 100%
妊産婦の保健指導受診率		100.0%	→ 100%
妊婦の喫煙率		3.3%	→ 0%
妊娠中のパートナーの喫煙率 (※今後把握を行っていく監視指標)		—	→ —
妊婦の飲酒率		0.0%	→ 0%
乳児相談受診率		100.0%	→ 100%
乳児全戸訪問率		96.2%	→ 100%
むし歯のない子どもの割合	1歳6か月児	0.0%	→ 0%
	3歳児	17.7%	→ 減らす

### 2 学童期・思春期における健康支援

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
最近気分が落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみが持てなくなった割合	前期課程	44.3%	減らす
	後期課程	57.5%	減らす

### 3 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
この地域で子育てをしたいと思う親の割合		96.4%	増やす
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合		79.8%	増やす

### 4 育てにくさを感じる親に寄り添う支援

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
育てにくさを感じた時に対処できる親の割合		100.0%	100%
子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合		92.9%	増やす

### 5 妊娠期からの児童虐待防止対策

		現状値 (R4 年度)	目標値 (R14 年度)
乳幼児期に体罰や暴言、ネグレクト等によらない子育てをしている親 (問診で「いずれにも該当しない」と回答) の割合	3・4か月児	90.9%	→ 増やす
	1歳6か月児	87.5%	
	3歳児	73.3%	
乳幼児揺さぶられ症候群を知っている親の割合		88.0%	→ 増やす