

太宰府市健康増進計画

食育推進計画

～一人ひとりがいきいきと健やかに～



平成 31 年 3 月 太宰府市

はじめに

いつまでも健康で、いきいきと充実した暮らしを送ることは、すべての人の望みであります。近年、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である「健康寿命」をいかに伸ばすかは、太宰府市においても最も大きな関心事の一つとなっております。



わが国は、生活環境の改善や医療技術の進歩により、世界有数の長寿国となりました。その一方で、少子高齢化や核家族化が進み、生活習慣が変化する中、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や要介護者が増加するなど、大きな社会問題を抱えております。

このような状況の中、本市においてどこよりも、市民おひとりおひとりが健康づくりに主体的に取り組み、いきいきと健やかに暮らすことができる社会の実現を目指し、「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的な計画として策定することにいたしました。

この計画のもと、各関係機関や団体と連携を図りながら、市民の健康づくりを総合的に推進してまいりますので、皆様の一層のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後に、計画策定にあたり、ご尽力いただいた太宰府市健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見とご提言をいただいた関係者並びに市民の皆様に、心より感謝申し上げます、巻頭の言葉といたします。

平成 31 年 3 月

太宰府市長 楠田 大蔵

目次

<u>第1章 計画策定にあたって</u>	1
1 策定の背景	1
2 策定の趣旨	2
3 計画の期間	2
4 計画の位置づけ	2
<u>第2章 太宰府市の現状</u>	3
<u>第3章 計画の基本的な方向</u>	9
1 計画の基本理念	9
2 計画の基本的な方向	9
<u>第4章 健康増進計画</u>	11
1 ライフステージに応じた健康づくりの推進	11
(1) 次世代の健康～親と子の健康支援～	11
(2) 高齢者の健康	18
2 生活習慣病の発症・重症化予防	20
(1) 健康診査・がん検診	20
(2) 保健指導	24
3 生活習慣の改善	28
(1) 飲酒・喫煙	28
(2) 歯と口腔	30
(3) 運動	32
(4) こころの健康	34
4 健康を支える環境の整備	36
(1) 健康づくりを進めるリーダーの育成	36
(2) 地域コミュニティによる健康づくりの支援	38
(3) 健康づくりを支援するシステム	39

<u>第5章 食育推進計画</u>	40
1 次世代における食育の推進	42
(1) 妊娠・乳幼児期の食育	42
(2) 学童・思春期の食育	46
2 生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進	50
(1) 青壮年期の食育	50
(2) 高齢期の食育	52
3 地域における食育の推進	54
<u>第6章 計画の評価と推進体制</u>	56
1 目標値の設定	56
2 計画の推進体制	57
<u>■資料編</u>	58
1 太宰府市健康づくり推進協議会規則	59
2 太宰府市健康づくり推進協議会委員名簿	61

第1章 計画策定にあたって

1 策定の背景

わが国では、急速に進む高齢化やライフスタイルの多様化などにより、疾病構造が変化し、疾病全体に占める、がんや脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の割合が増加しています。

このような中、国は平成 25 年に「健康日本 21（第 2 次）」を策定し、「すべての国民が共に支えあい健康で幸せに暮らせる社会」を目指すべき姿とし、次の 5 つの基本的な方針を示しました。

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

こうした国の方針に合わせて、県は平成 25 年 3 月に「福岡県健康増進計画（いきいき健康ふくおか 21）」を策定し、「県民一人ひとりが長生きしてよかったと実感できる社会の実現」を推進しています。

また、食育の推進について、国は平成 17 年 7 月に「食育基本法」を制定し、平成 18 年 3 月に「食育推進基本計画」を、平成 23 年 3 月に「第 2 次食育推進基本計画」を策定しています。その動きに合わせて、県においても、平成 25 年 3 月に「福岡県食育・地産地消推進計画」を策定し、食育と地産地消の更なる推進に取り組んでいます。

2 策定の趣旨

太宰府市においても、少子高齢化の進行と共に、核家族や一人暮らしの高齢者世帯が増加するなど、市民の健康を取り巻く環境は変化を続けています。また、これらの社会の変化に伴い、生活習慣病の増加や医療費の増大など、全国的な流れと同様に大きな課題が生じています。

このような状況の中、国・県の動向を踏まえながら、すべての市民の健康づくりを支援し、健やかで活力ある太宰府市の実現をめざし、健康増進及び食育推進の取り組みを進めます。

3 計画の期間

計画の期間は、平成 31（2019）年度から 2028 年度までの 10 年間とします。なお、中間年度の 2023 年度に内容の見直しを実施します。

4 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく「健康増進計画」と、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「食育推進計画」を一体的に策定するものです。

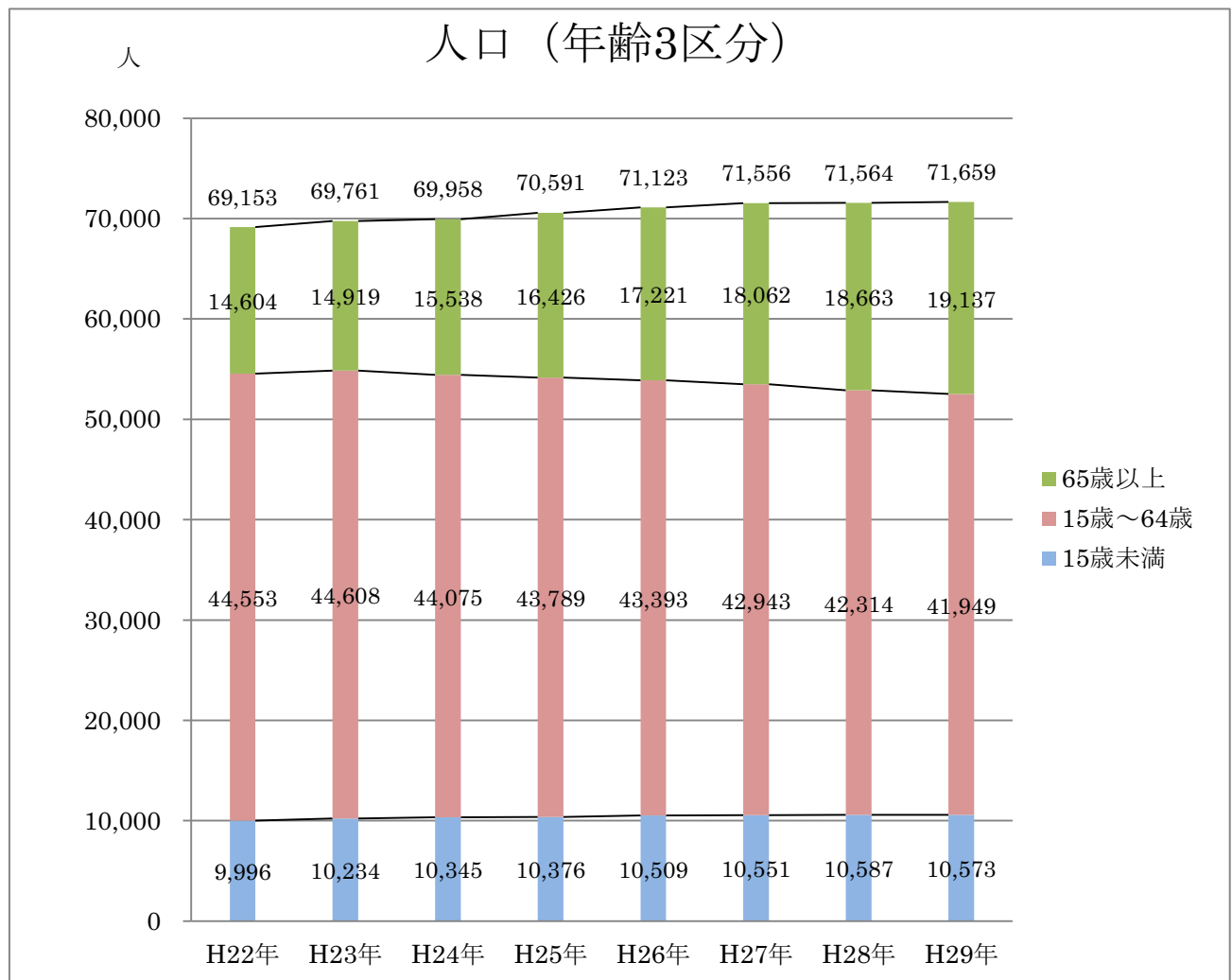
また、「太宰府市人権尊重のまちづくり基本指針」の視点を持ち、「第三次太宰府市地域福祉計画」との整合性と連携を確保しながら、上位計画である「第五次太宰府市総合計画」の目標 1「健やかでやすらぎのある福祉のまちづくり」の中の「生涯健康づくりの推進」を進めるための行動計画でもあります。

第2章 太宰府市の現状

(1) 人口構成の推移

太宰府市の総人口は、一貫して増加を続けています。生産年齢人口（15歳～64歳）が平成12年をピークに減少に転じる中、65歳以上人口は過去30年間で約3倍に増加し、今後も高齢化が進行する見込みです。

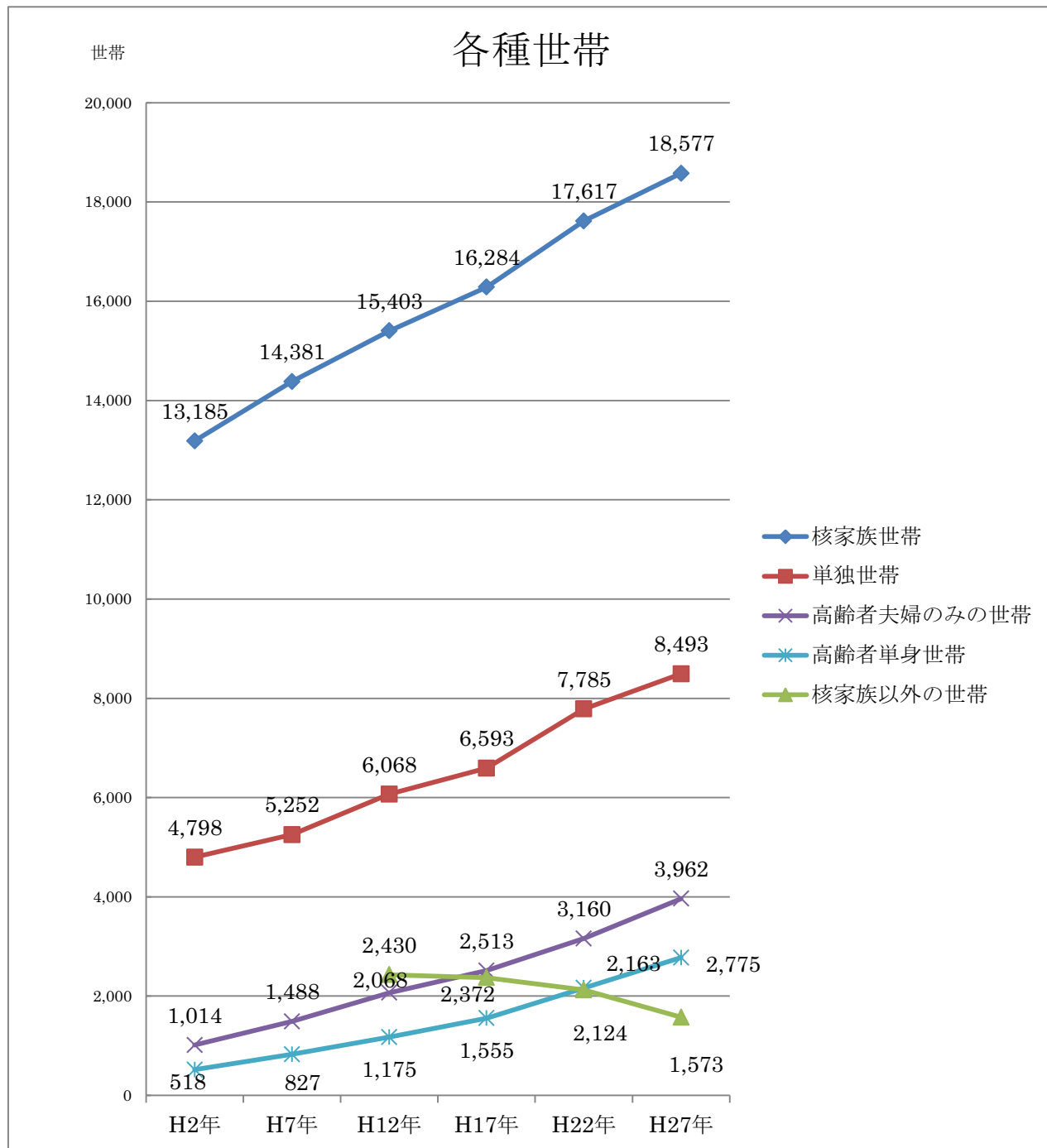
また、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、総人口は2025年にピーク（7万3千人）を迎え、その後減少に転じる見込みです。



出典：住民基本台帳（各年3月）

(2) 各種世帯数の変遷

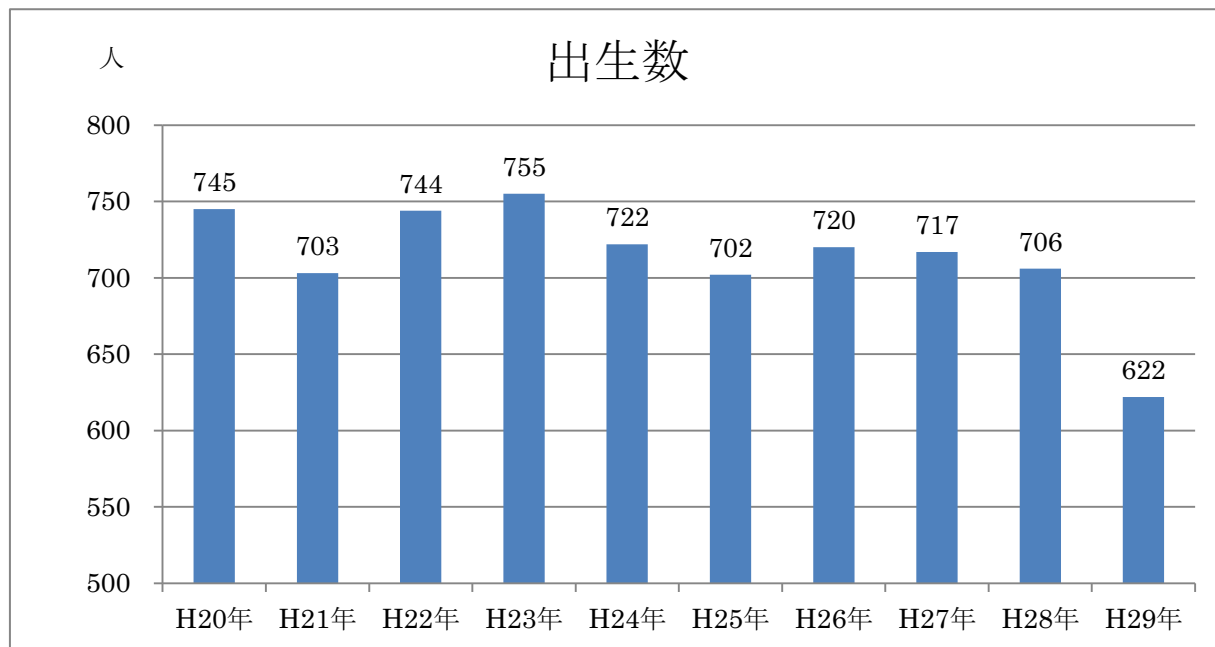
核家族世帯・単独世帯・高齢者夫婦のみ世帯・高齢者単身世帯が増加を続けており、核家族以外の世帯が減少しています。核家族化が進行している状況が分かります。



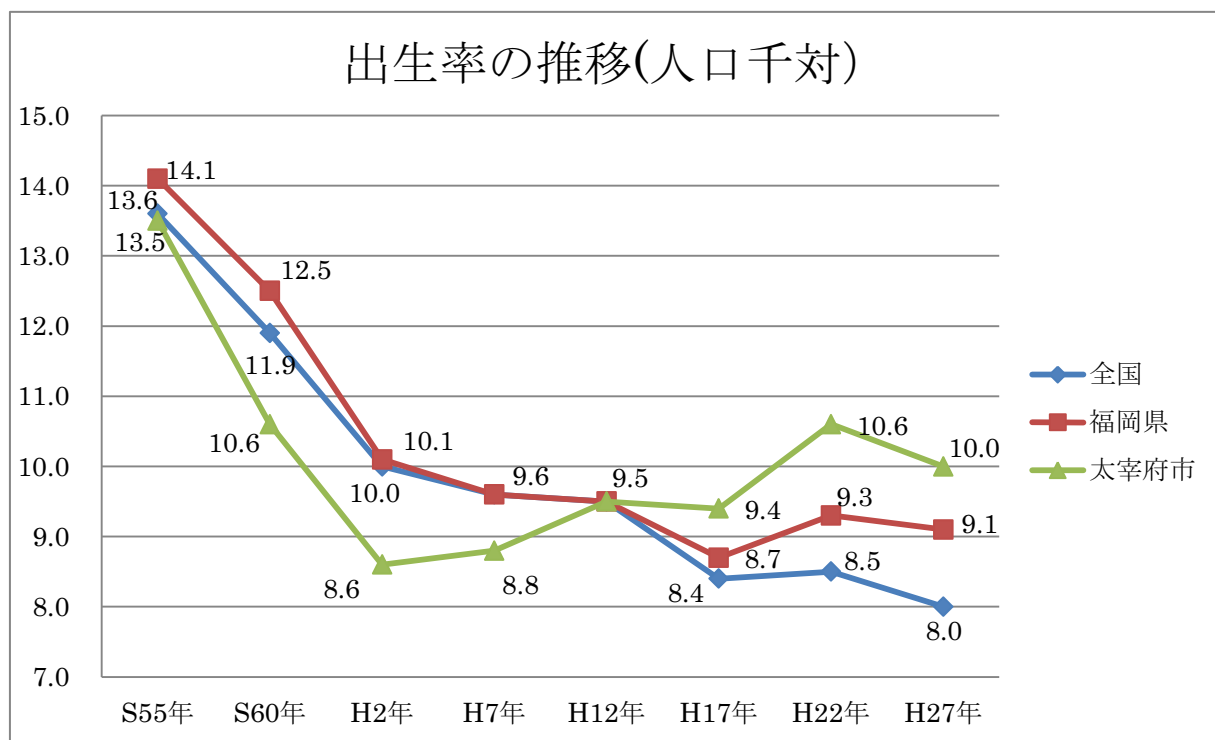
出典：統計でみる市区町村のすがた

(3) 出生数・出生率の推移

平成7年(1995年)に550人であった出生数は、この10年間ほどは、ほぼ横ばいの700人前後で推移していましたが、平成29年に1割ほど減少しました。出生率は、この10年間ほどは、国・県の平均より高く推移しています。



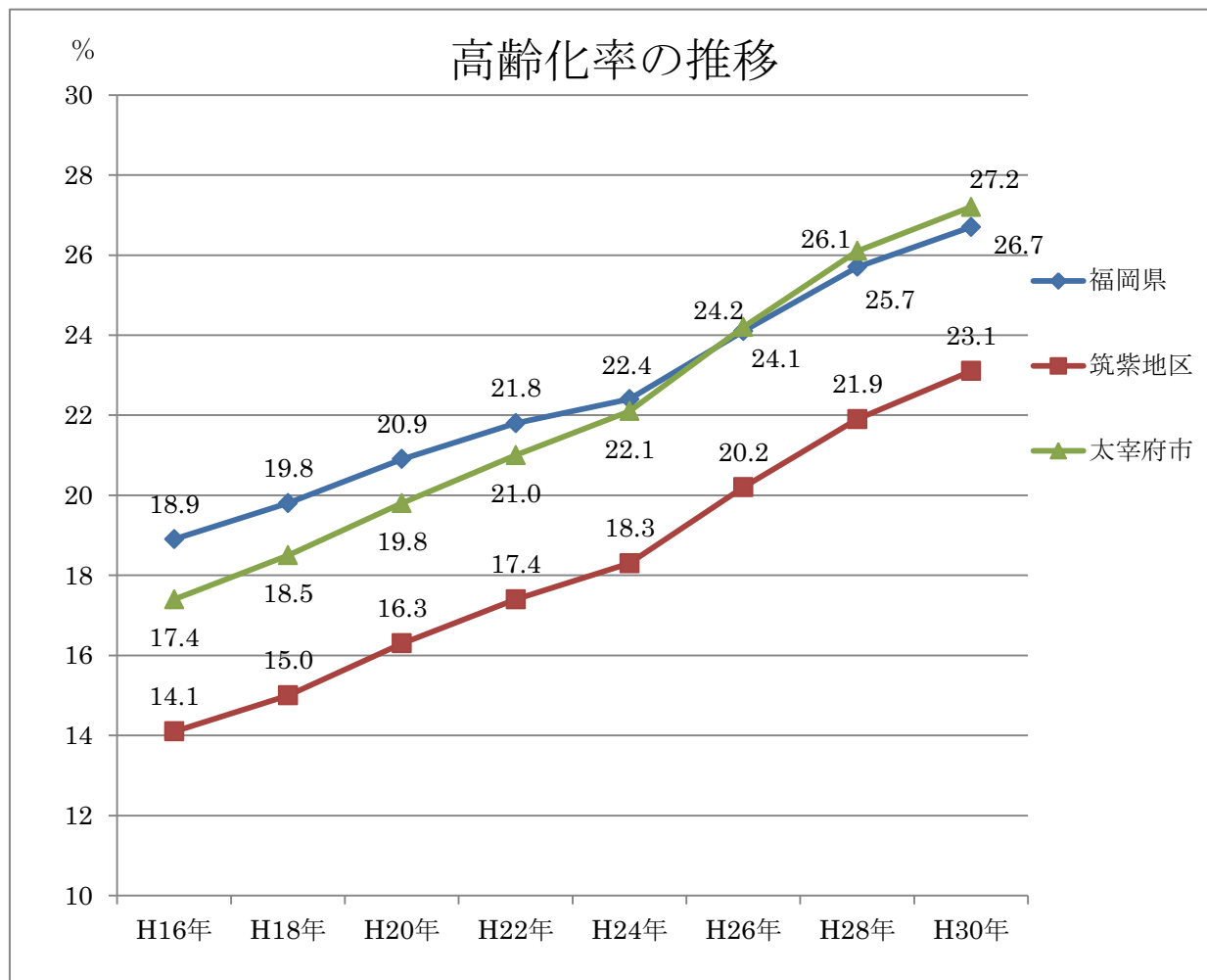
出典：住民基本台帳



出典：国勢調査及び平成30年度福岡県筑紫保健福祉環境事務所業務年報

(4) 高齢化の進行

高齢化率は上昇を続けており、筑紫地区においては、太宰府市がもっとも高齢化率が高くなっています。今後も高齢化は進み、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、2040年には3人に1人が高齢者になると見込まれています。

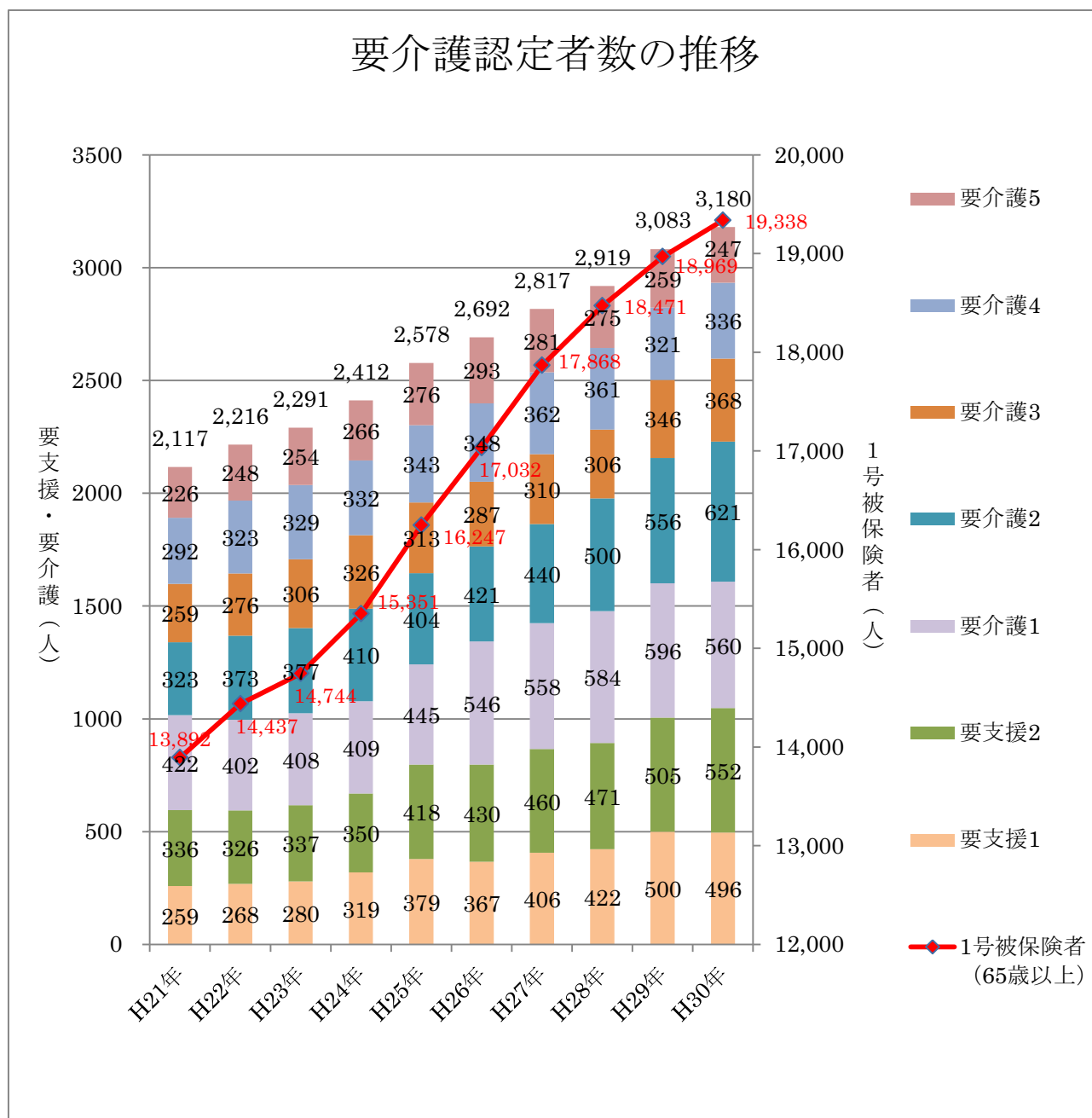


出典：住民基本台帳（各年4月）

(5) 要介護者の増加

要介護認定者数は増加を続けています。今後も高齢化の進行と共に、認定者数の増加が見込まれます。

要介護度別にみると、「要支援1・2」および「要介護1」の軽度者が全体の約半数を占めています。



出典：介護保険事業状況報告（各年3月末時点）

(6) 主要死因

太宰府市の死因順位は以下のとおりです。死因上位となる疾病は国・県と同様です。

【太宰府市の主要死因（平成 27 年）】（人）

	死因	死亡数
1 位	悪性新生物（がん）	1 7 1
2 位	心疾患	8 1
3 位	肺炎	6 7
4 位	脳血管疾患	3 9
4 位	老衰	3 9

出典：平成 30 年度筑紫保健福祉環境事務所業務年報

第3章 計画の基本的な方向

1 計画の基本理念

第五次太宰府市総合計画において、「生涯健康づくりの推進(施策 05)」のための基本方針として、「健康寿命の延伸に向けて、心身ともにいきいきとした元気な生活を送るために、生涯を通じた健康づくりの推進」を掲げています。本計画では、この方針を具体化し、市民一人ひとりが、いきいきと健やかに暮らすことができる社会の実現を目指します。

2 計画の基本的な方向

「第五次太宰府市総合計画」および国・県の方針に準じ、以下の5つを基本的な方向とします。これらの基本的方向にもとづき、各分野における施策を展開する中で、健康寿命の延伸を推進します。

(1) ライフステージに応じた健康づくりの推進

市民一人ひとりが、健やかな日常生活を送り、健康づくりに対し高い意識を持つ太宰府市を目指し、あらゆる世代の健康増進に取り組みます。

(2) 生活習慣病の発症・重症化予防

増加する、「がん」「循環器疾患」「糖尿病」などの生活習慣病への対策として、がん検診や特定健診・特定保健指導等を効果的に実施し、『発症予防』と症状の進行や合併症の発症を防ぐ『重症化予防』を推進します。

(3) 生活習慣の改善

生活習慣を改善することで生活習慣病の予防につなげることができます。飲酒や喫煙、運動や食生活の習慣の見直しについて、適切な情報を提供し啓発を推進します。

(4) 健康を支える環境の整備

一人ひとりの健康は、家庭や地域などの社会的環境の影響を受けることから、社会全体で個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていきます。地域・関係団体などと協力・連携し、市民の自主的な健康づくりを推進します。

(5) 健全な食生活の推進

「食」は生きる上での基本であり、生涯にわたり大切な心と身体を培います。健全な食生活の実現に向けて、あらゆる世代や地域において「食育」を推進し、心と身体の健康を維持できる人を増やします。

第4章 健康増進計画

1 ライフステージに応じた健康づくりの推進

(1) 次世代の健康 ～親と子の健康支援～

親と子を取り巻く環境は、少子化や核家族化、共働き世帯の増加、地域社会におけるつながりの希薄化などにより、大きく変化しています。

次世代を担う子どもたちの健やかな成長のために、妊娠期から乳幼児期にかけての心身の健康づくりが重要です。

▮ 現状と課題 ▮

●母子健康手帳の交付は、親と子の健康支援のスタートであり、その後のサポートにつながる重要な機会であるため、必ず専門職（保健師や助産師）が面談による個別相談を実施しています。個別相談の際に確認するリスク項目は、平成30年度現在30項目を設定していますが、その後の支援につなげやすくすることを目的に、適宜見直しを実施しています。リスクが把握されるケースは増加しており、個別の状況に合わせた支援が必要です。

※母子健康手帳交付時のリスク項目：届出週数が遅い、未婚、若年、外国人、過去の妊娠や出産でリスクがあった、等

【母子健康手帳交付時にリスクが把握された割合】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
31.9%	37.7%	47.1%	55.2%	62.2%

出典：太宰府市母子保健事業報告

●低出生体重児は、保護者の育児不安・負担の大きさ、児の将来的な生活習慣病リスク、また、医療費の側面などからも問題が指摘されています。太宰府市では、母子健康手帳交付時に、低出生体重児の要因となる、痩せ・喫煙・精神的ストレス・高血圧症候群などのリスク項目を多く設定し、ハイリスク妊婦を広く拾い上げる体制をとっています。ハイリスク妊婦には、電話や訪問により、低出生体重児予防に重点を置いて保健指導を実施しています。

【低出生体重児の割合】※低出生体重児：出生体重 2,500g 未満の新生児

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
9.8%	6.9%	6.4%	4.5%	7.7%

出典：太宰府市母子保健事業報告

●赤ちゃん訪問は、高い実施率を維持しています。訪問後も、産後うつ傾向が見られる・育児支援が得られない・赤ちゃんの生育状況に不安がある、などのあらゆる側面でのリスクに着目し、継続的に支援しています。EPDS※や Bonding※の数値から継続的なフォローが必要な対象者は増加しています。

※EPDS：エジンバラ産後うつ病問診票。産後のうつ病を検出するために開発されたスクリーニングテスト。産後うつを早期に発見し必要な援助を提供することを目的としている。30点中9点以上でうつの可能性があるかと判断される。

※Bonding（ボンディング）：産後の母親の赤ちゃんに対する愛着形成を確認する質問票。30点中5点以上で愛着形成に不安があると判断する。

【赤ちゃん訪問実施率】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
95.6%	98.7%	99.1%	98.7%	98.7%

出典：太宰府市乳児家庭全戸訪問実績

【EPDS 9 点以上の割合】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
8.6%	7.9%	8.9%	9.3%	14.1%

出典：太宰府市乳児家庭全戸訪問実績

【Bonding 5 点以上の割合】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
8.7%	7.9%	8.9%	9.3%	14.1%

出典：太宰府市乳児家庭全戸訪問実績

●乳幼児健康診査（4 か月児・10 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳児対象）は、いずれも受診率は高い状況です。未受診者に対しては電話などで受診勧奨を実施し、すべての乳幼児の状況把握に努めています。今後も、各関係機関と連携をとりながら支援体制を整え、ケースに応じて継続的なフォローの実施が必要です。

【乳幼児健康診査受診率】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
96.1%	97.7%	98.2%	97.1%	97.7%

出典：太宰府市乳幼児健康診査受診実績

○●乳幼児健康診査の実施体制●○

太宰府市では、乳幼児健康診査を集団健診中心で実施しています。

集団健診：4 か月児、1 歳 6 か月児、3 歳児

個別健診：10 か月児

※集団健診：市の施設で指定の日時に数十人単位で実施。

※個別健診：医療機関で各自予約の上で受診。

集団健診で実施することにより、直接、親子と接することができ、細かな情報まで得られます。また、医師・歯科医師・保健師・栄養士・臨床心理士など専門職が健診に関わるため、子どもの身体面・精神面の発達を、それぞれの専門的視点を生かして確認することが出来ます。医学的視点からの健診だけでなく、保健指導・栄養指導・発達相談が同時に可能となります。支援を必要としている親と子の発見につながりやすくなり、フォロー体制を充実させることが出来ます。このように多くのメリットがあるため、今後も集団健診を継続していく予定です。

●子育て支援センターは、就学前までの親と子の交流や情報交換、相談の場として年齢などに応じたさまざまな事業を実施しています。ケースに応じて、保健センターや子ども発達相談室と連携して親と子への支援を実施しています。

●子ども発達相談室（きらきらルーム）では、発達に不安がある未就学の子どもの相談を受け付けており、グループ活動での継続的な支援や専門機関への紹介を実施しています。子どもの発達支援に関する知識の普及が進み、相談件数は増加を続けています。今後も、相談体制の充実や関係機関との連携を強化していく必要があります。

【相談件数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
188件	264件	333件	376件	415件

出典：太宰府市子ども発達相談室事業報告

▮ 今後の方向性 ▮

■相談や訪問、健診、教室などの機会を通じ、妊娠中から子育て期までの、生活習慣や食・栄養など、健康増進に向けた正しい知識や情報の提供を行います。

■乳幼児健康診査は、引き続き集団健診を中心とする実施体制を継続し、必要に応じて、より受診しやすい環境を整えるため実施方法を改善します。

■医療機関や保健福祉環境事務所、児童相談所、他市町村などの関係機関と連携し、ケースに応じた子育ての支援を実施します。

■妊娠・出産・子育て期までのあらゆる相談窓口となる「子育て世代包括支援センター」の設置に向け、太宰府市全体で、より一層の切れ目のない支援を実現していくため、体制の整備を進めます。

○●主任児童委員による妊婦へのハンドケア●○

妊婦相談（母子健康手帳交付）の際、主任児童委員が、希望する妊婦へのハンドケア（アロマを使った手のケア）を行っています。

核家族化の進行などにより、親と子を取り巻く環境は変化しています。子育て中の親子が孤立することがないように、地域で子育てを支えることが大切です。

子育て中やこれから子育てが始まる妊婦に、リラックスできる時間を提供すると共に、地域にいる“主任児童委員”の存在を、何かあった時の身近な相談先として認知してもらうことを目的として実施しています。

※母子健康手帳交付の際、全員に主任児童委員の顔写真付きの案内を配布しています。

太宰府市の主な取り組み

【 妊娠期 】

妊婦相談	母子健康手帳の交付に際し、保健師・助産師が個別に保健相談・保健指導を実施し、出産・育児に向けた、あらゆる側面からのリスクの発見につなげます。また、妊娠中の健康や栄養などについての講話も実施します。
妊婦健康診査	母子共に健やかな妊娠期を送り、また、安全な分娩を迎えるため、適切な時期に適切な回数の妊婦健康診査の受診が重要です。定期的な受診を促進するため、妊婦健康診査費用の助成を実施します。
妊婦訪問	妊婦相談や妊婦健康診査の受診結果などをもとに、出産に向けてのリスクが高いと判断される妊婦に対し、電話での経過確認を実施し、必要がある場合は個別に助産師や保健師が訪問を実施します。
教室	<ul style="list-style-type: none">■助産師の講話、出産や育児についての不安や悩みの相談、管理栄養士による講話、調理実習を実施します。■経産婦の出産や子育てについての話を、参加者同士の交流を図りながら聞く広場を実施します。■妊婦とその家族を対象に、助産師の講話、沐浴体験、妊婦体験などを実施します。

【 乳幼児期 】

訪問	赤ちゃんが生まれた全ての家庭を、助産師・保健師・保育士が訪問し、体重測定や相談、情報提供を行います。必要に応じて、継続的な訪問を実施します。
乳幼児健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ■個別健診：10か月児 ■集団健診：4か月児、1歳6か月児、3歳児
相談	子育てに関する相談を、随時電話などで受け付けます。また、毎月定例で、母乳や栄養、育児や発育・発達に関する乳幼児相談を実施します。
教室・講座	離乳食教室や歯科教室、子育てに関する講座などを実施します。
子育てサロン	子育て支援センターにおいて、常時サロンを開催するほか、各地域で出前保育としてサロンを開催します。
発達に関する 相談・教室	発達に不安がある幼児に関する相談、教室事業を実施します。

(2) 高齢者の健康

超高齢社会を迎え、今後も、支援・介護を必要とする高齢者が増加していくことが予想されます。高齢者が、可能な限り住み慣れた地域で暮らすことができるよう、加齢に伴う心身の機能低下を予防し、高齢者の状態に応じた健康づくり及び介護予防を推進することが必要です。

Ⅰ 現状と課題 Ⅰ

●一人暮らし高齢者や高齢者のみ世帯が増加傾向にあるとともに、うつ、認知症、転倒リスク該当者の割合が増加しており、今後も介護が必要な高齢者が増加することが見込まれます。

●太宰府市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（平成 28 年度実施）によると、支援・介護が必要になった人のうち、フレイル※が原因と思われる「骨折・転倒」が 30.6%、「高齢による衰弱」が 25.0%で、原因の多くを占めています。健康寿命延伸のためには、フレイル予防に取り組むことが必要です。

※フレイル：加齢とともに心身の活力が低下した状態。運動器機能や口腔・栄養状態の低下などの「身体的な側面」、認知機能・意欲低下などの「精神的な側面」、社会交流の減少などの「社会的な側面」が相互に影響し合っており、あらゆる側面から適切な介入をしていくことで、予防または進行を遅らせることが可能である。

Ⅰ 今後の方向性 Ⅰ

■運動器機能低下・転倒予防の視点だけでなく、疾病の予防・重症化予防の視点を持った包括的な事業として、健康づくり・介護予防事業を実施し、介護予防の普及啓発を図ります。市が主体となって行う運動教室等を継続して実施する一方、専門職等の関与を促進し、地域におけるリーダーの育成、住民主体の通いの場の普及・拡大を図り、各地域において介護予防活動が展開されるよう支援します。

太宰府市の主な取り組み

運動教室	高齢者の閉じこもり防止や身体機能の維持・向上、また、参加者が介護予防や健康増進についての意識を高めるとともに、周囲に啓発する担い手となることを事業の目的とし、男性のみを対象とした運動教室を実施します。筋力や柔軟性を高める運動により介護予防につなげます。
リズム教室	音楽を聴いたり歌ったりすることで、心身に心地よい刺激を与えるとともに、口腔・心肺機能の向上に取り組み、健康増進・介護予防及び認知症予防につなげます。
体力測定	体力・体成分測定を行い、筋力向上や介護予防に向けての運動の取り組みのきっかけとします。
健康栄養口腔相談	健康増進や栄養・口腔に関し、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談を実施し、健康増進、疾病予防・重症化予防につなげます。
出前講座	地域に講師を派遣して、健康増進・介護予防を目的とした運動などを実施し、疾病予防や重症化予防につなげます。

2 生活習慣病の発症・重症化予防

(1) 健康診査（一般健診・特定健診）・がん検診

がんや糖尿病、心疾患などの生活習慣病は、日本人の死亡原因の約6割を占めています。生活習慣病の予防と早期発見・早期治療に重要なのが、「特定健診」と「がん検診」の定期的な受診です。また、一般健診は、若い世代からの健康増進につながる生活習慣の意識づけに有効です。

特定健診はメタボリックシンドロームに着目して実施します。生活習慣病のリスクを早期に発見し、生活習慣の改善や早期の受診につなげることができます。

がんは死亡原因の約3割を占め、生命及び健康にとって重大な問題です。がん検診により早期発見し早期治療につながれば、死亡率を減少させることができます。

■ 現状と課題 ■

●平成29年度「太宰府まちづくり市民意識調査」によると、この1年間での健（検）診受診率は66.3%となっています。

●20～39歳の一般健診受診者数は増加傾向にあり、若い世代にも健康増進に対する意識が高まっていると考えられます。今後、若い世代へ向けた健康支援にも更に取り組んで行く必要があります。

【一般健診(20～39歳)受診者数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
146人	128人	163人	170人	190人

出典：太宰府市健診実績

●連続して特定健診を受診している人が少なく、平成27年度と平成28年度の連続受診者は68.2%となっています。

●特定健診（対象は40～74歳の太宰府市国保加入者）受診率は、30%程度で推移しています。増加傾向にあります。福岡県の平均は33.9%（平成29年度）であり、県平均を下回っている状況です。

【特定健診受診率】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
28.1%	29.3%	30.4%	30.8%	31.7%

出典：太宰府市健診実績

●平成28年度地域保健・健康増進事業報告によると、太宰府市のがん検診受診率は、胃がん・乳がん検診の受診率は県平均を上回っていますが、全国平均と比較すると全がんにおいて下回っています。

【がん検診受診率】

	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
胃がん	4.3%	4.0%	4.6%	4.1%	3.1%
大腸がん	2.9%	2.9%	3.4%	5.1%	5.5%
肺がん	4.1%	4.3%	5.4%	5.1%	5.3%
子宮頸がん	11.8%	10.3%	11.1%	12.0%	9.8%
乳がん	14.5%	13.3%	16.3%	16.1%	14.8%

出典：受診者数…太宰府市がん検診実績／対象者数…太宰府市年齢別人口調べ

受診率について 受診者数は40～69歳（子宮頸がんは20～69歳）で太宰府市が実施するがん検診の受診者、対象者数は40～69歳（子宮頸がんは20～69歳）の人口として受診率を算定しています。全国的に、自治体実施するがん検診以外（職場や人間ドッグなど）の受診者数を把握する仕組みがないため、がん検診の正確な実施状況（受診率）の把握が困難であることが課題となっています。

▣ 今後の方向性 ▣

■広報だざいふや各事業などにおいて、健康診査およびがん検診の定期的な受診の重要性に関する情報提供・啓発を実施します。

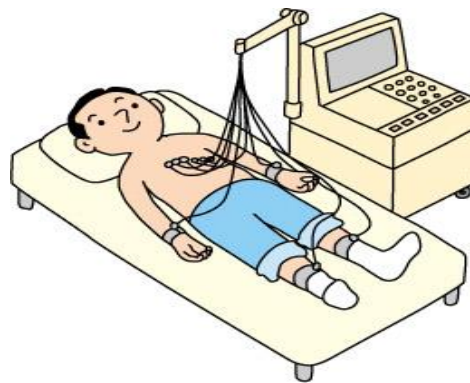
■健康診査とがん検診は、集団健(検)診において同時受診を可能としているほか、土日や託児の実施をおこなっていますが、引き続き、受診しやすい環境の整備に努めます。

■健康診査の検査項目は、平成 29 年度より 60 歳以上の全員に「心電図検査」を追加しましたが、今後も疾病・疾患の傾向を見ながら、適切な検査項目を検討します。

■特定健診未受診者への受診勧奨通知の発送を年に数回実施し、受診率向上を図ります。

■がん検診は、平成 30 年度より新たに胃内視鏡検診を導入しました。今後も、国の動向を見ながら、科学的根拠に基づいたがん検診のあり方の変化に対応するべく、体制をととのえます。

■各がん検診において、個別の受診勧奨を郵送により行うなど、具体的な受診率の向上策を検討、実施します。



太宰府市の主な取り組み

<p>健康診査</p>	<p>以下の対象者に健診を実施します。</p> <p>一般健診：20～39歳の市民及び40歳以上の生活保護受給者</p> <p>特定健診：40～74歳の国民健康保険加入者</p>
<p>がん検診</p>	<p>以下の対象者にがん検診を実施します。</p> <p>胃がん検診（X線検査）：30歳以上の市民</p> <p>胃がん検診（内視鏡検査）：50歳以上の市民（2年に一度）</p> <p>肺がん検診：40歳以上の市民</p> <p>大腸がん検診：30歳以上の市民</p> <p>前立腺がん検診：50歳以上の男性</p> <p>乳がん検診：40歳以上の女性（2年に1度）</p> <p>子宮頸がん検診：20歳以上の女性（2年に1度）</p>
<p>啓発・受診促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■健(検)診の重要性について、各事業で啓発を実施します。また、健(検)診の受診勧奨のため、個別通知の発送を実施します。 ■集団健(検)診の受診環境整備として、女性のみが受診できる日の設定や託児、土日の健(検)診実施などを実施します。 ■健(検)診受診率が低い地域で「地域健(検)診」を実施します。

(2) 保健指導

特定健診の結果から、高血圧などの生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる人に、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すサポートをします。保健指導の実施により、疾病発症の予防と重症化予防につながることを目的としています。

▣ 現状と課題 ▣

●特定保健指導実施率は年々向上しており、平成25年度から約2倍となっています。健康診査や結果説明会の実施体制を拡大し事業の充実を図っている事も、実施率の増加につながっています。

【特定保健指導実施率】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
25.4%	27.5%	36.7%	51.2%	55.0%

出典：太宰府市成人保健事業実績

【結果説明会参加者数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
762人	760人	1,088人	1,265人	1,404人

出典：太宰府市成人保健事業実績

【すこやか相談参加者数】

※すこやか相談：毎月定例で実施している、健康・栄養に関する個別相談。

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
59人	108人	110人	191人	147人

出典：太宰府市成人保健事業実績

●連続して特定健診を受診している人が少なく（平成 27・28 年度の連続受診者は 68.2%）、継続的な保健指導の実施が難しい状況です。生活習慣病の予防や改善には継続的な介入が効果的であり、受診勧奨の実施が重要です。

●40～50 代の若年層は、仕事などの都合により保健指導の実施が難しい状況にあります。将来的な生活習慣病の重症化を予防するため、若年層への保健指導の実施体制の在り方を検討し、保健指導実施率の向上を図る必要があります。

●高血圧や糖尿病を中心とした重症化予防のため、対象者には訪問による保健指導を実施しています。

【訪問による重症化予防保健指導実施数】

H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度
147 人	237 人	298 人	256 人	280 人

出典：太宰府市成人保健事業実績

●太宰府市の特定健診結果によると、2～3 人に 1 人は、血圧が高い状況です。高血圧は脳血管疾患の主要な要因であり、高血圧の改善を図ることで脳血管疾患の予防となります。脳血管疾患は要介護の状態となる最大の要因であるため、高血圧の重症化予防は、介護予防にもつながります。

【血圧の状況】

- ・保健指導対象：収縮期血圧 130～139 または拡張期血圧 85～89
- ・受診勧奨対象：収縮期血圧 140 以上または拡張期血圧 90 以上
- I 度高血圧：収縮期血圧 140～159 または拡張期血圧 90～99
- II・III 度高血圧：収縮期血圧 160 以上または拡張期血圧 100 以上（単位 mmHg）

		H24 年度	H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度
保健指導対象		19.0%	20.0%	20.0%	19.4%	20.0%
受診勧奨対象	I 度高血圧	17.1%	17.9%	19.9%	19.0%	19.5%
	II・III 度高血圧	3.3%	3.6%	4.9%	5.8%	6.7%

出典：太宰府市成人保健事業実績

●糖尿病は重症化するとさまざまな合併症を引き起こし、透析治療が必要となるなど生活の質を低下させるだけでなく、医療費の増大につながることもあり、その予防に国が大きく力を入れています。国の動きに合わせ、太宰府市でも糖尿病予防に重点的に取り組んでいます。

【糖代謝の状況】

- ・保健指導対象：HbA1c5.6～6.4%
- ・受診勧奨対象：HbA1c6.5%以上

	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度
保健指導対象	42.7%	36.4%	46.0%	51.3%	48.3%
受診勧奨対象	6.0%	5.4%	5.7%	7.1%	6.7%

出典：太宰府市成人保健事業実績

▣ 今後の方向性 ▣

■効果的かつ効率的な保健指導実施のため、予防効果が大きいと判断出来る保健指導対象者を選定し、対象者の生活習慣改善を重視した内容で指導を実施します。

■対象者それぞれの生活習慣の状況に応じ、食生活や運動の生活習慣について実現可能な改善目標を設定し、行動変容へつなげていくことを目指します。

■ライフスタイルに合わせた保健指導を実施するため、夕方以降の時間帯での訪問を実施するなど、対象者に合わせた指導の実施方法を検討します。

太宰府市の主な取り組み

保健指導	<p>■ 特定保健指導：特定健診の結果に基づいて指導対象者を選定し、対象者に合わせた個別の保健指導を実施します。</p> <p>■ 重症化予防指導：高血圧や糖尿病の有所見者に対して、重症化予防に重点を置いて保健指導を実施します。</p>
健康栄養相談	毎月定例で、保健師・管理栄養士が、個別相談に応じます。尿検査や血圧測定を実施します。
結果説明会	特定健診受診結果を渡し、健診結果の説明や、必要な対象者には生活習慣改善の提案を行います。
教室・講座	男性向けのメタボ解消に向けた教室や、健康講座を実施します。
啓発	血圧計の貸し出し、血圧手帳の配布を実施します。

3 生活習慣の改善

(1) 飲酒・喫煙

過度の飲酒は、肝機能の低下や高血圧・脳血管疾患などの生活習慣病、アルコール依存症などを引き起こす要因となります。

喫煙は、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、心疾患、脳血管疾患など、多くの疾患の危険因子となります。また、妊娠中の喫煙は胎児の発育を妨げる要因となります。

喫煙に関しては、望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法改正案が成立（2020年施行）しました。原則屋内禁煙となるなど、受動喫煙に対する対策が強化されます。

飲酒・喫煙は共に習慣化しやすく、心身の健康に与える影響について、適切な情報の提供と知識の啓発が必要です。

■ 現状と課題 ■

● 妊婦相談（母子健康手帳交付）の際、飲酒・喫煙の状況の聞き取りを実施しています。一定数の妊婦に飲酒・喫煙が把握され、胎児に及ぼす影響等について適切な情報の提供や啓発が必要です。

● KDB（国保データシステム）の集計によると、1日の飲酒量が2合以上の人の割合が、太宰府市では12.2%（H28年度）と、県の9.2%・国の12%を上回り、やや多い傾向にあります。健診受診後の結果説明会の際、飲酒や喫煙の状況を確認し、生活習慣病や健康への影響について説明した上で、具体的な指導・支援をおこなっています。

■ 今後の方向性 ■

■引き続き、妊婦相談や結果説明会において、飲酒や喫煙の状況を聞き取り、リスク等についての正しい知識を啓発するとともに、必要な対象者には指導・支援を継続して実施します。

■飲酒・喫煙共に習慣性があるため、本人の意思だけでの断酒や禁煙は難しい側面があり、有効な啓発や指導、支援方法を検討していく必要があります。

■受動喫煙の防止に向けた議論が全国的に活発となる中、太宰府市においても、広報だざいふやホームページ、地域の学習会などの各事業を通して、分煙・禁煙の必要性について啓発を進め、意識の向上を図ります。市の施設においては、分煙・禁煙の徹底のため施設整備を進めます。

太宰府市の主な取り組み

妊婦相談	母子健康手帳を交付する際、飲酒や喫煙の状況を個別に聞き取り、胎児への影響などへの適切な情報を提供し、必要な対象者には断酒・禁煙指導を実施します。
結果説明会	健診受診後の結果説明会の際、飲酒や喫煙の状況を聞き取り、必要な対象者には、飲酒量や喫煙量を減らす指導を実施します。
啓発	広報だざいふや、各事業を通じ、飲酒や喫煙と健康との関連について、適切な情報を提供し、継続的に啓発を実施します。

(2) 歯と口腔

歯や口腔は、食べ物を食べるための器官というだけではなく、全身の健康と深い関わりがあります。近年、歯や口腔の健康と、肥満や糖尿病などのさまざまな生活習慣病との関連性が明らかになってきています。

健康寿命の延伸を図るためにも、日頃から、歯と口腔の健康管理を行い、むし歯や歯周病の予防をすることが大切です。

Ⅰ 現状と課題 Ⅰ

●乳幼児健康診査（1歳6か月児・3歳児）において歯科健診を実施しています。受診率は、過去5年間97%を超えており、高い状況を維持しています。

●3歳児健診で、むし歯のない子どもの割合は増加傾向にあります。県平均をやや上回っている状況ですが、県全体でも、むし歯のない子どもの割合は増加傾向が見られます。「予防」の重要性の認識が浸透してきている状況があると考えられます。

【3歳児でむし歯のない子どもの割合】

H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	県(H27年度)
81.4%	82%	82.6%	87%	81.7%

出典：太宰府市乳幼児健康診査実績

●就学前の乳幼児を対象とし、毎月、個別のブラッシング指導や、歯・おやつのとりに方についての講話などを行う歯科教室を実施しています。歯と口の健康のための正しい知識の普及や意識づけにつながっています。

【歯科教室参加者数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
137組	159組	132組	119組	99組

出典：太宰府市歯科保健事業実績

▮▮ 今後の方向性 ▮▮

- 日常的な歯・口腔ケアや食習慣に関する適切な情報の提供、定期的な歯科検診の受診促進を行います。
- 今後も歯科教室や相談を実施すると共に、情報提供や啓発の機会を増やし、「予防」の重要性についての知識・意識の普及を図ります。
- 妊婦・成人向けに、個別の医療機関での歯科検診を導入するため、具体的な実施方法について検討していきます。

太宰府市の主な取り組み

妊婦相談	母子健康手帳交付時に、低出生体重児予防の視点などから、妊娠中の歯の健康について啓発し、歯科受診をすすめます。
歯科検診	1歳6か月児と3歳健診において、歯科検診を実施します。
歯科教室	就学前の乳幼児を対象に、個別のブラッシング指導や、おやつのととり方などに関する講話を実施します。
すこやか相談	高齢者の健康や栄養についての相談と共に、口腔についての個別相談を実施します。



(3) 運動

車社会の進展などにより、身体活動量は減少しています。継続的に適度な運動を行うことは、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防や介護予防など、あらゆる心身の健康づくりにおける健康増進に効果的です。

▣ 現状と課題 ▣

- 太宰府まちづくり市民意識調査によると、毎年50%以上の市民が、「健康増進のために取り組んでいるものがある」と回答しています。取り組んでいるものが「運動」と限定すると、50%を下回る結果となると想定されます。
- ロコモティブシンドローム※（運動器症候群）予防には、日常的な運動習慣が重要ですが、ロコモティブシンドローム自体の認知度が低い状況にあります。ロコモティブシンドローム予防のため、若い世代からの運動習慣の重要性を周知・啓発することが必要です。
- 60歳以上を対象としたシニアスポーツ教室を実施し、軽スポーツによる健康増進を推進しています。

▣ 今後の方向性 ▣

- 運動はあらゆる世代の健康増進に有効であり、広報だざいふや、保健指導、地域健康づくり事業などの機会を通じて、適切な情報の提供・啓発に努めます。
- ロコモティブシンドローム予防には、若い世代からの運動習慣が重要です。健康寿命の延伸のために、イベントや地域行事などにおいて、ロコモティブシンドローム予防に関する啓発を継続的に実施します。
- あらゆる世代の人がスポーツ活動に取り組みやすい環境づくりを推進します。

※ロコモティブシンドローム：通称「ロコモ」。骨、関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、移動機能が低下している状態。自立度が低下し、要介護になる危険度が高くなる。

太宰府市の主な取り組み

普及・啓発	<ul style="list-style-type: none">■健康推進員などへ、学習会等を通じて運動普及を実施します。■市の各事業や広報だざいふ等において、ロコモティブシンドローム予防の啓発を実施します。■元気づくりポイント事業による運動意欲向上促進を図ります。
教室	シニアスポーツ教室を実施し、高齢者に向けた軽スポーツによる健康づくりを推進します。

○●歩こう会●○

歩くことによる健康増進を目的とし、昭和 59 年度より歩こう会事業を開始しました。市内 11 箇所、スタンプ押印のための集印所を設置しており、専用の手帳にスタンプを集めることにより、運動意欲の向上を図っています。平成 30 年度末現在、登録会員数は 2,000 名を超え、日常的な運動習慣の定着に効果的であると考えられます。



(4) こころの健康

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な要素であり、個人の資質のほか、病気・社会・経済環境、対人関係など、多様で複雑な要因が影響しています。また、身体とこころの健康は、相互に強く関係しています。

こころの健康は、個人の生活の質を大きく左右するものであり、こころの健康づくりの推進に加え、健やかなこころを支え合う社会づくりが重要です。

▮ 現状と課題 ▮

●社会が多様化する中、地域生活で起こる問題は複雑化しています。この複雑化した問題が最も深刻化したときに、うつ病の発生、最終的には自殺につながります。自殺者数は減少傾向にあり、太宰府市においても、自殺死亡率は減少していますが、20歳未満・30歳代の若年層と60歳代の自殺率は、全国と比較して高い傾向があります。

【自殺死亡率（人口10万対）】

H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度
18.5	25.5	21.1	18.2	12.5

出典：自殺総合対策推進センター

●常時、保健師が「こころの健康」に関する相談に応じています。地域や関係機関と連携し、情報提供を実施したり、適切な支援へつないだりするほか、必要時には継続的な支援を実施しています。「こころの相談」においては、精神科医師・保健師による個別面接相談を実施しています。

【保健センター 精神保健 相談件数（電話・訪問・面接による相談）】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
66件	97件	151件	112件	132件

【「こころの相談」受付件数】

H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
14件	10件	14件	18件	9件

出典：太宰府市精神保健事業報告

▣ 今後の方向性 ▣

■引き続き、個別相談事業を継続しその周知を進め、各機関が実施する相談事業の情報提供に努めます。

■精神保健に関する講演会や研修会についても継続して実施するほか、広報だざいふや、各種事業において、こころの病気についての正しい知識の普及啓発に努めます。

■「太宰府市自殺対策計画」との整合性を図り、庁内の関係部署と連携した自殺対策推進の取り組みや、ゲートキーパー※研修等における自殺対策を支える人材の育成などを通じ、悩みを抱える人への支援ができる地域づくりを目指します。

※ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、声かけや見守りなど、適切な対応が出来る人のこと。自殺対策では、悩んでいる人の孤立・孤独を防ぎ、支援をすることが重要であり、ゲートキーパーが、それぞれの立場で、できることから進んで行動を起こす意識を持つことで、自殺対策につながる。

太宰府市の主な取り組み

相談	毎月定例で、精神科医師及び保健師による個別相談を実施します。
研修・講演会	■こころの健康に関する精神保健福祉講演会を実施します。 ■健康推進員や食生活改善推進員、民生児童委員などを対象とし、ゲートキーパー研修を実施します。
啓発	パンフレットやポスター、広報だざいふなどを通じ、こころの健康に関する知識の普及や情報提供を実施します。

4 健康を支える環境の整備

(1) 健康づくりを進めるリーダーの育成

健康推進員

各自治会から推薦された健康推進員（平成 30 年度は 80 名）に対し、年間 10 回程度、健康増進に関する学習会を実施しています。健康推進員は、健康に関する知識・情報を得て健康増進に関する意識を高め、家族や友人・地域の人に情報提供し、知識を普及する役割を担います。情報提供の方法の一つとして、各地域の実情に合わせた内容で、公民館学習会が実施されています。

【平成 30 年度学習会テーマ】

1	健康推進員の役割	5	口の中・歯の健康
2	太宰府市の健康実態と「がん」	6	運動 足腰からの健康／ロコモ予防
3	こころの健康	7	もしもの時の救急講座
4	食生活改善推進員合同学習会	8	1 年間の活動の振り返り



【救急講座】



【講義】

食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食育や食生活の改善を推進する活動を行っています。太宰府市では、平成30年度現在、72名の推進員が活動していますが、毎年、推進員養成教室を実施し、新規の推進員の加入を進めています。定期的な学習会のほか、各種料理教室・講習会、地域でのイベントでの啓発など、年間を通してさまざまな活動を行い、推進員が主体となって、食を通じた地域での健康づくりを推進しています。

【活動内容】

○推進員学習会など

食生活改善推進員養成教室	定例学習会
--------------	-------

○教室・啓発活動など

母親教室	男性のお腹すっきり料理教室
離乳食教室	おもてなし料理教室
夏休み親子料理教室	冬野菜を使った料理教室
夏野菜を使った料理教室	地域での健康フェスタ参加



【冬野菜を使った料理教室】



【地域健康フェスタ】

(2) 地域コミュニティによる健康づくりの支援

地域健康づくり推進事業

市内6つの校区自治協議会が主体となり、毎年、各地域で自主的な健康づくり事業を実施しています。「健康フェスタ」や「健康度測定会」等の名称で実施しているこの事業では、骨密度・血管年齢・体成分の測定を実施することで身体の状態を知り、改善すべき点などについてのアドバイスを受けることができます。その他にも、太宰府市食生活改善推進会が食を通じた健康づくりの啓発を実施するなど、あらゆる面からの健康づくりを支援しています。

地域住民が自主的に健康づくり事業を実施・継続することにより、住民の健康意識を高め、健康的な生活習慣づくりが定着することを目指しています。



【体成分測定】



【市の啓発コーナー】

(3) 健康づくりを支援するシステム

元気づくりポイント事業

40歳以上の市民を対象とし、平成27年度に事業を開始しました。健(検)診の受診やスポーツ活動、文化芸術事業、介護予防事業、自治会事業などへの参加に際し、商品券と交換できるポイントを付与します。これにより、積極的な事業への参加を促すことで、元気でいきいきとした市民生活を送り、健康寿命の延伸につなげることを目的としています。

元気づくりポイント事業は、特に高齢者世代への周知が進んでおり、事業参加者は年々増加しています。歩こう会事業や介護予防事業、健康増進にかかる講座への参加者数が増加するなど、事業参加意欲の向上につながっています。

今後は、より健康増進の目的達成に寄与する事業として継続できるよう、ポイント対象事業の見直しなどを実施します。

【ポイント交換者数】

H27年度	H28年度	H29年度
1,182人	2,007人	2,733人



第5章 食育推進計画

食育推進計画の概要

食育基本法の中では、『食育』を次のように位置づけています。

- 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食をとりまく社会環境が大きく変化し、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加がみられます。肥満や生活習慣病の増加に加え、やせや低栄養の問題も重要な課題となっています。

特に子どもの食育は生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。

健全な食生活の実現に向けて、栄養の偏りや食習慣の乱れを改善するよう、家庭、学校、保育所、地域等と連携しながら食育の取組の推進が必要です。

1. 基本目標

食事の重要性や楽しさを理解し、心と身体の健康を維持できる人を増やします。

2. 食育推進の方向性

食育のさらなる推進のため、次の 3 つの目指す方向性のもと、食育の推進を総合的に展開します。

(1) 次世代における食育の推進

妊娠期から高齢期に至るまでのライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の取組が実践されるよう推進します。また、子どもたちが自分で考え、食を選択できる力を身につけ、心身ともに豊かに成長していけるよう、家庭や関係機関等と連携して、食育を推進します。

(2) 生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進

市民一人ひとりが食への関心と理解を深め、健全な食生活の実践を推進します。

(3) 地域における食育の推進

関係機関・団体等と連携しながら、地産地消の普及・啓発や地域における食生活改善のための取り組みを推進します。

～基本目標～

食事の重要性や楽しさを理解し、心と身体の健康を維持できる人を増やします。

次世代における食育の推進

妊娠・乳幼児期

■健全な食生活の実践と食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

【具体的な方向性】

- ・ 妊娠中の適切な体重増加
- ・ 規則正しい食生活やバランスのよい食事を摂る
- ・ 食べる楽しみを知り、いろいろな味の体験をする

学童・思春期

■食の知識・体験を深め、食品を正しく選択し、調理する楽しさを知る

【具体的な方向性】

- ・ 毎日朝食を食べ、規則正しく3食摂る
- ・ 自分の食生活に関心を持ち、食生活を振り返り、健康に留意する
- ・ 一緒に食べる共食の推進
- ・ 食べ物に対して感謝の心をもつ

生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進

青壮年期

■食生活の見直しを行い、健全な食生活を実践する

【具体的な方向性】

- ・ 規則正しい食生活やバランスのよい食事を摂る
- ・ 食生活を見直し、生活習慣病を予防する

高齢期

■健全な食生活の実践と食事を楽しみ、おいしく食べる

【具体的な方向性】

- ・ バランスのよい食事を摂り、適正体重を維持する

地域における食育の推進

■関係機関・団体等と連携しながら、地産地消の普及・啓発や地域における食生活改善のための取り組みの推進を行う

【具体的な方向性】

- ・ 地域・組織活動をととして、食生活の改善・運動の普及推進を図る
- ・ 地元の野菜や旬の食材の良さ、地域に伝わる料理を広める

1 次世代における食育の推進

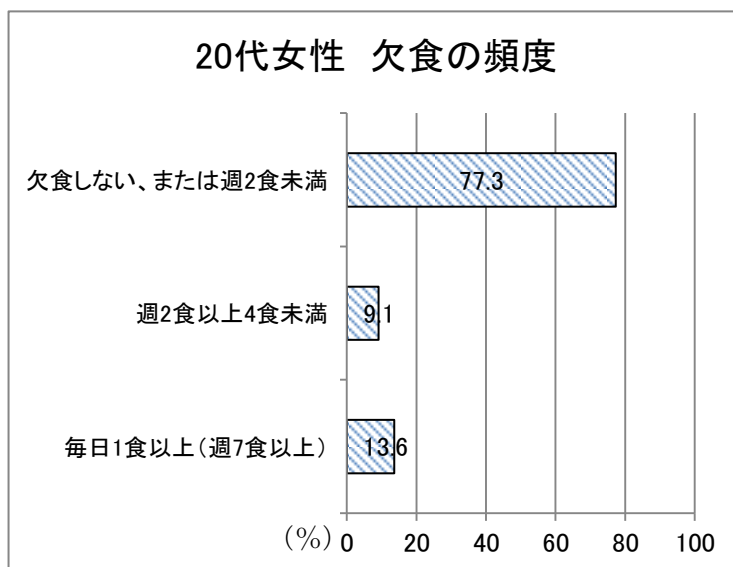
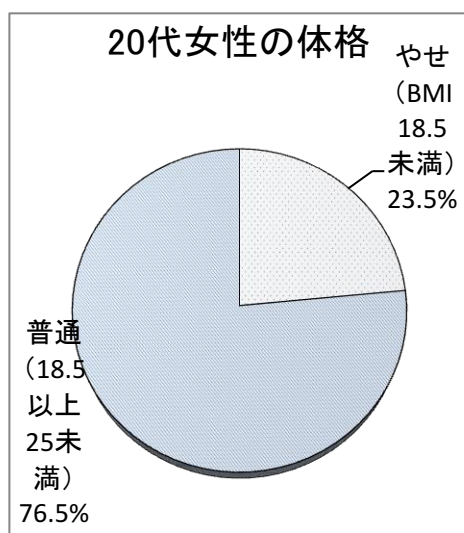
(1) 妊娠・乳幼児期の食育

妊娠前からの健康なからだづくりが大切ですが、妊娠中も元気な赤ちゃんを出産するために、規則正しい食生活やバランスのよい食事を摂り、適正な体重増加が重要です。

乳幼児期は、最も成長が著しい時期で成長に必要な栄養素の供給が重要です。

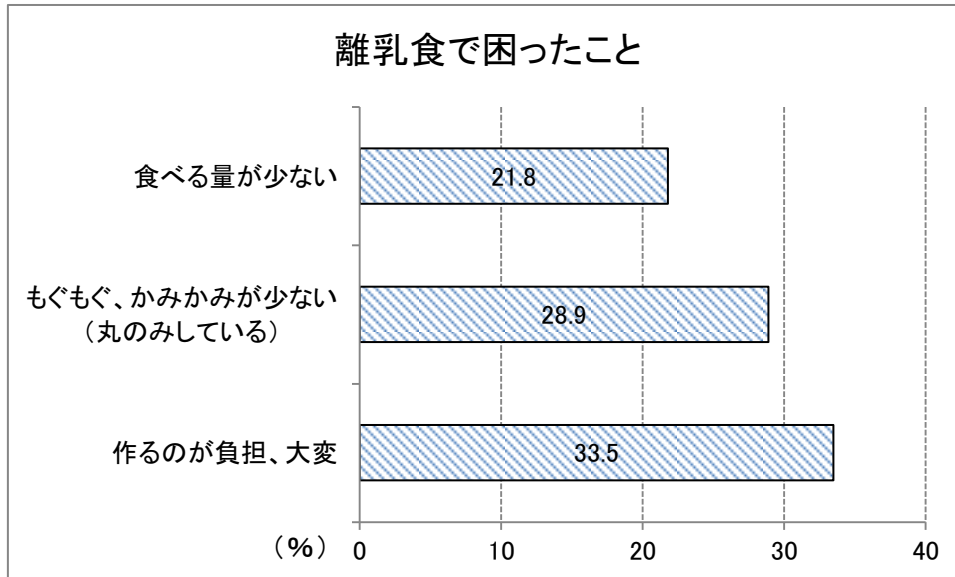
現状と課題

- 平成28年県民健康づくり調査結果によると、20代女性のやせ（BMI18.5未満）の割合は23.5%と高い状況です。妊娠前の過度のやせは、月経不順や体調不良、骨量の減少、胎児の発育不全などを招きます。また、20代女性の欠食の頻度は、週2食以上4食未満と毎食1食以上（週7食以上）を合わせて22.7%となっており、若い世代の女性の欠食や偏食、やせ志向などが問題となっています。



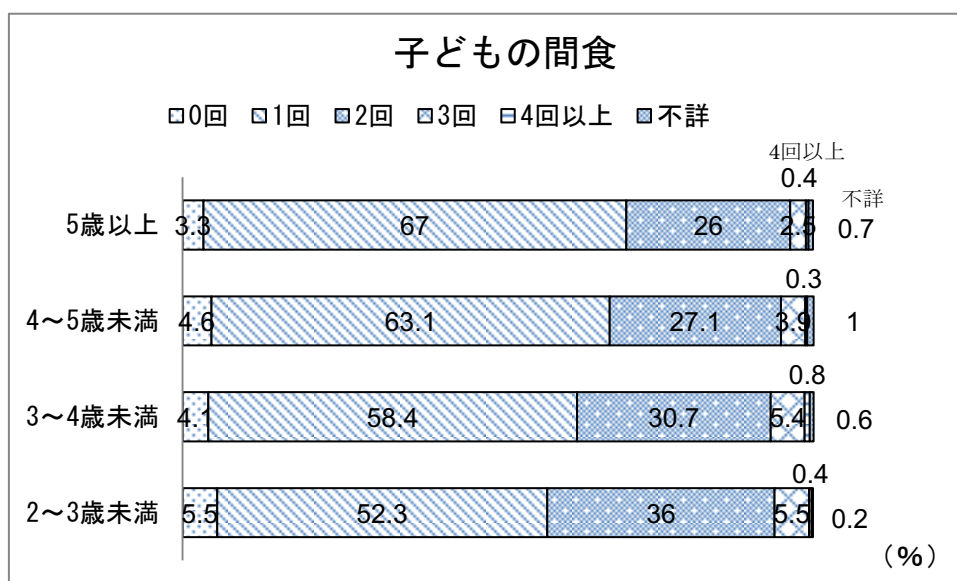
出典：平成28年県民健康づくり調査

- 離乳食について困ったことは「作るのが負担、大変」が 33.5%、「もぐもぐ、かみかみが少ない(丸のみしている)」が 28.9%、「食べる量が少ない」が 21.8%の順に多い状況です。



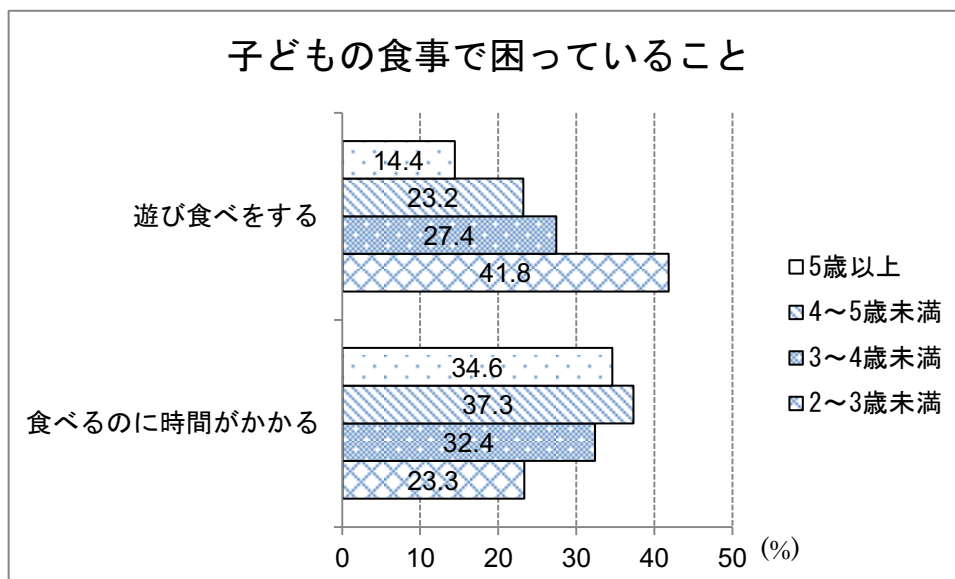
出典：平成 27 年度乳幼児栄養調査（国）

- 子どもの間食（3食以外に食べるもの）として、甘い飲み物やお菓子を1日にとる回数は、どの年齢階級も「1回」と回答した者の割合が最も高い状況です。また、2回以上とっている者の割合は、2歳～3歳未満が最も高く 41.9%であり、5歳以上が最も低く 28.9%となっています。



出典：平成 27 年度乳幼児栄養調査（国）

- 子どもの食事について困っていることは、2歳～3歳未満では「遊び食べをする」と回答した者の割合が41.8%と最も高く、3歳～5歳以上では「食べるのに時間がかかる」と回答した者の割合が高い状況です。「特にない」と回答した者の割合が最も高い5歳以上でも22.5%であり、約8割の保護者が子どもの食事について困りごとを抱えている状況です。



出典：平成27年度乳幼児栄養調査（国）

▮ 今後の方向性 ▮

- 社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響が見られることから学校・保育所等には、子どもへの食育推進の場として大きな役割を担うことが求められます。
- 妊娠期は食生活を見直すよい機会です。母子健康手帳の交付時や教室で、妊娠中の食事・栄養について説明し、やせや肥満など個々の体格に合わせて個別の相談を実施します。
- 離乳食教室では、管理栄養士の講話に加え、簡単にできる離乳食づくりを体験してもらい、量や形態を知り、家庭での実践につなげます。また、離乳食の困りごとについて個別相談を実施します。
- 乳幼児健康相談や乳幼児健康診査で、個々の食事相談を行い、食事について悩みのある保護者に正しい知識や情報の提供を実施します。
- 子どものおやつについての講話を行い、正しい知識の普及を実施します。
- 保育所では、年間食育計画を立て、それに基づき食育を推進します。
- 保護者の食に対する意識を高めるため、給食献立表や給食だより、給食のサンプルの展示を行い、食育の啓発を実施します。

太宰府市の主な取り組み

事業	内容
妊婦相談	妊娠中の食事について講話を実施します。
教室	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室：離乳食の進め方について、講話と調理実習を実施します。 ・歯科教室：おやつについて正しい知識と情報の提供を実施します。 ・マタニティクッキング：妊娠中の食事についての講話と調理実習を実施します。 ・マタニティクラス：貧血予防の試食提供を実施します。 ・おやつ作り講座：手作りおやつの調理実習を実施します。 ・夏休み親子クッキング：3歳から小学生の子どもと保護者を対象に旬の野菜を使った料理教室を実施します。 ・ヘルシーおやつ教室：少ない砂糖の量で美味しい低カロリーのおやつ作りを実施します。
乳幼児相談	個々の成長・発達に応じた食事（栄養）についての相談を実施します。
食育講座	<ul style="list-style-type: none"> ・にこにこ講座：就学前の子どもの保護者を対象に食育講座を実施します。 ・ファミリー・サポート・センター講座：会員向けに子どもの栄養と食生活についての講座を実施します。
お便りの発行	園児・保護者に向け、食育に関するお便りを配布し、知識の普及・啓発を実施します。
展示	給食サンプルの展示を行い、視覚に訴え、食への関心や啓発を実施します。
菜園調理体験活動	旬の食材や園児の育てた農産物を収穫し、給食や食育活動の中に取り入れ、食への関心を高めます。

(2) 学童・思春期の食育

学童・思春期において、健全な食生活は健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要です。

子どものころに身についた食習慣を大人になって改めることは、非常に困難であり、子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。

Ⅱ 現状と課題 Ⅱ

- 平成29年市内小学6年生の朝食アンケート調査結果によると、朝食を「毎日食べている子ども」の割合は85.6%で、「食べないことがある子ども」の割合は14.4%となっています。朝食の内容としては菓子パンや主食のみの子どもが多く、1日の野菜摂取率の低下につながっています。
- 朝食を「食べないことがある」と答えた子どもの理由として、「時間がない」が約50%、「食欲がない」が約40%となっています。朝食の摂取については早寝、早起きなどの生活習慣ともつながりがあります。
- 朝食やバランスのとれた食事を摂るなどといった食生活の形成は、親の食生活や意識も影響していると考えられます。子どもだけではなく、家庭に向けたアプローチも必要です。
- 給食では家庭で不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維等を多く含む食材を摂り入れています。給食だけでは1日に必要な各栄養素の基準値には達していません。学童期・思春期の食育については学校だけで推進するのではなく家庭・地域との連携を図ることが必要です。
- 市の大部分が住宅地であることから農作物や水産物等への関心が持ちにくくなっており、様々な機会をとらえて、食物の生産等に関わる人々への感謝の気持ちを育てていく必要があります。

Ⅱ 今後の方向性 Ⅱ

・学童・思春期における食育の基本として、6つの目標に沿って食育を推進します。

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
- ② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)

- ③正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。(食品を選択する能力)
- ④食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝をする心を持つ。(感謝の心)
- ⑤食事のマナーや 食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。(社会性)
- ⑥ 地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。(食文化)

以上の目標の達成に向けて家庭、学校、地域で次のような取組を実施します。

【家庭】

- 家族と食事の準備や、一人で調理をする機会をつくります。
- 行事食など家庭で子どもと一緒に調理する機会をつくります。
- 食育に関する講演会や展示会に参加し食に関する理解を深めます。
- 家族と一緒に食事をする時間をつくります。

【学校】


- 給食時間を確保し子どもと教師と一緒に会食をします。
- 具体的な実践を通して、食に関する指導の全体計画及び年間指導計画の改善・充実を図ります。
- 各教科等、特別活動、給食時間での食に関する指導を実施します。
- 食に関する指導に当たっては、専門的な知識をもつ栄養教諭、外部指導者等を活用し組織的に取り組みます。
- 学校給食の郷土料理や行事食、世界の料理等の献立を教材として活用します。
- 児童・保護者に食育に関する資料等の配布を行い、朝食の大切さや手軽な朝食づくりの情報を発信します。
- 栄養バランスのとれた献立を作成し、学童期に必要な栄養を提供します。
- 給食展による地域への啓発、学校保健委員会やPTA活動における家庭との連携、家庭への食育に関する資料の配布を実施します。
- 食事について親子で共に考える機会として、子どもたちの食への関心、感謝の心を育てるため学校と家庭が一体となって「お弁当の日」を実施します。
- 子どもたちと学校給食等に携わる人たちとの交流を実施します。

【地域】

- 自治会や祭事での郷土料理、行事食の提供を通じて、食文化に触れる機会を提供します。
- コミュニティ・スクールの機能を活かし、学校や家庭との連携、協力による食に関する体験を提供します。

太宰府市の主な取り組み

事業	内容
<p>食育だざいふ 献立だより</p>	<p>家庭の食の知識を増やし、興味を持ってもらえるよう、食に関する情報を家庭へ発信する取り組みを実施します。</p>  <p>The content includes several educational materials: <ul style="list-style-type: none"> 食育だざいふ: A flyer featuring a bar chart showing the number of households with children aged 0-6 years old in each ward. It includes text about the importance of nutrition and a section titled '献立だより' (Menu Newsletter). 12月 きゅうよくこんだて: A flyer for a 'Kyuuyoku' (Healthy Food) menu for December, listing various dishes and their nutritional benefits. 健康知識の伝言箋: A relay sheet with a table of food items and their health benefits. The table has columns for 'しじみ' (Clams), 'きのこだけ' (Mushrooms only), 'しいたけ' (Shiitake), and 'きんぴら' (Kinpira). It includes instructions on how to use the sheet to pass on health information. </p>
<p>学校給食展</p>	<p>給食の展示を行い、視覚に訴え、食への関心や啓発を実施します。</p>  <p>The photograph shows a well-lit exhibition space with polished wooden floors. Several display boards are set up, and a large table in the center displays various food items. A prominent board on the right has the text '学校給食展 太宰府市' (School Lunch Exhibition, Taizai City).</p>
<p>チャレンジクッキング だざいふ</p>	<p>1級から10級までの調理段階に合わせた課題に児童が取り組み、家庭における調理の推進や食への興味、関心を高めます。また、1級の中から児童のメニューを給食で提供します。</p>

<p>料理コンクール</p>	<p>学校給食の食事内容の充実と多様化並びに調理技術の向上を図るために、市内小学校調理員を対象に料理コンクールを実施します。</p> 
<p>調理員研修会</p>	<p>安心、安全、美味しい学校給食の提供のために、市内小学校調理員を対象に衛生管理、調理技術等の研修を実施します。</p> 
<p>太宰府市学校給食研究会</p>	<p>学校における食に関する指導の充実を図るため、市内小・中学校の食に関する指導の担当者を対象に、食に関する指導の研究授業や講演会、教職員の交流等を実施します。</p> 

2 生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進

(1) 青壮年期の食育

生活習慣病の発症だけでなく、重症化予防や改善を視野に、健全な食生活の実現に向けて、栄養の偏りや食習慣の乱れを改善するよう、食育の取組の推進が必要です。

▣ 現状と課題 ▣

- 平成 29 年度太宰府市特定健診に関する健診質問票によると、人と比較して食べる速度が速いと回答した人は男性 30.3%、女性 23.4%となっています。食べる速さと肥満度との間には関連があり、食べる速度が速い人は遅い人に比べて、将来の糖尿病発症の危険性が高い傾向にあります。
- 朝食を抜くことが週 3 日以上ある人の割合は男性 11.6%、女性 6.0%となっています。朝食の欠食は就寝時間や夕食後の間食なども要因として考えられるため、それらも視野に入れた改善策の提案や支援を行うことが必要です。
- 夕食後に間食をとることが週 3 回以上ある人の割合は男性 11.2%、女性 11.6%となっています。夕食後の間食は肥満者に多い傾向があります。
- 太宰府市特定健診結果※1 の高血圧有所見状況は、収縮期血圧 130mmHg 以上の割合が 45.1%と県の 44.8%より高い状況です。
- 高血圧になる要因の一つに食生活の影響も大きく、特に食塩摂取量を減らすことは血圧を下げるにあたり重要です。
- 平成 28 年県民健康づくり調査結果によると、食塩摂取量の男女別の平均摂取量は、男性 10.9g、女性 9.3g となっています。
- 日本人の食事摂取基準(2015 年版)では、1 日の食塩摂取目標量は成人男性 8.0g 未満 成人女性 7.0g 未満であり、県の平均摂取量は多い傾向にあります。
- 要介護の要因の一つである脳血管疾患等を予防するためにも、若い世代から効果的な減塩対策が必要です。

※1 出典：KDB 帳票 厚生労働省様式 5-2

□ ■ 今後の方向性 □ ■

- 生活習慣病予防のために減塩、野菜摂取量の増加などをテーマに、出前講座や健康フェスタ、各教室等で知識の普及啓発を行います。
- 個々の食生活の状況に合わせた相談事業や生活習慣病予防教室の充実を図り、生活習慣病の予防や重症化予防を目指します。
- 地域や関係機関と協力しながら、食生活改善推進会による、食を通じた市民の健康づくり活動の推進を支援・強化し、食生活改善の充実を図ります。
- 市報やホームページなどを活用し、食育月間（6月）・食育の日（19日）の周知を行い、食について考える機会を増やします。

太宰府市の主な取り組み

事業	内容
教室	男性のお腹すっきり料理教室：メタボリックシンドローム予防のための正しい知識の普及を図り、栄養についての学習や調理実習を体験することにより、料理の楽しさを知り、食に対する関心を高めます。
健康栄養相談	毎月定例で、保健師・管理栄養士が、個別相談を実施し、健康増進、疾病予防、重症化予防の取り組みを実施します。また、必要に応じて血圧手帳の配布や血圧計の貸し出しを実施します。
出前講座	地域で健康や食を通じた市民の健康づくりを行う健康推進員や食生活改善推進員が公民館学習会を実施します。
訪問	太宰府市独自の重症化予防のための対象者基準に基づき、家庭訪問を行い、保健指導を実施します。
結果説明会	特定健診受診結果を渡し、健診結果の説明や、必要な対象者には生活習慣改善の方法を提案します。

(2) 高齢期の食育

高齢化が急速に進展する中で、健康寿命の延伸という観点から、肥満に加え、やせや低栄養の問題が重要な課題となっています。健康で自立した生活を続けるために、バランスのよい食事を摂るなど食育の取組の推進が必要です。

現状と課題

- 平成 29 年「国民健康・栄養調査」の結果によると 65 歳以上の低栄養傾向の者（BMI \leq 20）の割合は、男性 12.5%、女性 19.6%となっています。
- 太宰府市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（平成 28 年度実施）によると、65 歳以上の低栄養傾向の者（BMI \leq 18.5 未満かつ 6 ヶ月間で 2~3 kg 以上の体重減少があった人）の割合は約 2.0%となっています。また、介護・介助が必要になった人のうち、「骨折・転倒」が 30.6%となっています。
- 筋肉量や筋力の低下により転倒、骨折のリスクが高まることから、低栄養予防に取り組んでいく必要があります。

今後の方向性

- 介護状態になることを予防し、健康寿命を延伸するためにも低栄養状態を予防または改善して、適切な栄養状態を確保することが重要です。
- 高齢者の栄養状態の維持・改善のため、必要に応じて短期集中的な訪問栄養相談を実施します。
- 食欲低下や摂食量の低下など、低栄養状態になる前段階からの取り組みも重要です。出前講座の開催や公民館等で食生活の重要性について周知します。
- 栄養バランスの良い食事の選択や利便性の拡大、健康の保持増進が図られるよう、配食サービスを通じた健康支援を実施します。

太宰府市の主な取り組み

事業	内容
健康栄養口腔相談	毎月定例で、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別相談を実施し、健康増進、疾病予防、重症化予防の取り組みを行います。また、必要に応じて血圧手帳の配布や血圧計の貸し出しを実施します。
出前講座	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で健康や食を通じた市民の健康づくりを行う健康推進員や食生活改善推進員が公民館学習会を実施します。 ・地域に講師を派遣して、健康増進・介護予防を目的とした運動などの疾病予防や重症化予防を実施します。
訪問	高齢者の栄養状態の維持・改善のため、対象者要件に該当した人に対し、短期集中的な訪問栄養相談を実施します。
配食サービス	対象者要件に該当した人に対し、栄養のバランスのとれた食事を提供します。
地域ケア個別会議	栄養面の課題を持つ個別ケースに対し、多職種による支援方法の検討を行い、改善を支援します。

3 地域における食育の推進

健康づくりは市民一人ひとりが正しい知識を持ち、自ら自覚し、自らの意志で生活習慣の行動変容を遂げなければ効果を上げることは難しいため、健康づくりの実践を行う団体（食生活改善推進会）を支援し、地域全体での取り組みを行っていくことが重要です。

現状と課題

食生活改善推進員養成教室を行い、毎年約 10 人が養成教室を修了し会員となり、「食」を通じた健康づくり活動を行っています。

会員の平均年齢が高いことから、活動に制限がかかり退会する人もいるため、今後の活動を活発にし、「食」を通じた健康づくりを普及推進していくには若い世代の加入も行っていく必要があります。

食生活改善推進員の人数推移

平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度
70 人	64 人	69 人	71 人	72 人

今後の方向性

- 食文化を地域に広めるために郷土料理の普及・啓発を実施します。
- 生活習慣病予防のために野菜プラス一皿運動、減塩推進活動を実施します。
- 農業の活性化や特産物の消費拡大に向けて地場産物を使った料理の普及・啓発を実施します。
- 各料理教室の開催を通して、子どもから高齢者まで各世代に合った食育活動を推進します。
- 食や健康に関するイベントを開催し、健康づくりに関する知識の普及・啓発を実施します。
- 食生活改善推進員定例学習会や各料理教室で、積極的に地元食材を使用し、野菜の摂取量増加や地産地消を推進します。
- 地域や関係機関と協力しながら、食生活改善推進会による、食を通じた市民の健康づくり活動を支援・強化し、食生活改善の充実を図ります。

太宰府市食生活改善推進会の主な取り組み

対象者	活動内容
妊娠・乳幼児期 学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> • 夏休み親子クッキング（3歳～小学生） 食事のマナーや食べ物への感謝の気持ち等のテーマについて、食育紙芝居やエプロンシアターを使って説明します。また、旬の野菜を使い、家庭でも子どもと一緒に作れる簡単レシピの調理実習を実施します。
青壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> • ヘルシーおやつ教室 砂糖の量について媒体を使った説明と手作りおやつの楽しさを体験できる教室を実施します。 • 夏野菜を使った料理教室/冬野菜を使った料理教室 旬の野菜の栄養についての説明と旬の地元の野菜をたっぷり使った低カロリー、塩分控えめレシピの調理実習を実施します。 • おもてなし料理教室 旬の地元の野菜を使った調理実習と地域の料理や行事食について紹介し、地産地消と食文化を普及します。
その他	<ul style="list-style-type: none"> • 地域健康づくり推進事業（健康フェスタ） 年度ごとに減塩や野菜摂取量増加等のテーマを決め、食育コーナーにて食育に関する展示・試食・レシピの配布を行い、食に関する正しい知識を普及します。 • 高校や大学への食育活動 県からの委託事業より生活習慣病予防のために、若い世代への減塩や朝食欠食予防、野菜摂取量増加の取り組みを実施します。 一人暮らしの学生でも実践できるように、簡単・手軽なレシピの調理実習を実施します。 • 太宰府の昔料理教室 文化ふれあい館の昔料理の展示時期と合わせて、昔料理教室を開催し、食文化を普及します。 • 農業協同組合（JA）や産業振興課との連携 特産物の消費拡大や地産地消の推進を図るために、地元食材を使った料理教室の開催や学校との連携を実施します。 • 行政区民啓発活動 地域公民館において、骨折予防の食事・貧血予防の食事など要望のあったテーマの献立で調理実習を実施します。 • 市民組織啓発活動 太宰府手話の会、太宰府母子会、太宰府市内小学校 PTA などから要望があった内容で調理実習を実施します。

第6章 計画の評価と推進体制

1 目標値の設定

下記の評価指標に基づき、計画の推進状況を管理、評価します。

評価指標	現状値	目標値
赤ちゃん訪問実施率 ※出典：太宰府市乳児家庭全戸訪問等事業実績	98.7% (H29年)	100%
乳幼児健診受診率 ※出典：太宰府市母子保健事業報告	97.7% (H29年)	100%
特定健診受診率 ※出典：太宰府市成人保健事業報告	31.7% (H29(2017)年)	40% (2023年)
1年以内に健診を受診した人の割合 ※出典：太宰府まちづくり市民意識調査	66.3% (H29(2017)年)	70% (2023年)
特定保健指導受診率 ※出典：太宰府市成人保健事業報告	55.0% (H29(2017)年)	60% (2023年)
健康増進のために取り組んでいるものがある人の割合 ※出典：太宰府まちづくり市民意識調査	52.3% (H29(2017)年)	70% (2028年)
3歳児でむし歯のない子どもの割合 ※出典：太宰府市乳幼児健診実績	87% (H29(2017)年)	92% (2028年)
ロコモティブシンドロームの認知度 ※出典：太宰府市介護予防・日常生活圏域二一ズ調査	30.6% (H28(2016)年)	70% (2028年)
自殺死亡率 ※出典：自殺総合対策推進センター	19.1 (H24(2012)年～ 28(2016)年平均)	15.8 (H31(2019)年～ 2023年平均)
「元気づくりポイント事業」の認知度 ※出典：太宰府まちづくり市民意識調査	43.6% (H29(2017)年)	70% (2023年)
朝食を毎日食べている子どもの割合 ※出典：	85.6% (H29(2017)年)	100% (2028年)

2 計画の推進体制

計画推進のためには、行政と地域や団体、教育機関、医療機関、企業などが連携・協力しながら、取り組みを進めていく必要があります。

また、計画の進捗状況については、太宰府市健康づくり推進協議会や各団体において評価していきます。

—資料編—

1 太宰府市健康づくり推進協議会規則

昭和 59 年 9 月 14 日 規則第 14 号

(趣旨)

第1条 この規則は、太宰府市附属機関設置に関する条例(昭和60年条例第17号)の規定に基づき、太宰府市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)の組織、運営その他必要な事項について定めるものとする。

(業務)

第2条 協議会は次の各号に掲げる事項を協議し、その推進に努めるものとする。

- (1) 市民の健康づくりのための企画・立案及び調整に関すること。
- (2) 市民の健康づくりのための啓もう・啓発及び広報活動に関すること。
- (3) その他、市民の健康づくりのために必要な事項

(組織)

第3条 この協議会は、10人以内の委員をもって組織し、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 関係行政機関の職員
- (2) 関係団体の長が推薦する者
- (3) 医療等識見を有する者
- (4) その他市長が適当と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 会長及び副会長は協議会委員の互選により選出する。

(1) 会長 1人

(2) 副会長 1人

2 会長は協議会を代表し、会務を統括する。

3 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代行する。

(会議)

第6条 協議会の会議(以下「会議」という。)は、会長が必要に応じて招集する。

2 会長は必要があると認めるときは、関係者から意見を聴取することができる。

3 会議は、委員総数の半数以上の委員の出席がなければ開くことができない。

4 議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは会長の決するところによる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康福祉部元気づくり課において行う。

(委任)

第8条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は会長が協議会に諮って定めるものとする。

2 太宰府市健康づくり推進協議会委員名簿

規則による選出区分	推薦団体	氏名
第1号 (関係行政機関の職員)	福岡県筑紫保健福祉環境事務所 (健康増進課長)	原野 京子
第2号 (関係団体の長が推薦する者)	太宰府市自治協議会	百田 利夫
	太宰府市民生委員・児童委員連合協議会	柳 久子
	太宰府市校長会 (太宰府西小学校校長)	鬼木 務
	太宰府市食生活改善推進会 (会長)	佐藤 悦子
第3号 (医療等識見を有する者)	一般社団法人 筑紫医師会	朱雀 公道
	一般社団法人 筑紫歯科医師会	吉村 雅明
	九州大学大学院人間環境学研究院	斉藤 篤司
第4号 (その他市長が適当と認める者)	部落解放同盟筑紫地区協議会 (南支部長)	小西 孝子
	太宰府市健康推進員	中村 友子

太宰府市健康増進計画
食育推進計画

発行年月 平成 31 年 3 月
編集・発行 太宰府市健康福祉部 元気づくり課 健康推進係
〒818-0125
福岡県太宰府市五条三丁目 1 番 1 号 (保健センター)
TEL : 092 - 928 - 2000
FAX : 092 - 920 - 7143