

健康ひた 21 計画
(健康増進計画)

第3章 健康ひた21計画

1 基本方針

(1)健康寿命の延伸

健康寿命の延伸を目指し、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともにそれを社会全体で支えるための環境整備を進めます。

(2)ライフステージに応じた健康づくりの推進

妊娠期から高齢期(ライフステージ)までの健康づくりや生活習慣病予防を視野に入れ、各世代に対応した健康づくりに対する取り組みを展開していきます。

(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防

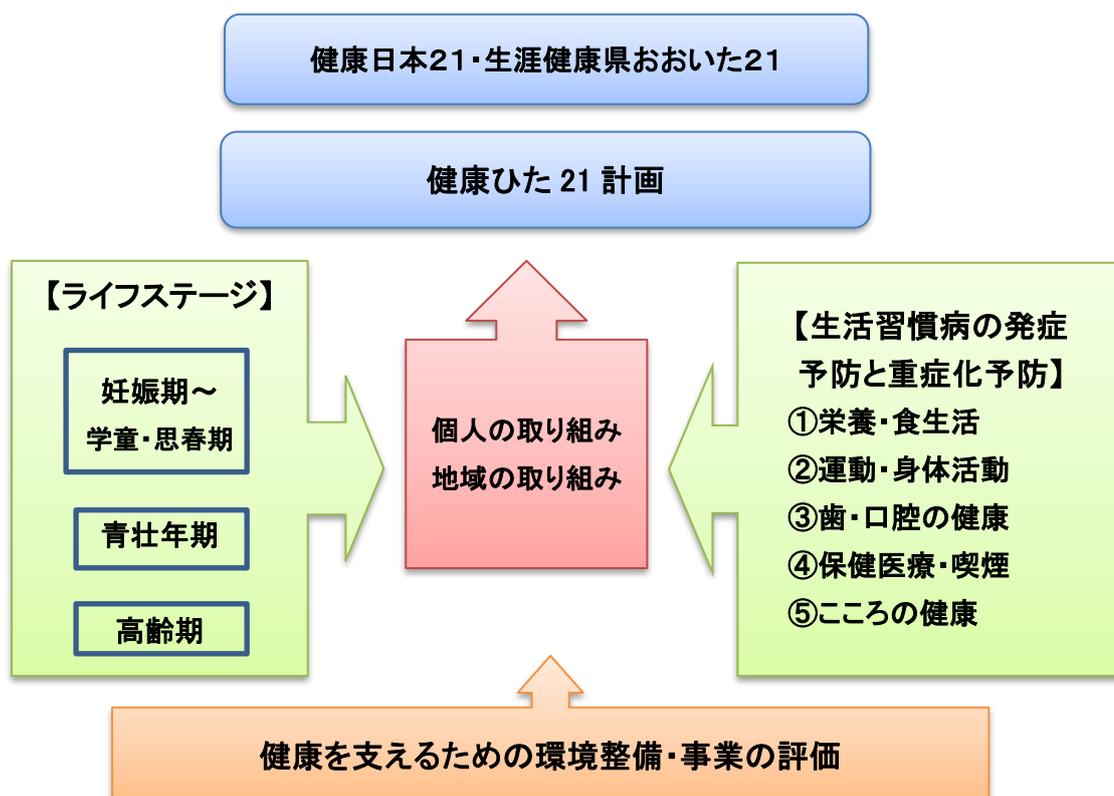
疾病の発症を予防する「一次予防」から症状の進行や重症化を防ぐための「二次予防」まで総合的な予防にむけた取り組みを推進します。

(4)健康を支え、守るための社会環境の整備

妊娠期から乳幼児期における切れ目のない育児支援体制を整備します。また、市民が主体的に健康づくりに取り組める環境整備を推進します。

(5)評価指標の設定と評価

分野ごとに目標値を設定し、効果的に推進するために進捗管理を行います。



< 健康づくりの体系 >

基本方針

- (1)健康寿命の延伸
- (2)ライフステージに応じた健康づくりの推進
- (3)生活習慣病の発症予防と重症化予防
- (4)健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5)評価指標の設定と評価

分野ごとの推進の方向

(1)栄養・食生活分野

- (1)食育の推進
- (2)栄養改善の推進
- (3)食育推進や栄養改善のための環境整備

(2)運動・身体活動分野

- (1)健康づくりのための運動の推進
- (2)運動に取り組みやすい環境の整備

(3)歯・口腔の健康分野

- (1)適切な歯科保健行動の普及
- (2)歯科口腔保健体制の整備

(4)保健医療・喫煙分野

- (1)生活習慣病の発症予防と生活習慣の改善
- (2)早期発見・早期治療と重症化予防
- (3)健康づくりを支える環境の整備

(5)こころの健康分野

- (1)こころの健康のための正しい知識の普及
- (2)こころの健康を支援するための体制整備

(6)健康を支え、守るための社会環境の整備

- (1)関係機関と連携した取り組み
- (2)市民のリーダーなど、支援者の養成
- (3)地域に密着した健康づくりの推進

2 推進の方向と評価指標

(1) 栄養・食生活分野

【推進の方向】

(1)食育の推進:日田市食育推進計画に基づき推進します。

(2)栄養改善の推進

○妊娠期・乳幼児期:妊娠期から規則正しい、バランスのとれた食生活ができるよう事業を推進します。

<事業名> たまご学級、乳幼児健康診査、乳幼児相談、離乳食教室、おやつ教室等

○思春・学童期:食事を楽しみ、好き嫌いなくバランスのとれた食生活が実行できるよう事業を推進します。

<事業名> 子ども料理教室、食育講話等

○青壮年期:生活習慣病予防に関する食行動の改善が図れるよう、事業を推進します。

<事業名> 料理教室、栄養講話、栄養相談、健康教室等

○高齢期:低栄養を予防し、生活機能が維持・向上できるよう、事業を推進します。

<事業名> 低栄養予防講話、高齢者の料理教室、健康づくり教室等

(3)食育推進や栄養改善のための環境整備

○食生活改善推進員の育成及び資質の向上を図り、活動を支援します。

○様々な組織、団体と連携し、事業を推進します。(保育施設・学校・公民館・自治会・健康づくり団体等)

【評価指標と目標値】

| | 指 標 | 策定値 (H30) | 目標値 (R6) | 評価時期 |
|--|--|--------------|-------------|------|
| 乳 幼 児 期 ・ 学 童 思 春 期 | 1 毎日朝食を食べている割合の増加(1歳6か月、3歳) | 93.5% | 98.0% | 毎年 |
| | 2 毎日朝食を食べている割合の増加(小学校5年生) | 88.6% | 98.0% | 5年後 |
| | 3 毎日朝食を食べている割合の増加(中学校2年生) | 85.1% | 96.0% | 5年後 |
| | 4 毎日朝食を食べている割合の増加(高校1年生) | 92.0% | 94.0% | 5年後 |
| | 5 共食の割合の増加(朝食を1人で食べるがありますか(小学5年生)) | データなし | 90.0% | 5年後 |
| | 6 共食の割合の増加(夕食を1人で食べるがありますか(小学5年生)) | データなし | 95.0% | 5年後 |
| 青 壮 年 期 | 7 弁当や惣菜などを購入する時にカロリーやメニューなど成分表示を参考にして購入している人の割合の増加(男性) | 6.3% | 40.0% | 5年後 |
| | 8 弁当や惣菜などを購入する時にカロリーやメニューなど成分表示を参考にして購入している人の割合の増加(女性) | 9.3% | 60.0% | 5年後 |
| | 9 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある人の割合の減少(20~40歳代男性) | 28.8% | 20.0% | 毎年 |
| | 10 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある人の割合の減少(20~50歳代女性) | 41.7% | 20.0% | 毎年 |
| 高 齢 期 | 11 三度の食事を規則正しく食べている割合の増加(65~74歳) | 80.3% | 90.0% | 5年後 |
| | 12 三度の食事を規則正しく食べている割合の増加(75歳以上) | 82.8% | 90.0% | 5年後 |
| | 13 食生活改善推進員の増加 | 186人 | 240人 | 毎年 |

(2)運動・身体活動分野

【推進の方向】

(1) 健康づくりのための運動の推進

○青壮年期:身近なところで自分に合った運動を継続できるよう、事業を推進します。

＜事業名＞ ウォーキング&スロージョギング®教室、ステップ運動教室、健康活動応援事業等

○高齢期:要介護状態にならないようフレイル*15予防について市民に周知し、生活機能の維持向上を図ります。

＜事業名＞ ステップ運動地域教室、ひた健康運動リーダーによる地域教室、健康づくり教室等

(2) 運動に取り組みやすい環境の整備

○運動ボランティアの育成及び支援を行います。

(ひた健康運動リーダー・ステップ運動リーダー)

○運動や健康づくりを推進している関係者と連携し、事業を推進します。(市スポーツ振興課、市長寿福祉課、保健所等)

【評価指標と目標値】

| | 指 標 | 策定値 (H30) | 目標値 (R6) | 評価時期 |
|------------------|--|--------------|-------------|------|
| 青 壮 年 期 | 1 運動不足だと思う人の割合の減少(青壮年期) | 82.4% | 74.0% | 毎年 |
| | 2 運動しようと思うとき、一緒に運動する仲間がいる人の割合の増加 | 45.3% | 60.0% | 5年後 |
| | 3 1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っている人の割合の増加(20~64歳男性) | データなし | 50.0% | 5年後 |
| | 4 1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っている人の割合の増加(20~64歳女性) | データなし | 50.0% | 5年後 |
| 高 齢 期 | 5 運動不足だと思う人の割合の減少(65~74歳) | 54.1% | 50.0% | 5年後 |
| | 6 週に1回以上外出している人の割合の増加(75歳以上) | データなし | 70.0% | 5年後 |
| | 7 運動しようと思うとき、一緒に運動する仲間がいる人の割合の増加(65~74歳) | 42.6% | 45.0% | 5年後 |
| | 8 1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っている人の割合の増加(65~74歳) | データなし | 50.0% | 毎年 |
| | 9 ウォーキング等の運動を週に1回以上行っている人の割合の増加(75歳以上) | データなし | 50.0% | 5年後 |
| | 10 フレイルについて知っている人の割合の増加(65~74歳) | データなし | 80.0% | 5年後 |
| | 11 フレイルについて知っている人の割合の増加(75歳以上) | データなし | 80.0% | 5年後 |

(3) 歯・口腔の健康分野

【推進の方向】

(1) 適切な歯科保健行動の普及

【全世代】

○歯の重要性や個々の状態にあった正しい歯みがきの方法等の情報を提供します。

＜事業名＞ たまご学級、乳幼児健康診査、歯周病予防講話等

○定期的な歯科検診の受診を推進します。

＜事業名＞ 母子健康手帳交付時の保健指導、歯周疾患検診、歯周病予防講話等

【乳幼児期】

○関係機関と連携し、フッ化物塗布によるむし歯の予防を推進します。

＜事業名＞ 乳幼児健康診査、よい歯のコンクール、いい歯の日のイベント等

【青壮年期・高齢期】

○歯周病予防のための取り組みを推進します。

＜事業名＞ 歯周疾患検診、歯周病予防講話等

(2) 歯科口腔保健体制の整備

○関係機関と連携し、歯科保健体制を整備します。

＜事業名＞ 歯科保健関係者研修会(市主催)、歯科研修会(県主催)

【評価指標と目標値】

| | | 指 標 | 策定値 (H30) | 目標値 (R6) | 評価時期 |
|--|----|--------------------------------|--------------|-------------|------|
| 乳 幼 児 期 ・ 学 童 思 春 期 | 1 | 妊娠中に歯科検診を受けた人の割合の増加 | 24.5% | 35.0% | 毎年 |
| | 2 | 仕上げ磨きをしている親の割合の増加 | 74.3% | 80.0% | 毎年 |
| | 3 | 1歳6か月児のむし歯保有率の減少 | 2.3% | 1.65% | 毎年 |
| | 4 | 3歳児のむし歯保有率の減少 | 22.9% | 20.0% | 毎年 |
| | 5 | 1人あたりのむし歯本数の減少(12歳児) | 1.02本 | 0.82本 | 毎年 |
| 青 壮 年 期 ・ 高 齢 期 | 6 | 過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加(青壮年) | データなし | 30.0% | 5年後 |
| | 7 | 現在の歯の数の増加(65～74歳) | 15.9本 | 20.0本 | 5年後 |
| | 8 | 現在の歯の数の増加(75歳以上) | 12.1本 | 20.0本 | 5年後 |
| | 9 | 過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加(65～74歳) | データなし | 50.0% | 5年後 |
| | 10 | 過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加(75歳以上) | データなし | 40.0% | 5年後 |

(4)保健医療・喫煙分野

【推進の方向】

(1)生活習慣病の発症予防と生活習慣の改善

○生活習慣改善のための情報を発信するとともに、学習の機会を提供します。

＜事業名＞ 各種運動・栄養教室、健康づくり教室、市民公開講座等

(2)早期発見・早期治療と重症化予防

○妊産婦の健康状態の確認、異常の早期発見を行い、必要に応じて関係機関と連携しながら支援を行います。

＜事業名＞ 妊婦健康診査事業、育児等保健指導事業等

○乳幼児健康診査の受診率の向上を図ります。

＜事業名＞ 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査等

○必要な家庭や乳幼児に対して、関係機関と連携して支援します。

＜事業名＞ 乳幼児健康相談、精密相談、5歳児発達相談会等

○特定健康診査やがん検診等受診率の向上を図ります。

＜事業名＞ 特定健康診査、各種がん検診等

○健診受診後の適切な健康管理を行います。

＜事業名＞ 特定保健指導、健診結果説明会、各地区健康相談での保健指導、訪問指導等

○特定健康診査及びがん検診後の要精密者が医療機関の受診につながるよう勧奨します。

＜事業名＞ 電話や訪問による受診勧奨等

(3)健康づくりを支える環境の整備

○健康づくりに必要な保健情報及び医療情報を収集し、市民へ情報提供を行います。

○医療機関等との連携を推進し、健康づくりを支える環境を整備します。

【評価指標と目標値】

| | | 指 標 | 策定値 (H30) | 目標値 (R6) | 評価時期 |
|--------------------------------------|----|-----------------------|--------------|-------------|------|
| 乳 幼 児 | 1 | 1歳6か月児健康診査受診率 | データなし | 100.0% | 毎年 |
| | 2 | 3歳児健康診査受診率 | データなし | 100.0% | 毎年 |
| 青 壮 年 期 ・ 高 齢 期 | 3 | 特定健康診査受診率(※国民健康保険加入者) | 36.1% | 60.0% | 毎年 |
| | 4 | がん受診率の上昇 胃 | 10.7% | 50.0% | 毎年 |
| | 5 | 肺 | 13.7% | 50.0% | 毎年 |
| | 6 | 大腸 | 12.9% | 50.0% | 毎年 |
| | 7 | 子宮頸 | 15.4% | 50.0% | 毎年 |
| | 8 | 乳 | 13.6% | 50.0% | 毎年 |
| | 9 | 喫煙している人の減少(男性) | 23.7% | 15.3% | 毎年 |
| | 10 | 喫煙している人の減少(女性) | 3.6% | 3.6% | 毎年 |

| | 指 標 | 策定値 (H30) | 目標値 (R6) | 評価時期 |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|------|
| 青 壮 年 期 ・ 高 齢 期 | 11 妊娠中の喫煙をなくす | 2.6% | 0.0% | 毎年 |
| | 12 妊娠中あるいは授乳中に分煙に協力してくれる家族の割合の増加 | 90.0% | 100.0% | 毎年 |
| | 13 メタボリックシンドローム予備群・該当者増加の抑制(40～59歳男性) | 34.7% | 34.7% | 毎年 |
| | 14 メタボリックシンドローム予備群・該当者増加の抑制(40～59歳女性) | 11.3% | 10.7% | 毎年 |
| | 15 糖尿病予備群増加の抑制(40～59歳男性) | 7.6% | 7.6% | 毎年 |
| | 16 糖尿病予備群増加の抑制(40～59歳女性) | 7.3% | 5.6% | 毎年 |
| | 17 糖尿病有病者増加の抑制(40～59歳男性) | 8.9% | 8.0% | 毎年 |
| | 18 糖尿病有病者増加の抑制(40～59歳女性) | 4.5% | 3.2% | 毎年 |
| | 19 脂質異常症該当者増加の抑制(40～59歳男性) | 56.9% | 54.2% | 毎年 |
| | 20 脂質異常症該当者増加の抑制(40～59歳女性) | 38.7% | 38.7% | 毎年 |
| | 21 年間新規透析導入者数の減少 | データなし | 12人 | 毎年 |

(5)こころの健康分野

【推進の方向】

(1)こころの健康のための正しい知識の普及

○市民・地域に対して、「休養」や「こころの健康」についての正しい知識を普及します。

＜事業名＞ ゲートキーパー養成研修、市民公開講座、精神訪問及び相談等

(2)こころの健康を支援するための体制整備

○こころの相談窓口の情報を周知します。

＜事業名＞ 健康相談(窓口、訪問、電話)等

○地域で支える支援者の養成に努めます。

＜事業名＞ ゲートキーパー養成研修等

○ストレス解消のために、趣味やスポーツ、社会参加を推進します。

○こころの健康に関する関係機関と連携を図り、こころの健康を支援する環境整備に努めます。(日田市自殺対策計画に基づき推進します)

＜事業名＞ 自殺対策委員会等

【評価指標と目標値】

| | 指 標 | 策定値 (H30) | 目標値 (R6) | 評価時期 |
|--|--|--------------|-------------|------|
| 乳 幼 児 期 ・ 学 童 思 春 期 | 1 困ったことや悩みの相談をしたいとき、相談できる親の割合(乳児) | 99.3% | 100.0% | 5年後 |
| | 2 困ったことや悩みの相談をしたいとき、相談できる親の割合(幼児) | 99.6% | 100.0% | 5年後 |
| | 3 睡眠時間が6時間以下の人の割合(小学生) | 4.5% | 1.0% | 5年後 |
| | 4 睡眠時間が6時間以下の人の割合(中学生) | 10.4% | 8.0% | 5年後 |
| | 5 睡眠時間が6時間以下の人の割合(高校生) | 29.4% | 25.0% | 5年後 |
| 青 壮 年 期 ・ 高 齢 期 | 6 睡眠で十分な休養がとれている人の割合(青壮年) | データなし | 65.0% | 5年後 |
| | 7 趣味やボランティア活動など「こころの張りがある」と答えた人の割合(65～74歳) | 73.8% | 80.0% | 5年後 |
| 全 体 | 8 趣味やボランティア活動など「こころの張りがある」と答えた人の割合(75歳以上) | 58.0% | 70.0% | 5年後 |
| | 9 自殺死者数の減少(全世代) | 20.0人 | 11人以下 | 毎年 |

(6) 健康を支え、守るための社会環境の整備

【推進の方向】

(1)関係機関と連携した取り組み

- 計画を着実に推進するため、「日田市健康づくり推進協議会」で事業の進捗状況等を説明し、意見を聴取しながら進行管理を行います。
- 相談窓口の充実を図るとともに、関係機関と連携して、妊産婦や乳幼児に対する適切な保健医療サービスの提供や育児支援を行います。
- 高齢者や障がい者部門の関係者等と連携し、市民が安心した生活を送ることができるよう環境整備に取り組みます。

(2)市民のリーダーなど、支援者の養成

- 食生活改善推進員や運動ボランティアを養成し、活動を支援しながら協働した取り組みを推進します。

(3)地域に密着した健康づくりの推進

- 身体活動の拡大や仲間と一緒に健康づくりに取り組める体制を整備します。