

1. 計画の基本的な考え方

この計画は、「第六次筑後市総合計画(計画期間:令和2年度から令和8年度)の政策のひとつである「いきいきと健やかに暮らせるまちづくり」の実現のために、基本理念を「いきいきと健康なまち」とし、健康づくりを推進します。

基本理念の実現のため、基本目標を「健康寿命の延伸」と定めます。自分の健康は自分で守るという健康意識を高めるとともに、いつまでも自分らしく健康で生活できることを目指し、前計画に引き続き基本目標とします。

健康寿命の延伸を基本目標に掲げて、以下の2項目を基本方針として取り組みます。

(1) 健康に関する生活習慣の改善

生活習慣病は、長年の生活習慣のなかで進行します。そのリスクを高める要因としては、運動不足、偏った食事、飲酒、喫煙などがあります。また、歯・口腔の健康は、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも影響を与えることが考えられます。このため、これらを含めた生活習慣の改善と、健康づくりを推進します。

【分野】

- ①身体活動・運動
- ②飲酒
- ③喫煙
- ④歯・口腔の健康
- ⑤栄養・食生活
- ⑥休養・こころの健康

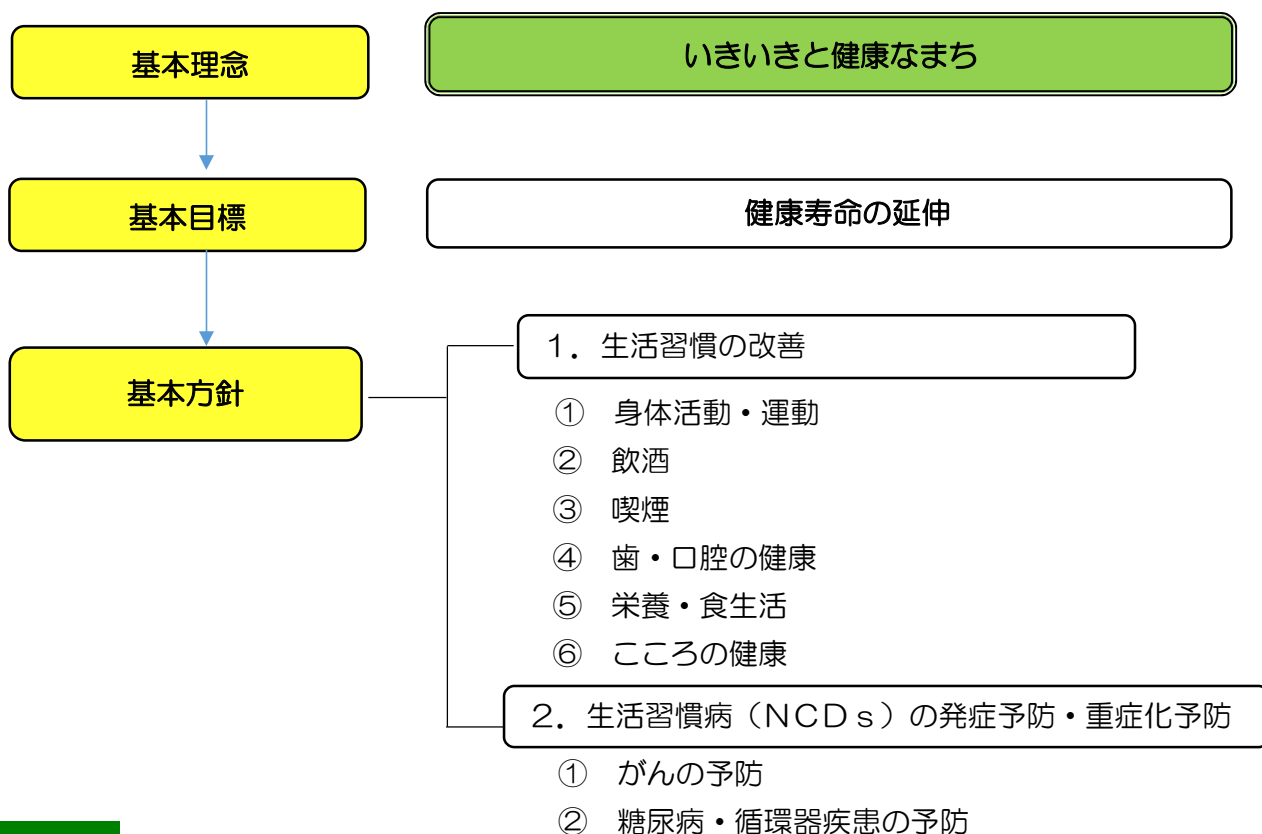
(2) 生活習慣病(NCDs)の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患・糖尿病といった生活習慣病は、自覚症状があまりないため、気づかずにそのまま生活すると、重症化する可能性があります。そこで、健診等により、発症の可能性を早期に見出し、生活習慣の見直しを支援することで、発症予防に努めます。併せて、合併症の発症や重症化予防にも努めます。

【分野】

- ①がんの予防
- ②糖尿病・循環器疾患の予防

■体系図

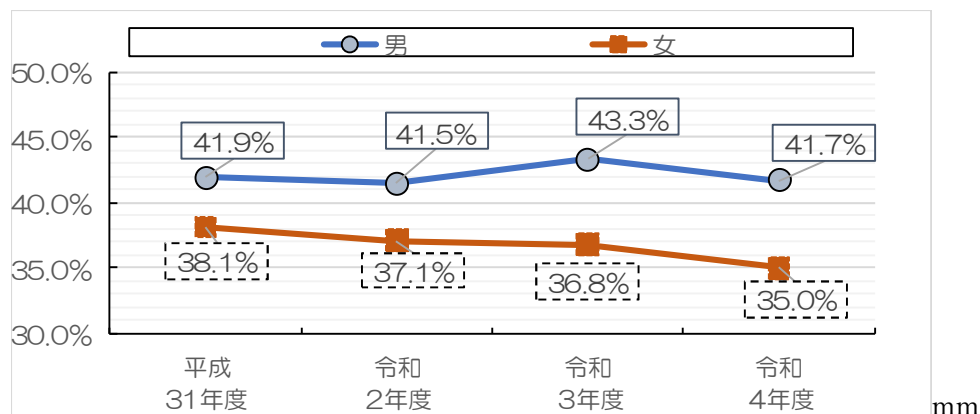


2. 現状

市内在住の20歳以上79歳未満の市民を対象とした「筑後市 健康・食育に関するアンケート」のほか、「筑後市まちづくりアンケート」、特定健診質問票の集計結果等からみた現状については、次のとおりです。

■運動習慣（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している）のある人の割合

本市の運動習慣のある人は、令和2年度はコロナの影響もあり、男女ともに低くなりました。男性は令和3年度に一旦回復しましたが、令和4年度には再び低下、女性は低下傾向が続いています。

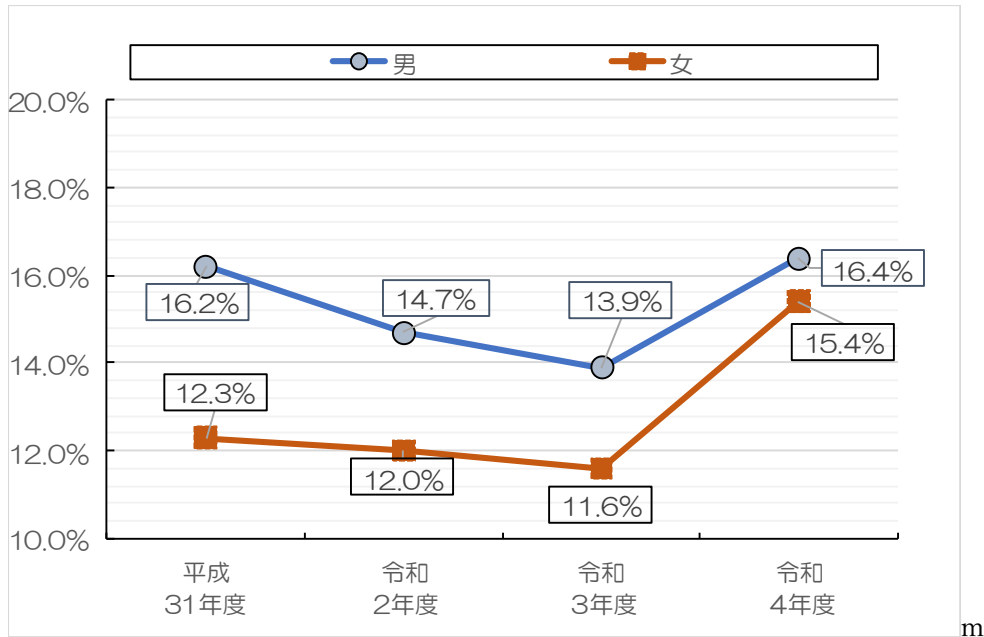


資料：特定健診質問票

■生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合

厚生労働省の健康日本21では、「節度ある飲酒」を1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒とし、「生活習慣病のリスクを高める量」を1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上としています。

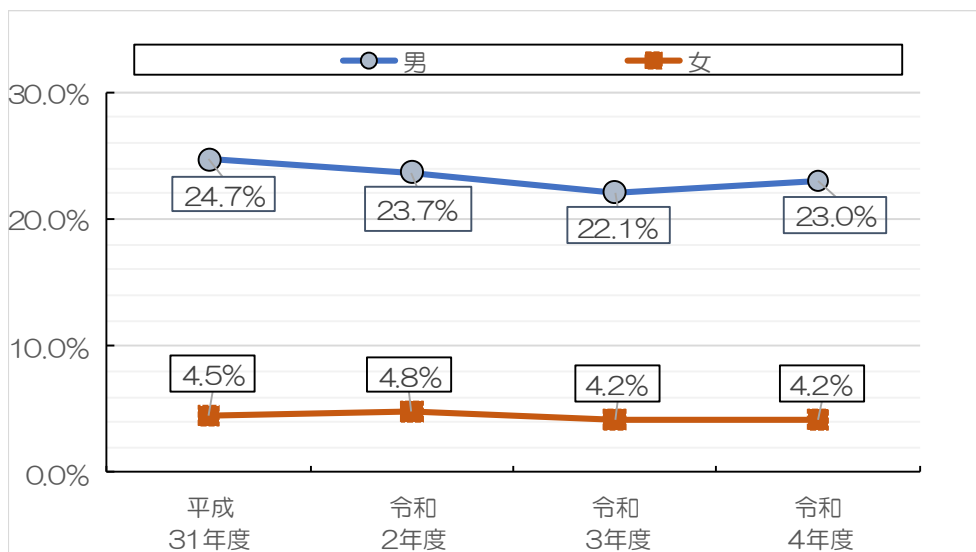
令和3年度までは低下傾向にありましたが、令和4年度は高くなっています。



資料: 特定健診質問票

■喫煙者の割合

男女ともにほぼ横ばいであり、ここ数年減少していません。



資料: 特定健診質問票

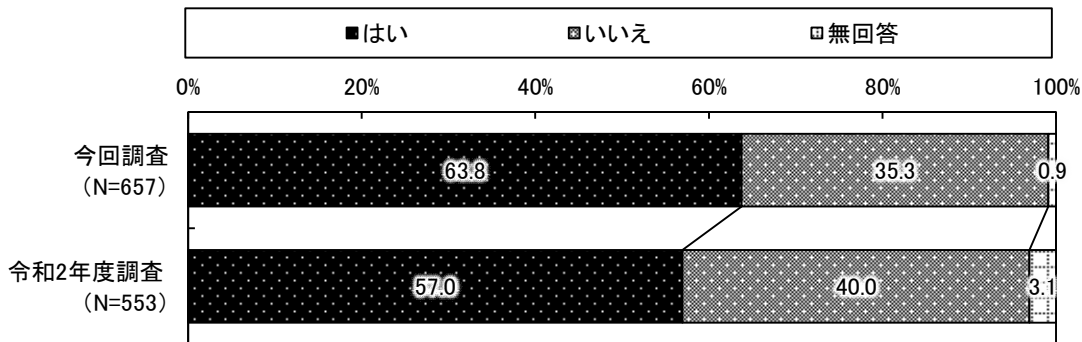
■過去1年間に歯科検診を受けたことがある者の割合

歯科検診の受診の有無について、「はい」と答えた割合は63.8%で、「いいえ」と答えた割合は35.3%となっており、「はい」と答えた割合が半数を超えています。

令和2年度の結果と比較すると、「はい」と答えた割合は増加しています。

年代別に見ると、30歳代以降は「はい」と答えた割合が半数を超えており、年代が上がるとともに割合も増加しています。20歳代は「はい」と答えた割合が唯一半数に達していません。

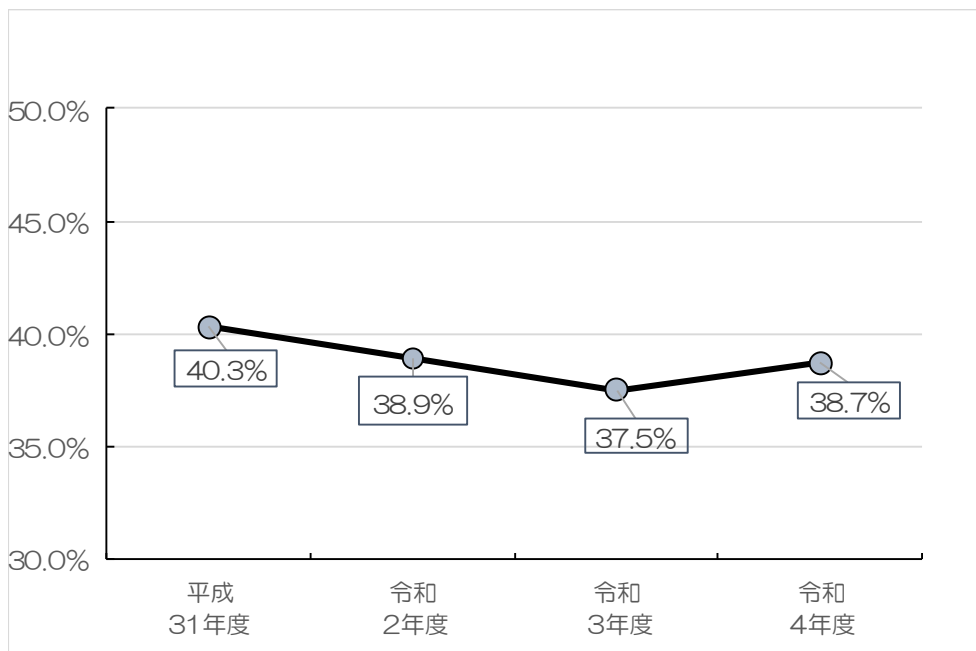
Q. この1年間に歯科検診を受診しましたか。



資料:筑後市 健康・食育に関するアンケート

■過去1年間にがん検診を受けたことがある者の割合

がん検診の受診の有無について、「はい」と答えた割合は38.7%で、「いいえ」と答えた割合は61.3%となっており、「いいえ」と答えた割合が半数を超えています。

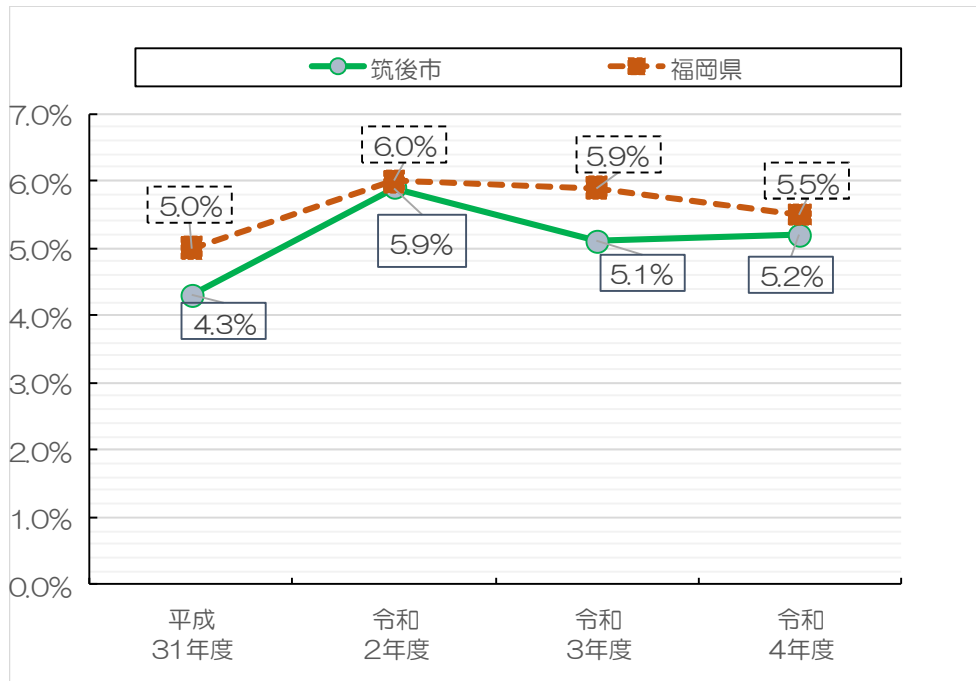


資料:筑後市まちづくりアンケート

■ 高血圧の者の割合（Ⅱ度以上（収縮期血圧 160 又は拡張期血圧 100 以上））

日本人のおよそ 3 人に 1 人が高血圧といわれ、有病率が最も高い国民病といえる疾患です。

県平均と比較するとやや下回っていますが、最近は、20～30 歳代の若年層の高血圧も増えてきていると言われており、引き続き、高血圧の者を減らす必要があります。



資料：新_保健事業等評価・分析システム

3. 目標と取組

基本目標：健康寿命の延伸

	指標	現状値	最終目標値
1	健康寿命の延伸	(令和4年度) 男性: 80.2 年 女性: 84.8 年	延伸 (平均寿命増加分を上回る健康 寿命の増加)

1. 生活習慣の改善

①身体活動・運動

身体活動・運動量が多い人は、不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症のリスクが低いと言われています。また、最近では、身体活動・運動は、生活習慣病の発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と関係することも明らかになってきました。

日常生活の中での身体活動や運動など、身体を動かすことは健康の維持・増進、引いては、超高齢社会における我が国の健康寿命の延伸においても非常に有用です。

	指標	現状値	最終目標値
1	運動習慣(1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している)のある人の割合	(令和4年度) 男性:41.7% 女性:35.0%	男性:50% 女性:45%

市の取組

○身体活動・運動の普及啓発を行います。

- ・日常生活の中で手軽に取り組める身体活動やウォーキングの推進を図ります。
- ・保健指導時に運動の効果の説明や手軽にできる運動の紹介を行います。
- ・徒歩・自転車通勤を推進します。
- ・子どもが遊びながら走る・投げる等の基本動作を身に付けるアクティブ・チャイルド・プログラムを推進します。

○介護予防の普及啓発を行います。

- ・地域デイサービス、さんかく塾等の通いの場や、その他出前講座において身体活動・運動の必要性の周知啓発を行います。
- ・介護予防に資する運動教室を実施し、介護予防の意識向上を図ります。

○感染防止対策を推進します。

- ・適切な身体活動・運動により免疫力を高めるとともに、換気や手指の消毒、必要に応じたマスクの着用を啓発し、新興感染症に対する感染症防止対策を推進します。

関係機関・団体の取組

■八女筑後医師会

- 身体活動や運動量の多い人は循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクが低いことから運動の重要性を普及していきます。
- 特定健診後の保健指導や介護事業において運動に関する指導など、適正体重に係る取組をより充実させます。

■行政区長会

- ラジオ体操の参加者を増やすため、チラシを作成し地域住民へ配布します。

■シニアクラブ連合会

- シニアクラブの活動の中で体を動かすことを取り入れます。

■社会福祉協議会

- 学童保育所において軽スポーツや手軽にできる運動を保育の中に取り組みます。

■食生活改善推進会

- 委託事業・会員研修において「身体活動・運動」の大切さをテーマに取り入れます。

■地域デイサービス支え合い連絡会

- 地域デイサービスの活動の中に運動を取り入れ、習慣化してもらうことを促すとともに、書くことによる認知症予防も図ります。

■ラジオ体操推進会議

- 地域のラジオ体操の推進を図ります。特に小学生の夏休み期間中の参加強化に取り組みます。

■スポーツ協会

- 日常的に身体を動かす習慣を継続してもらうために、各スポーツ団体の活動を支援します。
- スポーツ少年団の交流大会など、子ども向けの事業を開催し、スポーツを始めるきっかけづくりを行います。
- 市と共催でスポーツフェスティバルやちっごマラソン大会などを開催し、スポーツの機運を高めます。

■民生委員児童委員協議会

- 高齢者宅見守り訪問時に、さんかく塾・デイサービス等参加の呼びかけ、フレイル予防の関心が高まるよう、入手した情報を提供します。

■保育協会

- 保育の中でしっかりと身体を動かす時間を作ります。
- 運動の大切さを保育活動の中で伝えていきます。

■南筑後保健福祉環境事務所

- イベントや商業施設等、広く市民が集まる場において、体脂肪測定等の健康チェックを行い、ライフステージに応じた運動習慣や身体活動の定着を図っていきます。

②飲酒

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症など、多くの健康問題のリスクは、1日の平均飲酒量の増加に伴って上昇すると言われています。また、多量飲酒は、アルコールへの依存を招き、健康問題と併せて、飲酒運転など社会的問題を引き起こしています。また、未成年や妊娠中の飲酒は、健康や胎児にも影響を及ぼします。

このように不適切な飲酒は大きな問題に発展することが考えられるため、適正な飲酒に対する情報提供が必要です。

※「節度ある適度な飲酒」：1日平均純アルコールで約20g程度以下（厚生労働省）

純アルコール約20gの目安量：ビール（アルコール度数5%）500ml、チューハイ（7%）350ml、日本酒（15%）180ml（1合）、焼酎（25%）100ml、ウイスキー（43%）60ml、ワイン（12%）200ml

	指標	現状値	最終目標値
1	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合	（令和4年度） 男性：16.4% 女性：15.4%	男性：10% 女性：10%
2	妊娠中飲酒している者の割合	（令和4年度） 0%	0%

市の取組

○飲酒に関する指導・啓発を行います。

- ・広報やSNSを通じてアルコールのリスクを広く啓発し、健診結果説明会や保健指導、健康教育時にアルコールが身体に及ぼす影響や適正飲酒について指導・説明を行います。
- ・妊娠届出時やパパママ教室において、アルコールが胎児に及ぼす影響についての説明を行います。

関係機関・団体の取組

■八女筑後医師会

- アルコールに関連した健康被害、アルコール依存症、飲酒運転など社会問題の多くは、多量飲酒者によることが多いことを説明していきます。
- 妊娠中の飲酒は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響があることを説明します。
- AUDIT（問題飲酒スクリーニングテスト）の普及を行います。

■行政区長会

○地域の会合等で飲み過ぎないように声かけをします。

■シニアクラブ連合会

○会員へ休肝日の設定を促します。

■小・中学校

○関係機関と連携して、薬物乱用防止教育を実施します。

■南筑後保健福祉環境事務所

○職域等と連携し、お酒と健康について広く啓発を行います。

③喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患（脳卒中や虚血性心疾患等）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病など、多くの生活習慣病の危険因子となります。また、未成年や妊娠中の喫煙は、身体への悪影響が大きく、特に妊婦の喫煙は、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産等）の原因となります。

一方、受動喫煙は、虚血性心疾患や肺がんに加え、乳幼児の喘息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群（SIDS）などの原因でもあります。

このようにたばこは、受動喫煙を含めて、短期間・少量であっても、健康被害を及ぼしますが、禁煙することにより、健康改善効果も明らかにされていることから、禁煙と併せて受動喫煙防止が必要です。

	指標	現状値	最終目標値
1	喫煙率	(令和4年度) 男性:23.0% 女性:4.2%	男性:22.0% 女性:3.0%
2	妊娠中喫煙をしている者の割合	(令和4年度) 2.3%	0%

市の取組

○喫煙に関する指導・啓発を行います。

- ・広報紙、ホームページやチラシ等を通して、喫煙が身体に及ぼす影響の情報提供を行い、保健指導時や禁煙を希望する人に対しては、禁煙指導や禁煙外来の案内を行います。
- ・妊娠届出時やパパママ教室において、たばこが胎児に及ぼす影響についての説明を行います。

関係機関・団体の取組

■八女筑後医師会

- 喫煙はがんや循環器疾患、COPDなどの呼吸器疾患、糖尿病など多くの疾患と関連があることを説明します。
- 妊娠中の喫煙は、早産や胎児発育遅延、出生後の乳幼児突然死症候群のリスクになることから、喫煙による健康被害についての認識の普及啓発に努めます。
- 喫煙をやめたい人への禁煙支援を引き続き行っていきます。

■八女筑後歯科医師会

- 喫煙による歯周病への影響を伝え、禁煙の動機付けを行います。

■シニアクラブ連合会

- 喫煙について家族内で話をするように勧めていきます。

■商工会議所

- 受動喫煙対策法の施行を受け、会員企業へ禁煙の取組について広報誌等で情報を提供していきます。

■小・中学校

- 関係機関と連携して、薬物乱用防止教育を実施します。(再掲)

■南筑後保健福祉環境事務所

- 関係機関と連携し、喫煙による身体的影響の情報提供、禁煙に関する普及啓発を行います。

④歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、食べる楽しみや話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも関係して、生活の質に大きく影響します。また、歯の喪失の主な原因は、むし歯と歯周病です。特に歯周病は、糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病や早産との関係があることも明らかにされています。

このような観点から、生活習慣改善や歯科検診など歯や口腔ケアが大切です。

	指標	現状値	最終目標値
1	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	(令和5年度) 63.8%	64.9%

市の取組

○むし歯及び歯周病予防の啓発を行います。

- ・歯周病についての情報提供を行い、歯科検診の受診勧奨を行います。
- ・20・30・40・50・60・70歳の方を対象に、歯周疾患検診を実施します。
- ・地域の通いの場において、歯科衛生士によるオーラルフレイル教室を実施します。

関係機関・団体の取組

■八女筑後医師会

- う歯予防対策の推進を歯科医師と協力して行います。
- 口腔ケアの重要性を説明します。

■八女筑後歯科医師会

- 1歳6か月健診・3歳児健診・学校健診を行います。
- 妊婦歯科検診・節目歯周病検診・口腔がん検診を行います。

■地域デイサービス支え合い連絡会

- 地域デイサービスの活動の中で誤嚥性肺炎の予防の為に、歌を歌ったり、音読により大きな声を出す活動も取り入れ、更に自宅でも実施できるように歌の本や音読の本を作成し、会員に配布します。

■小・中学校

- 歯科検診を実施し、むし歯や歯周病が見つかった児童・生徒には、歯科受診勧奨により治療へつなげます。
- 歯や口の健康教育を実施して、むし歯及び歯周病予防や望ましい食習慣の定着を図ります。

■民生委員児童委員協議会

- フレイル予防の関心が高まるよう、入手した情報を提供します。

■保育協会

- 歯科医や歯科衛生士による講話を実施します。

■南筑後保健福祉環境事務所

- 歯科保健に関する研修等を通して、歯や口腔の健康に関する啓発を行います。

⑤栄養・食生活

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもが健やかに成長し、また人々が健康幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、特に生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能維持・向上の観点から重要です。

取組等については、第4章に記載しています。

⑥休養・こころの健康

人がいきいきと自分らしく生きるためには、身体の健康と共に重要なものが、こころの健康です。心身の疲労回復を図り、こころの健康を保つためには、休養は重要な要素です。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素であり、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活を送ることは大切です。

自殺の原因として、うつ病などのこころの病気の占める割合が高いため、自殺を減少させるためには、こころの健康の維持・増進が大切です。

こころの病気の代表的なうつ病は、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患です。健やかなこころを支えるためには、こころの健康を維持するための生活を送ることや、こころの病気への対応を多くの人々が理解することが必要です。

取組等については、第5章に記載しています。

2. 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

①がんの予防

がんは、我が国の死因の約3割を占め、死因の第1位となっています。

がんは、遺伝子の部分に突然変異を起こすことにより発症するもので、原因が多岐にわたるため予防が難しいと言われてきましたが、生活習慣の中にがんを発症させる原因が潜んでいることも明らかになってきました。

がん発症のリスクを高める要因としては、喫煙（受動喫煙含む）、塩分の過剰摂取や野菜不足、過剰飲酒、運動不足、肥満などがあります。

また、一部のがんについては、がんに関連するウイルスや細菌の感染があります。

※がんに関連するウイルス

- B型肝炎ウイルス（HBV）・C型肝炎ウイルス（HCV）：肝臓がん
- ヒトパピローマウイルス（HPV）：子宮頸がん
- ヘリコバクター・ピロリ菌（HP）：胃がん
- 成人T細胞白血病ウイルス（HTLV-I）：成人T細胞白血病

	指標	現状値	最終目標値
1	がん検診受診率	(令和4年度) 38.7%	50%
2	がん検診精密検査受診率	(令和4年度) 75.9%	90%

(参考)

	指標	現状値	最終目標値
1	75歳未満男女のがんの 年齢調整死亡率 (10万人当たり指数)	(平成30年度～令和2 年度の3年平均) 男 93.8 女 43.3	—

※直近の数字が取れないため参考値とし、目標値を設定しない

市の取組

○がんの早期発見・早期治療に繋げるため、各種がん検診を実施します。

- ・新たな検診システムの導入を検討します。

○がん検診受診率向上に努めます。

- ・広報紙、ホームページやチラシ等を通して、検診の必要性や重要性を周知し、がんの発症予防・早期発見・早期治療に関する情報を提供します。

- ・特定健診の受診勧奨を行う際、がん検診の受診勧奨も併せて行います。

- ・がん検診推進事業において、一定年齢の対象者に、無料クーポン券を配付し、受診の動機づけを行います。

- ・集団検診で託児や女性医師の日を設け、社会保険等被扶養者や後期高齢者医療被保険者の特定健診をがん検診と同時に実施することにより、受診しやすい体制をつくります。

- ・健康ポイント事業（健診受診、市事業への参加、自主的取組でポイントを貯めて抽選に応募できる）を行います。（再掲）

- ・関係団体と連携してがん検診の啓発を行います。

○精密検査受診率向上に努めます。

- ・未受診者に対して、個別通知や電話、訪問による受診勧奨を行います。

○がんの発症予防に努めます。

- ・HPV ワクチンの接種勧奨を行います。

関係機関・団体の取組

■八女筑後医師会

○がんでの死亡率減少に向けて、引き続き検診、医療など総合的ながん対策に協力します。

■八女筑後歯科医師会

○6月と12月に口腔がん検診を行います。

■筑後市立病院

○ホームページ・いずみ・各種SNSで、がんのリスクや検診の受診方法について情報発信します。

■行政区長会

○各行政区の広報等を利用して、がん検診受診を呼びかけます。

■社会福祉協議会

○利用者にごがん検診の受診勧奨を行います。

■食生活改善推進会

○「がん予防」に効果のある食事を紹介すると共に、定期検診による「がんの早期発見」の大切さを知らせます。

■商工会議所

○共済の還元事業として実施しているがん検診の受診率向上に努めます。

○PET 検診についてホームページやチラシで周知を行い、がん検診受診者の増加を目指します。

■福岡八女農業協同組合

○女性部会員へ腹部エコー検査を実施します。

■南筑後保健福祉環境事務所

○市と連携し職域関係機関に対し、がん検診の啓発を行います。

②糖尿病・循環器疾患の予防

糖尿病は、脳血管疾患や心疾患のリスクを高め、重症化すると神経障害や網膜症、腎症といった合併症を発症し、失明や人工透析などによって生活の質に多大な影響を及ぼします。糖尿病患者数は増えており、今後、高齢化に伴って、増加ペースは加速することが予想されています。

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで主要な死因となっています。これらは、単に死亡を引き起こすだけでなく、後遺症のために治療が長期に及ぶ場合もあります。

糖尿病や循環器疾患の危険因子と関連する生活習慣は、栄養、運動、喫煙、飲酒があります。循環器疾患の重症化防止のためには、高血圧及び脂質異常症の治療を確実に行うことが重要です。また、糖尿病の重症化防止のためには、未治療や治療を中断することなく、良好な血糖値を維持することが重要となります。

また、近年、小さく生まれた子どもが、大人になって、生活習慣病になる可能性が高いなど、将来の健康に影響することが分かっています。

	指標	現状値	最終目標値
1	特定健診受診率	(令和4年度) 40.1%	57.0%
2	特定保健指導の実施率	(令和4年度) 72.2%	74.5%
3	ハートフル健診(30～39歳)受診者数	(令和4年度) 219人	270人
4	メタボリックシンドロームの該当者・予備軍割合	(令和4年度) 30.6%	25.0%
5	高血圧の者の割合 Ⅱ度以上(収縮期血圧160または拡張期血圧100以上)の場合	(令和4年度) 5.2%	3.5%
6	糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数	(令和4年度) 4人	減少
7	低出生体重児の割合	(令和3年度) 9.7%	減少

(参考)

	指標	現状値	最終目標値
1	脳血管疾患の年齢調整死亡率(10万人当たり)	(平成30年度～令和2年度) の3年平均) 男 31.7 女 14.7	—
2	虚血性心疾患の年齢調整死亡率(10万人当たり)	(平成30年度～令和2年度) の3年平均) 男 14.2 女 10.7	—

※直近の数字が取れないため参考値とし、目標値を設定しない。

市の取組

○特定健診受診率向上に努めます。

- ・広報、ホームページやチラシ等を通して、健診の必要性や重要性を周知します。
- ・集団検診で託児や女性医師の日を設け、受診しやすい体制をつくります。(再掲)

○特定保健指導の充実を図ります。

- ・医療機関と連携を図り、保健指導を実施します。
- ・糖尿病治療中や高血糖の人に対し、糖尿病連携手帳を発行します。

○健康教育を実施します。

- ・出前講座やその他会合等において、からだのメカニズムや生活習慣病の発症の仕組み等について説明を行います。
- ・イベント等多くの人が集まる場所に出向き、血圧測定等を実施し、予防教育を行います。
- ・未受診や治療中断の人に対して、健診結果説明会や保健指導において受診勧奨を行います。
- ・高血圧の方や血圧が気になる方に、血圧記録手帳を発行します。

○女性向けの健康教育を実施します。

- ・妊婦健康診査の結果に基づき、妊婦保健指導を実施します。
- ・妊娠中の食や栄養状態等に関する正しい知識や情報を提供します。

関係機関・団体の取組

■八女筑後医師会

- 特定健診・特定保健指導に協力します。
- 関係医療機関と連携して糖尿病性腎症の重症化予防や心不全予防に取り組みます。
- 発症予防のための生活習慣の改善に関する取組および重症化予防を推進します。

■八女筑後歯科医師会

- 歯周病と糖尿病の関係の周知を図ります。

■筑後市立病院

- ホームページや院内掲示板・各種SNSで、特定健診について情報発信します。
- 高血圧、高血糖、脂質異常のリスクについて広報誌「いずみ」において情報発信します。
- 糖尿病患者に食事改善を啓発します。

■社会福祉協議会

- 社協で行う事業の利用者のうち、糖尿病患者については受診や内服、食事療法等が実践できるよう支援を行います。
- 学童保育所において提供するおやつは、カロリーや添加物についても配慮し、選定します。

○地域デイサービスやいきがいデイサービス等において提供される昼食やおやつ等について、栄養バランスのとれたものを提供します。また食生活についての講話等を行います。

■食生活改善推進会

○食生活の改善によって糖尿病・循環器疾患は予防できることを研修時に知らせ、調理のメニューの中にも盛り込みます。

■商工会議所

○生命共済加入者への還元事業としての集団検診を実施します。また、共済加入のメリットの1つとして今後も加入推進を行い、検診受診率の向上を目指します。

○会員向け福利厚生として、3つの医療機関と提携し、PET 検診を割引料金で受診できるサービスを行っており、今後もホームページやチラシで周知を行い、引き続き受診者の増加を目指します。

■南筑後保健福祉環境事務所

○南筑後地区管内市町及び医師会等との連携体制を整備し生活習慣病対策を推進します。