



みんなで目指す 健康で明るく活気に満ちたまち

“健康”は、安心して心豊かな生涯を送るために欠かせないものであり、いつまでも健康であり続けることは、自分らしく生きていくための基盤となります。

健康を守るため、健康寿命の延伸を根幹の考えとし、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、地域や関係機関等と市が協力し合い、健康の保持増進を目指します。



健康保険課健康支援係 ☎ 3000 (ウェルピア)

知ってる？健康寿命と平均寿命の差

健康寿命とは

大分県では健康寿命の定義として、「介護保険の要介護2以上の認定を受けていない方」を健康と見なし、「お達者年齢」として毎年、公表しています。

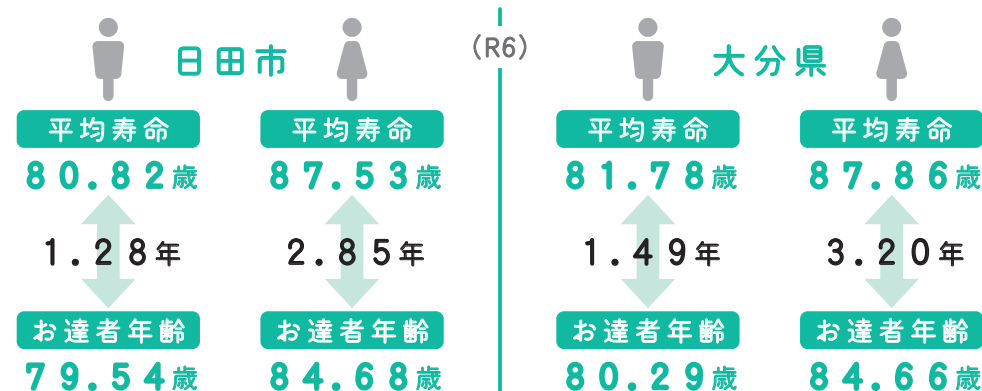
市町村別の場合は人口規模が小さく、単年度で精度が低くなるため、5年間の平均値を使用しています。

日田市の「お達者年齢」は年々上昇

5年間（令和2～6年）で

男性は 0.71 歳

女性は 1.01 歳 延びている



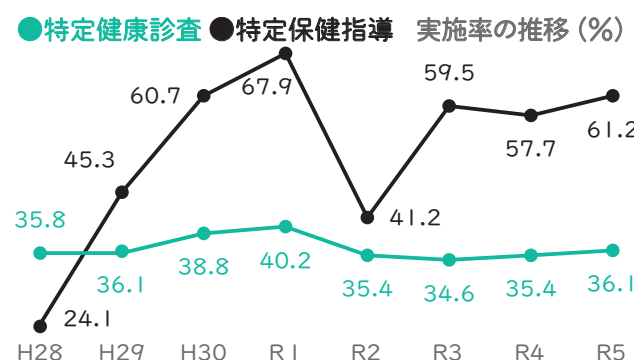
平均寿命と
お達者年齢の差

お達者年齢を延ばし、
平均寿命との差を縮める
ことは健康で自立した
生活を長く続けるために
重要です！

(出典)
大分県健康指標計算システム

なかなか上がらない「健診受診率」

(出典) 特定健診等法定報告



特定健診受診率 36.1 %

県内 ワースト 3 位 (R5)

受診控えが起こったコロナ禍以降、特定保健指導の実施率は回復傾向にある一方で、国保被保険者に係る特定健康診査の受診率は、いまだ横ばいの状況です。

重点的な取組と目指す成果

科学的根拠に基づき、重要かつ効果が見込める「栄養・食生活」「運動」「喫煙対策」の3つを優先課題とし、行動目標を設定しています。

(出典) 市健康づくりアンケート

栄養・食生活

「市民は野菜摂取が少ない？」

【行動目標】

- ① バランスの良い食事
- ② 野菜を食べる
- ③ 減塩



目標とする1日の野菜摂取量350gを
達成できている人(青壮年期)の割合 (R5)

男性 3.6 % 【全国平均 25.2 %】

女性 2.8 % 【全国平均 21.9 %】

※全国平均は20歳以上のデータです。(出典) 国民健康・栄養調査

バランス良く食品を選んだり、食事を準備できる人の割合

65～74歳 65.5 %

75歳以上 66.7 %

目標値

80.0 %

運動

「1日どれくらい歩いていますか？」

【行動目標】

からだを動かす



定期的に運動をしている人の割合 (R5)

1日30分以上、週2回以上の運動をしている
と回答した人

男性 38.1 % 【県平均 49.2 %】

女性 29.2 % 【県平均 38.6 %】

男女ともに県平均を大きく下回っている

目標値

男性 56.0 % 女性 50.0 %

喫煙対策

「たばこによる体への悪影響を知っていますか？」

【行動目標】

- ① たばこによる体への悪影響を知る
- ② 受動喫煙を受けない

毎日たばこを吸う人の割合(男性) (R5)

20～39歳 31.4 % 20・30代が最も多く、

40～64歳 27.2 % 県下でも高い

65歳以上 19.5 % 30%超え！

西部保健所が行った

「たばこに関するアンケート」の最新データでは、

受動喫煙に無関心な人 27.9 %

1年以内に受動喫煙にあった人 77.6 %