

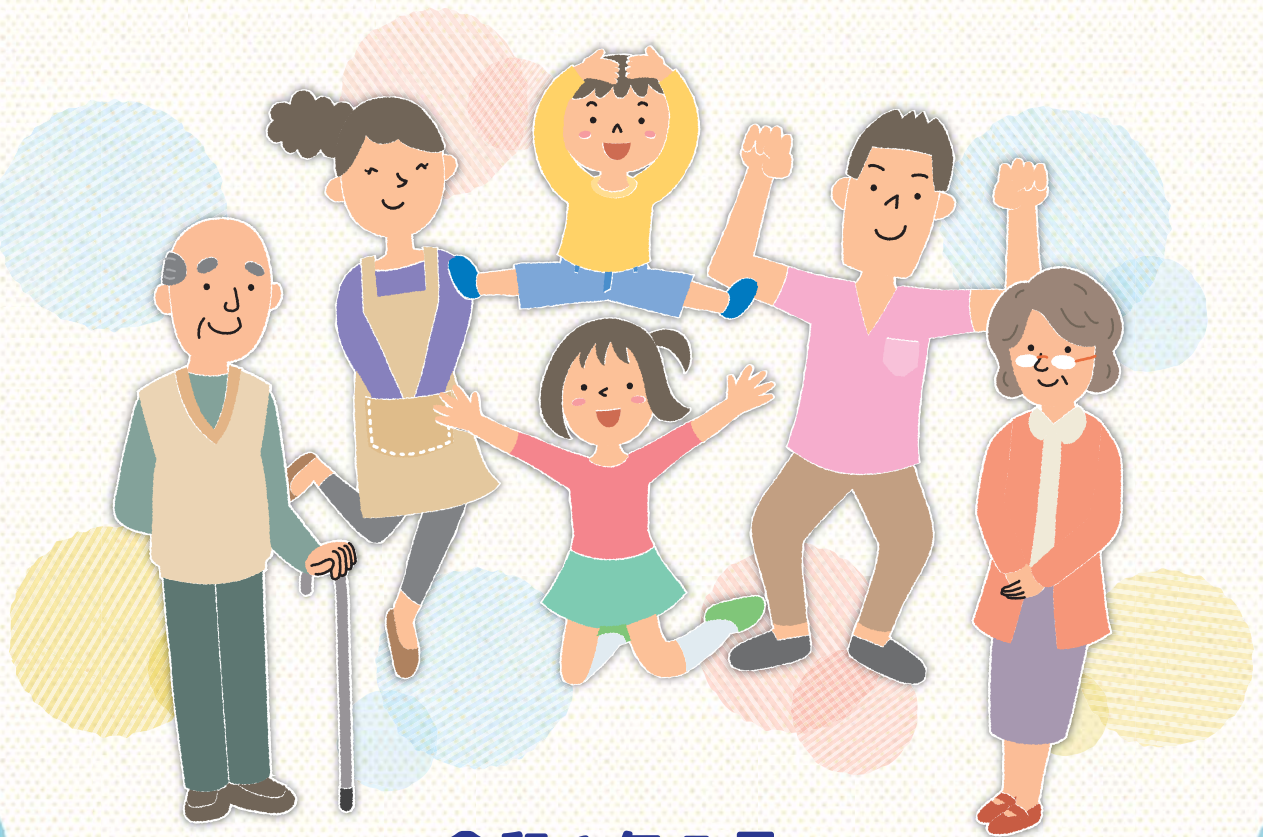
第 2 期

概要版

宇美町 健康増進計画

令和 6 年度～令和 11 年度

いつまでも健康で生き生きと
暮らせるまちづくり



令和 6 年 3 月
宇 美 町

計画策定の趣旨

我が国の平均寿命は、生活習慣の改善や医学の進歩等により、世界有数の高水準を保っていますが、高齢化の進展、社会環境及び生活習慣の変化・多様化などにより、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病は増加しており、加齢に伴って認知症や寝たきり等の要介護状態となる人も増加傾向にあります。

国においては、平成25年度から第4次健康づくり対策として「健康日本21（第二次）」に取り組み、生活習慣病の予防及び健康寿命の延伸、健康格差の縮小を実現することを最終的な目標としてきました。令和6年度からは、第5次国民健康づくり対策である「健康日本21（第三次）」が開始され、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、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を柱とした施策が進められることとなっています。

福岡県においては、健康増進法第8条第1項に規定する都道府県健康増進計画として、令和5年度に「福岡県健康増進計画（いきいき健康ふくおか21）」が策定され、「県民一人ひとりが、地域の中できっと支えあい、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」を目指し、健康づくりの更なる推進が図られます。

本町では、健康増進法第8条第2項に基づき、平成30年度に「宇美町健康増進計画」を策定し、「社会保障制度が持続可能なものとなるよう、健康の増進の総合的な推進を図る」を基本方針に掲げ、町民の健康増進の総合的な推進を図ってきました。令和5年度をもって計画期間を終了するため、第2期宇美町健康増進計画を策定します。

計画の期間

令和6年度から令和11年度までの6年間とし、令和8年度を目途に計画の見直しを行います。具体的な数値目標については、取組の進捗状況を勘案しながら毎年見直しを行います。

健康増進計画の基本理念と基本目標



いつまでも健康でいきいきと暮らせるまちづくり

基本目標

「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」

<成果指標>

健康寿命の延伸
(平均自立期間)

令和5年度
現状値

男性 79.1 歳
女性 84.3 歳

令和11年度
目標値

平均寿命の伸びを
上回る平均自立期間
の伸び

計画の体系

基本理念

基本目標

基本的方向

施策の柱

施策の方向

いつまでも健康でいきいきと暮らせるまちづくり

「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

< ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり >

生活習慣の改善の推進

① 栄養・食生活

生活習慣病予防のための
ア 適正体重の維持
イ 食塩の適正摂取
ウ 野菜摂取量の増加

② 身体活動・運動

健康増進のための
運動習慣の定着

③ 休養・睡眠

十分な休養と睡眠による
心身の健康の確保

④ 飲酒

適正飲酒による
生活習慣病リスクの低減

⑤ 喫煙

喫煙率の減少

⑥ 歯・口腔の健康

ア むし歯のない子どもの増加
イ 歯科健診受診率の向上

生活習慣病の予防と重症化予防

① 循環器疾患・糖尿病

ア 脳血管疾患発症による要介護状態の予防
イ 必要な治療につながらない高血圧の人の人数の減少
ウ 糖尿病性腎症による新規透析導入の減少

② がん

早期発見・早期治療に繋ぐための受診率の向上

生活機能の維持向上

① 生活習慣病以外の疾患

社会的要因及び疾患による要介護状態の予防

個人の健康づくりを支えるための環境づくり

① 個人の健康づくりを支えるための環境づくり

自ら健康づくりに取り組む町民の増加

感染症対策の推進

① 感染症対策の推進

予防接種の推進と正しい知識の普及

1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善の推進



施策の柱

① 栄養・食生活

施策の方向

生活習慣病予防のための

ア 適正体重の維持 イ 食塩の適正摂取 ウ 野菜摂取量の増加

<主な取組>

- ▶ 学齢期における生活習慣改善のための指導
- ▶ 健診結果に応じた保健指導・栄養指導
- ▶ 食塩の適量摂取に関する啓発
- ▶ 1日推定塩分摂取量を知る機会の提供
- ▶ 野菜摂取量の増加の啓発

<取組の概要>

- ・うみっ子健診の対象学年の家庭に受診勧奨を行います。
- ・食育・体育・健康教育において適正体重への改善と維持につながる指導を検討し実施します。
- ・自分の生活習慣が健診結果と結び付くよう、個人の健診結果に応じた保健指導・栄養指導を行います。
- ・あらゆる機会及び媒体を活用して、食塩の摂取目標量及び食品に含まれる食塩量等の普及啓発を行います。
- ・うみっ子健診での継続した1日推定塩分摂取量検査を実施し、結果に応じた保健指導・栄養指導を行います。
- ・16歳以上対象の集団健診においても上記検査を継続して実施し、同様に保健指導・栄養指導を行うことで適量摂取者の増加を目指します。
- ・福岡県の施策である飲食店等と連携した食に関する取組や食に関する情報の提供等を行い、摂取量の増加に向けた啓発を行います。

施策の柱

② 身体活動・運動

施策の方向

健康増進のための運動習慣の定着

<主な取組>

- ▶ 身体活動量の増加や運動習慣の定着に向けた知識の普及（ポピュレーションアプローチ）
- ▶ 肥満者への生活習慣病予防のための運動指導（ハイリスクアプローチ）
- ▶ 町トレーニンググループの充実
- ▶ 関係団体との連携

<取組の概要>

- ・広報やSNS・ホームページ等を活用し、運動や身体活動の増加が生活習慣病や介護予防への観点から重要であることについて啓発を行います。
- ・自宅のできる運動の紹介等により、生活への運動習慣の定着を目指します。
- ・肥満を背景に持つ生活習慣病発症予防のために、健診結果に合わせて具体的な減量目標等を立てた上で運動指導を実施します。
- ・基本チェックリストをベースとして、要介護状態の予防を目的とした運動習慣の定着を実施します。
- ・託児の実施や夜間休日トレーニンググループを実施するなど、各ライフコースにおいて運動習慣が定着するよう支援を行います。
- ・スポーツ、運動に関する関係団体と連携し、楽しく運動やスポーツに親しむ機会を増やします。

施策の柱

③ 休養・睡眠

施策の方向

十分な休養と睡眠による心身の健康の確保

<主な取組>

- ▶ 睡眠・休養に関する知識の普及
- ▶ 学齢期の睡眠に関する啓発

<取組の概要>

- ・早寝、早起き等の生活リズムを整えることの重要性や睡眠と健康の関係について周知します。
- ・児童生徒・保護者に対して、年齢・体調に応じた望ましい睡眠時間の確保について、情報発信します。

施策の柱

④ 飲酒

施策の方向

適正飲酒による生活習慣病リスクの低減

<主な取組>

- ▶ 適正飲酒の普及啓発
- ▶ 妊婦・授乳中の女性の飲酒についての情報提供

<取組の概要>

- ・飲酒による健康への影響と適正飲酒量についての知識の普及啓発を行います。
- ・アルコールが胎児や授乳中の乳児の健康に与える影響について母子健康手帳交付時等に啓発を行います。

施策の柱

⑤ 喫煙

施策の方向

喫煙率の減少

<主な取組>

- ▶ 喫煙が及ぼす健康被害に関する情報の普及啓発
- ▶ 妊婦・授乳中の女性の喫煙についての情報提供
- ▶ 禁煙への支援

<取組の概要>

- ・喫煙が及ぼす健康への影響を広く周知します。
- ・妊婦の喫煙が胎児や授乳中の乳児に与える影響についての知識の普及啓発を母子健康手帳交付時等に行います。
- ・禁煙外来等の情報提供を行い、たばこをやめたい人を支援します。

施策の柱

⑥ 歯・口腔の健康

施策の方向

ア むし歯のない子どもの増加 イ 歯科健診受診率の向上

<主な取組>

<取組の概要>

▶ 歯科健診の実施



粕屋歯科医師会と連携し、

- ・妊婦、乳幼児期の歯科健診を実施します。
- ・年齢において切れ目なく歯科健診を受診する機会を設けるため、令和6年度より健康増進法に基づく歯周疾患検診を実施します。
- ・後期高齢者への歯科健診については、福岡県後期高齢者医療広域連合で実施されている歯科健診の周知を実施します。

▶ 1歳6か月健診、3歳児健診における歯科保健指導の充実

- ・保健指導を実施し、むし歯予防や早期治療の重要性について周知するとともにフッ化物塗布を行います。

▶ 児童生徒における歯の健康の保持増進

- ・歯科健診終了後、すべての児童生徒に健診結果を伝え、歯の健康に関する意識の保持増進を図ります。
- ・小学校において、学校医・歯科医・歯科衛生士によるブラッシング指導を実施します。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防



施策の柱

① 循環器疾患・糖尿病

施策の方向

ア 脳血管疾患発症による要介護状態の予防
イ 必要な治療につながっていない高血圧の人の人数の減少
ウ 糖尿病性腎症による新規透析導入の減少

<主な取組>

<取組の概要>

▶ 特定健診未受診者対策

- ・自分の体の状態を知る機会である健診に関して、潜在している生活習慣病有所見者を発見するためにより多くの方に健診を勧めます。

▶ 住民健診の体制整備

- ・住民健診に関して、より多くの対象者が受診できるよう体制を整備して実施します。

▶ うみっ子健診の実施

- ・生涯にわたった生活習慣病予防の取組として、学齢期の生活習慣病予防健診を実施します。

▶ 健診結果に基づく保健指導の実施

- ・学齢期及び成人期・高齢期において、健診結果に応じた生活習慣病発症・重症化予防のための保健指導を実施します。

▶ 高血圧ゼロのまちの推進

- ・町の重点施策として掲げ高血圧対策を実施します。

▶ 適正な生活習慣確立の支援

- ・自分の生活習慣や体づくりについて知る機会を設け、健康の保持増進のための生活習慣を町民自身で選択できるよう支援していきます。

施策の柱

② がん

施策の方向

早期発見・早期治療に繋ぐための受診率の向上

<主な取組>

<取組の概要>

▶ がんに関する知識の普及と検診の必要性の周知

- ・広報や SNS・ホームページ等を活用し、がんについての知識を周知し、がん検診受診に繋がります。

▶ がん検診を受診しやすい体制の整備

- ・休日検診、検診時の託児を継続して実施することで町民のライフスタイルに対応し、受診しやすい体制を整えます。
- ・また、令和6年度よりレディースデーを設置することで、受診率が特に低い女性特有のがんの受診率向上を目指します。

▶ がん検診の受診率向上の取組

- ・マーケティング手法を活用した媒体を用いるなど、検診への関心を高める工夫をします。
- ・令和6年度より国保特定健診と同日にがん検診を受診した対象者の自己負担金を割引することで受診率向上を目指します。
- ・大腸がん検診については、特定健診受診希望者へセット検診として自動申込を行い、大腸がん検診の受診率向上に取り組めます。

▶ 要精密者の確実な受診

- ・がん検診の要精密者が確実に医療機関を受診するよう受診勧奨を強化します。





(3) 生活機能の維持・向上

施策の柱

① 生活習慣病以外の疾患

施策の方向

社会的要因及び疾患による要介護状態の予防

<主な取組>

- ▶ 健康状態不明者の把握
- ▶ 地域における介護予防の促進
- ▶ 町の実態に沿った介護予防事業の実施
- ▶ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関する知識の普及と実践の支援

<取組の概要>

- ・健診・医療・介護のいずれも利用がなく、健康状態が不明な対象者へ訪問等により状態を把握し、必要な保健医療福祉サービスに繋がります。
- ・小学校区での介護予防教室やふれあいいきいきサロンをはじめ、身近な場所で行われる通いの場への参加を促進します。
- ・介護予防教室等において、認知症及び筋骨格系疾患に関する予防活動を実施します。
- ・高齢者の通いの場や町のトレーニングルームにおいて、ロコモティブシンドロームの予防についての啓発を行うとともに、運動の実践を支援します。

2 社会環境の質の向上

(1) 個人の健康づくりを支えるための環境づくり

施策の柱

① 個人の健康づくりを支えるための環境づくり

施策の方向

自ら健康づくりに取り組む町民の増加

<主な取組>

- ▶ 地域との連携による健康づくりの推進
- ▶ 健康づくりの実践のための情報提供
- ▶ 無理なく健康づくりに取り組むための環境整備
- ▶ 受動喫煙のないまちづくり

<取組の概要>

- ・健康福祉サポーター等、地域との連携による健康づくりを推進します。
- ・健康づくりに関するイベントやウォーキングコースなどの周知を行います。
- ・福岡県の「ふくおか健康ポイントアプリ」等の健康づくりに関するアプリを周知し、活用を推進します。
- ・減塩食品を取り扱う店舗の増加への働きかけや従業員のトレーニングルームの利用促進など、町の事業者や関係機関と連携した健康づくりを推進します。
- ・受動喫煙防止に向けた啓発を実施します。



(2) 感染症対策の推進

施策の柱

① 感染症対策の推進

施策の方向

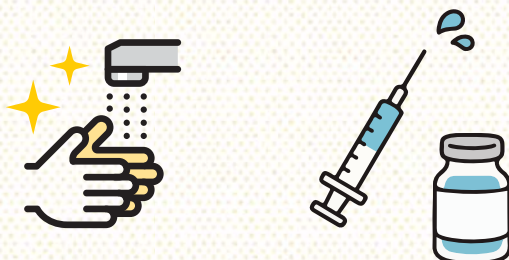
予防接種の推進と正しい知識の普及

<主な取組>

- ▶ 感染症に対する正しい知識の普及啓発
- ▶ 感染症重症化予防に向けた取組
- ▶ 予防接種の推進

<取組の概要>

- ・広報やSNS・ホームページ等を活用し、感染症の情報や予防について情報発信を行います。
- ・感染症にかかった際の重症化を予防するために生活習慣病の発症予防に向けた取組を行います。
- ・広報やSNS・ホームページ等を活用し、予防接種の情報発信を行うとともに、予防接種法に基づくA類定期接種の接種勧奨を行います。



1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善の推進

① 栄養・食生活		R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
BMI が 25 以上の割合の減少		22.9% (R 4 年度)	→	20.9%	→	19.0% (R10 年度)
肥満度が 20%以上の児童・生徒の減少	小 1・2 年	6.6% (R 4 年度)	→	5.8%	→	5.1% (R10 年度)
	小 3・4 年	12.4% (R 4 年度)	→	11.6%	→	10.9% (R10 年度)
	小 5・6 年	11.7% (R 4 年度)	→	10.9%	→	10.2% (R10 年度)
	中 1～3 年	12.0% (R 4 年度)	→	11.2%	→	10.5% (R10 年度)
野菜摂取量 (350g 以上の人) の増加		2.1%	→	-	→	3.0%
塩分摂取基準量を超える人の割合の減少	10～11 歳 男女	71.5% (R 5 年度)	→	60.8%	→	50.0%
	13～14 歳 男子	70.3% (R 5 年度)	→	60.2%	→	50.0%
	13～14 歳 女子	78.8% (R 5 年度)	→	64.4%	→	50.0%
	16 歳以上 男性	83.4% (R 4 年度)	→	66.9%	→	50.3% (R10 年度)
	16 歳以上 女性	88.6% (R 4 年度)	→	72.1%	→	55.5% (R10 年度)
② 身体活動・運動		R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
日常生活における歩数 (1 日の歩数の平均値) の増加		5,080 歩	→	-	→	5,600 歩
運動習慣者の割合の増加		33.2%	→	-	→	44.0%
週 2 日以上の運動を 1 年以上実施している人の割合	男性	44.8% (R 4 年度)	→	46.0%	→	47.2% (R10 年度)
	女性	39.4% (R 4 年度)	→	40.6%	→	41.8% (R10 年度)
③ 休養・睡眠		R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
睡眠で休養がとれている人の割合の増加		74.6%	→	-	→	78.2%
睡眠による休養を十分にとれている人の割合	男性	78.3% (R 4 年度)	→	79.5%	→	80.7% (R10 年度)
	女性	71.7% (R 4 年度)	→	72.5%	→	73.4% (R10 年度)
睡眠時間が 6～9 時間 (60 歳以上については、6～8 時間) の人の割合の増加		52.9%	→	-	→	57.7%
睡眠時間 6 時間未満の児童・生徒の割合の減少	小 1・2 年	15.4% (R 4 年度)	→	7.7%	→	0.0% (R10 年度)
	小 3・4 年	24.9% (R 4 年度)	→	12.5%	→	0.0% (R10 年度)
	小 5・6 年	13.9% (R 4 年度)	→	6.9%	→	0.0% (R10 年度)
	中 1～3 年	19.9% (R 4 年度)	→	9.9%	→	0.0% (R10 年度)
④ 飲酒		R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	男性: 40 g 以上	20.2%	→	19.8%	→	19.3% (R10 年度)
	女性: 20 g 以上	28.6%	→	24.7%	→	20.8% (R10 年度)
毎日飲酒する人の割合の減少	男性	41.5% (R 4 年度)	→	40.2%	→	39.2% (R10 年度)
	女性	13.9% (R 4 年度)	→	10.7%	→	8.9% (R10 年度)
⑤ 喫煙		R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
成人の喫煙率の減少		18.0%	→	-	→	14.5%
成人の喫煙率の減少	男性	23.9% (R 4 年度)	→	22.7%	→	21.9% (R10 年度)
	女性	5.3% (R 4 年度)	→	3.8%	→	2.3% (R10 年度)
妊娠中の喫煙率の減少		3.4% (R 4 年度)	→	2.7%	→	2.1% (R10 年度)
⑥ 歯・口腔の健康		R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
幼児期、学齢期におけるむし歯のない子どもの増加	3 歳	93.7% (R 4 年度)	→	94.3%	→	95.0% (R10 年度)
	12 歳	63.2% (R 4 年度)	→	68.7%	→	74.2% (R10 年度)
歯科健診を受診した人の割合の増加		52.6%	→	-	→	80.8%
歯周疾患検診受診率の向上		-	→	9.0%	→	18.0%

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

① 循環器疾患・糖尿病		R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
脳血管疾患新規発症割合の減少		37.4% (R 4 年度)	→	23.7%	→	10.0% (R10 年度)
年間新規透析導入患者数の減少		3 人 (R 4 年度)	→	1 人	→	0 人 (R10 年度)
Ⅱ度高血圧 1 以上の割合の減少		6.9% (R 4 年度)	→	4.0%	→	0.0% (R10 年度)
Ⅰ度高血圧のうち未治療者の割合の減少		58.8% (R 4 年度)	→	43.8%	→	28.8% (R10 年度)
HbA1c7.0%以上の割合の減少		5.4% (R 4 年度)	→	4.0%	→	3.0% (R10 年度)
LDL180mg/dl 以上の割合の減少		3.9% (R 4 年度)	→	3.0%	→	2.0% (R10 年度)
特定健康診査の受診率の向上		27.9% (R 4 年度)	→	48.0%	→	60.0% (R10 年度)
うみっ子健診受診率の向上		33.1%	→	60.0%	→	60.0%

② がん

		R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
1年間に何らかのがん検診を受けた人の割合		42.5%	→	-	→	60.0%
がん検診受診率の向上	胃がん	5.7% (R3年度)	→	9.7%	→	13.7% (R9年度)
	肺がん	4.4% (R3年度)	→	8.4%	→	12.3% (R9年度)
	大腸がん	4.7% (R3年度)	→	8.9%	→	13.1% (R9年度)
	子宮頸がん	6.3% (R3年度)	→	12.9%	→	19.5% (R9年度)
	乳がん	9.6% (R3年度)	→	16.1%	→	22.6% (R9年度)
がん検診要精密者の医療機関受診率の向上	胃がん	84.4% (R2年度)	→	87.2% (R5年度)	→	90.0% (R8年度)
	肺がん	0.0% (R2年度)	→	70.0% (R5年度)	→	80.0% (R8年度)
	大腸がん	77.2% (R2年度)	→	78.6% (R5年度)	→	80.0% (R8年度)
	子宮頸がん	80.0% (R2年度)	→	85.0% (R5年度)	→	90.0% (R8年度)
	乳がん	75.0% (R2年度)	→	77.5% (R5年度)	→	80.0% (R8年度)

(3) 生活機能の維持・向上

① 生活習慣病以外の疾患

	R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
介護保険1号認定者のうち「認知症」の占める割合の維持	53.0% (R4年度)	→	53.0%	→	53.0% (R10年度)
介護保険1号認定者のうち「筋骨格系疾患」の占める割合の維持	94.1% (R4年度)	→	94.1%	→	94.1% (R10年度)
基本チェックリストから介護予防事業につながった高齢者の割合の増加	9.0% (R4年度)	→	14.5%	→	20.0% (R10年度)
介護予防事業（いきいきコース）参加者の参加後の改善	48.6% (R4年度)	→	60.0%	→	70.0% (R10年度)

2 社会環境の質の向上

(1) 個人の健康づくりを支えるための環境づくり

	R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
望まない受動喫煙の機会を有する人の減少	28.7%	→	-	→	減少
ふくおか健康ポイントアプリの登録者数の増加	484 人	→	620 人	→	740 人

(2) 感染症対策の推進

	R 5 年度 現状値		R 8 年度 中間評価 (R 7 年度)		R11 年度 目標値
基本的な感染症対策を実施している町民の割合	-	→	-	→	-
MR（麻しん・風しん予防接種）II期の接種率の増加	77.7%	→	95.0%	→	95.0%

第2期 宇美町健康増進計画

概要版

令和6年3月

編集・発行：宇美町 健康課

〒811-2192
福岡県糟屋郡宇美町宇美5丁目1番1号
tel.092-934-2243（直通） / fax.092-933-7512

