

✿✿✿ 概要版 ✿✿✿

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～

2019年度～2028年度



太宰府市

✦✦✦計画策定にあたって✦✦✦

○計画策定の背景・趣旨

国の「健康日本 21」・「食育推進基本計画」及び県の「福岡県健康増進計画(いきいき健康ふくおか 21)」・「福岡県食育・地産地消推進計画」を勘案し、健やかで活力ある太宰府市の実現をめざして策定します。

○計画の位置づけ

- ・健康増進計画：健康増進法第 8 条第 2 項に基づいて策定します。
- ・食育推進計画：食育基本法第 18 条第 1 項に基づいて策定します。

○計画の期間

平成 30(2019)年から 2028 年までの 10 年間とします。

✦✦✦計画の基本的な方向✦✦✦

○計画の基本理念

第五次太宰府市総合計画における方針として、「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」を掲げており、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出来る社会の実現を目指します。

○計画の基本的な方向

健康寿命の延伸を推進するため、以下の 5 つの基本的な方向に基づき、各分野において施策を展開します。

- 1 ライフステージに応じた健康づくりの推進
- 2 生活習慣病の発症・重症化予防
- 3 生活習慣の改善
- 4 健康を支える環境の整備
- 5 健全な食生活の推進

❖❖❖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

○次世代の健康～親と子の健康支援～



次世代を担う子どもたちの健やかな成長のため、妊娠期から乳幼児期にかけての心身の健康づくりを支援します。

妊娠期からの教室や講座、相談事業のほか、ケースに応じて、電話や訪問による継続的な支援をおこなっています。

評価指標	現状値	目標値
赤ちゃん訪問実施率	98.7% (H29(2017年))	100%
乳幼児健診受診率	97.7% (H29(2017年))	100%

○高齢者の健康



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します。

フレイルの予防

「フレイル」とは、加齢と共に心身の活力が低下した状態です。支援や介護が必要になった要因の多くにフレイルが関係しています。フレイルには、以下の3つの側面があり、あらゆる面から適切な介入をすることで、予防または進行を遅らせることが可能です。

- ① 身体的側面：運動器機能や口腔・栄養状態の低下など
- ② 精神的側面：認知機能・意欲低下など
- ③ 社会的側面：社会交流の減少など

2 生活習慣病の発症・重症化予防

○健康診査・がん検診



がんや糖尿病、心疾患などの生活習慣病は、死因の6割を占めます。生活習慣病の予防と早期発見・早期治療に重要な、特定健診・がん検診の受診を促進します。

評価指標	現状値	目標値
特定健診受診率	31.7% (H29(2017年))	40% (2023年)
1年以内に健診を受診した人の割合	66.3% (H29(2017年))	70% (2023年)

定期的な健（検）診受診

特定健診は毎年、がん検診は種類により1～2年に一回の定期的な受診が重要です。情報提供や啓発、個別の受診勧奨をおこなうほか、受診しやすい環境の整備に努め、受診率の向上を図ります。

○保健指導



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、生活習慣を見直すサポートをします。

保健師や管理栄養士が、対象者の状況に合わせた保健指導を実施し、疾病の発症予防と重症化予防につなげることを目的としています。

評価指標	現状値	目標値
特定保健指導実施率	55.0% (H29(2017年))	60% (2023年)

3 生活習慣の改善

○飲酒・喫煙

過度の飲酒や喫煙は、多くの生活習慣病などの要因となります。また妊婦の喫煙は、胎児の発育を妨げることにもつながります。適切な情報の提供や啓発、支援に努めます。

○歯と口腔



歯と口腔は全身の健康と深い関わりがあります。日常的な歯と口腔ケアや定期健診の重要性について、知識・意識の普及に努めます。

評価指標	現状値	目標値
3歳児でむし歯のない子どもの割合	87% (H29(2017年))	92% (2028年)

○運動



継続的に、適度な運動に取り組みやすい環境整備に努めます。

評価指標	現状値	目標値
健康増進のために取り組んでいるものがある人の割合	52.3% (H29(2017年))	70% (2028年)

○こころの健康

こころの健康は、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を目指します。

評価指標	現状値	目標値
自殺死亡率 (人口10万対)	19.1 (H24(2012)年～ 28(2016)年平均)	15.8 (H31(2019)年～ 2023年平均)

4 健康を支える環境の整備

○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、健康増進に関する知識や情報を学習会等で習得し、地域に普及する役割を担います。



※救急講座

【食生活改善推進員】

食生活改善の推進のため、健康料理教室などを開催し、食を通じた地域での健康づくりをおこなっています。



○地域コミュニティによる健康づくりの支援

6つの自治協議会それぞれで、毎年「健康フェスタ」を実施し、骨密度や血管年齢などの測定、さまざまな面からの健康増進に関する啓発をおこなっています。



○健康づくりを支援するシステム

元気づくりポイント：40歳以上を対象とし、健(検)診受診や事業への参加の際にポイントを付与します。集めたポイント数に応じて商品券と交換し、健康増進への取り組み意欲の向上をはかります。

【ポイント対象事業(一部)】

- ・特定健診、がん検診、歯周病検診
- ・介護予防教室
- ・自治会事業
- ・各種講演、教室



評価指標	現状値	目標値
元気づくりポイント事業の認知度	43.6% (H29(2017年))	70% (2023年)

✦✦✦食育推進計画✦✦✦

【計画の概要】

食をとりまく環境の変化に伴い、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事が増加し、肥満や生活習慣病、やせや低栄養など、大きな課題が生じています。

健全な食生活の実現に向け、家庭、学校、保育所、地域等と連携し、食育を推進します。

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3つの方向性

（1）次世代における食育の推進

妊娠・乳幼児期

妊娠期には、規則正しい食生活やバランスの良い食事を摂り、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。教室や講座、相談事業の定期的な実施のほか、必要に応じて保健指導などをおこなっています。

学童・思春期

健康な心身をはぐくむために健全な食生活を推進します。将来の食習慣の形成に大きく影響するため、健やかに生きる基礎を培うことを目的としています。




評価指標	現状値	目標値
朝食を毎日食べている子どもの割合	85.6% (H29(2017年))	100% (2028年)

（2）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

生活習慣病の発症だけではなく、重症化予防や改善も視野に、健全な食生活の実現に向け、栄養の偏りや食生活の乱れを改善することが重要です。教室や相談、講座、保健指導などを通じ、食を通じた健康づくりに関する知識や情報の普及啓発をおこないます。

高齢期

急速な高齢化の進展の中で、健康寿命の延伸の観点から、肥満に加えて、やせや低栄養が大き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、バランスの良い食事の摂取などが重要です。相談や講座、訪問などで、食生活や栄養状態の改善の推進を図ります。

（3）地域における食育の推進

市民一人ひとりが正しい知識を持ち、生活習慣の改善につなげるため、食を通じた健康づくりを実践する食生活改善推進会の活動を支援し、地域全体での取り組みの充実を図ります。

