



第3期

八女市 健康増進計画

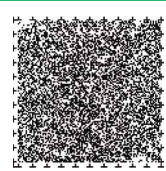
令和6（2024）年度～令和11（2029）年度

概要版

健康で心豊かに暮らせるまち 八女市



令和6年3月
八女市



1

健康増進計画策定の趣旨

我が国は、生活環境の変化や医学の進歩により、日本人の平均寿命は世界でも高い水準で推移しています。一方で、食生活や運動など生活習慣の変化により、「がん(悪性新生物)」「心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」等の生活習慣病(NCDs)の増加や、新型コロナウイルス等の新たな感染症への対応など、日常における健康のリスクが高まっています。

国は、令和6(2024)年度から「健康日本21(第三次)」により、健康増進の総合的な推進を図っていきます。

八女市では、平成29(2017)年度に「第2期八女市健康増進計画」を策定し、市民の健康づくりに取り組んできました。

以上のような国の動向や本市の取組を踏まえ、健康づくりを総合的かつ効果的に実施するために「第3期八女市健康増進計画」を策定するものとします。



2

計画期間

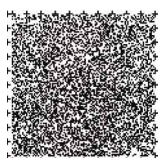
計画期間は、令和6(2024)年度から令和11(2029)年度までの6年間とします。ただし、社会情勢等の変化を考慮し、必要に応じて見直しを行います。

3

計画の位置づけ

国の「健康日本21(第三次)」「第4次食育推進基本計画」「第4期がん対策推進基本計画」「健やか親子21(第2次)」「自殺総合対策大綱」等を踏まえ、さらに福岡県の「いきいき健康ふくおか21」等を踏まえて策定します。

また、本市の関連する諸計画との整合性を図りながら、市民、関係機関・団体、事業者等と行政が一体となって推進する行動計画を策定します。



基本理念

健康で心豊かに暮らせるまち 八女市



基本目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

基本的な方向と施策

1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

- | | |
|-----------|--------|
| ① 栄養・食生活 | ④ 飲酒 |
| ② 身体活動・運動 | ⑤ 喫煙 |
| ③ 休養・睡眠 | ⑥ 歯・口腔 |

(2) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

- | | |
|--------|------------------|
| ① がん | ⑤ 糖尿病 |
| ② 循環器病 | ④ COPD（慢性閉塞性肺疾患） |

(3) 生活機能の維持・向上

- ① 日常生活に支障をきたさないための機能維持・向上

【ライフステージ別】



2 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

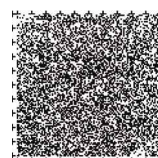
(2) 自然に健康になれる環境づくり

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) こども

(2) 高齢者

(3) 女性



1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

目 標



① 栄養・食生活

- ① 適正体重を維持している者の増加
- ② 児童・生徒における肥満及びやせ傾向の減少
- ③ バランスの良い食事を摂っている者の増加

② 身体活動・運動

- ① 運動習慣者の増加
- ② 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少

③ 休養・睡眠

- ① 睡眠で休養をしっかりとる
- ② 睡眠時間を十分に確保する



④ 飲酒

- ① 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している人の減少
- ② 20 歳未満の人の飲酒をなくす

⑤ 喫煙

- ① 喫煙者を減らす
- ② 20 歳未満の人の喫煙をなくす
- ③ 妊娠中の喫煙をなくす



⑥ 歯・口腔

- ① むし歯があるこどもの割合を減らす
- ② 歯周病を有する人を減らす
- ③ よく噛んで食べることができる人を増やす

妊娠期・周産期



● 妊娠に必要な栄養バランスの取れた食事を心がけ、出産後の乳児の栄養や食生活についての知識を身につけます

● 妊娠届出時、妊娠8か月時、出生届出後の面談の機会を利用して妊産婦に応じた運動指導を行い生活に取り入れます

● 早寝・早起きの生活習慣を身につけます
● 不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談します
● 体調の変化があれば、早期に受診して心身の安定を図ります

● 妊娠中の飲酒による胎児への影響を理解し、飲酒を避けます
● 授乳中の飲酒による乳幼児への影響を理解し、飲酒を避けます

● 胎児やこどもへの喫煙の影響を理解し、妊娠中、授乳中は喫煙しません

● 妊娠中は、むし歯や歯周病になりやすいため、口腔ケアに努めます
● 定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアに取り組みます

(2) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

目 標

① がん

- ① がん検診の受診率を向上させる

② 循環器病

- ① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率を減らす
- ② 高血圧を改善する
- ③ 脂質（LDL コレステロール）高値の人を減らす

③ 糖尿病

- ① 糖尿病の合併症（糖尿病腎症）を減らす
- ② 治療継続者を増やす
- ③ 血糖コントロール不良者を減らす
- ④ 糖尿病有病者を増加させない

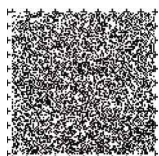
- ④ メタボリックシンドローム該当者
- ⑤ 特定健康診査の受診率を向上
- ⑥ 特定保健指導の実施率を向上
- ⑦ 後期高齢者健診の受診率を向上

- ⑤ メタボリックシンドローム該当者
- ⑥ 特定健康診査の受診率を向上
- ⑦ 特定保健指導の実施率を向上
- ⑧ 後期高齢者健診の受診率を向上

④ COPD

（慢性閉塞性肺疾患）

- ① COPDの死亡率を減らす



(3) 生活機能の維持・向上

① 日常生活に支障をきたさないための機能維持・向上

- ① ロコモティブシンドローム

乳幼児期 (0~5 歳)



- 「早寝・早起き・朝ごはん」による規則正しい生活習慣を身につけ、おやつは、時間や回数、量や質を見直します

- 子育て支援センター等を利用して、親子でふれあう時間を設けます

- 保護者は、テレビ等の視聴時間に気をつけたり、できるだけ子どもが早く眠りにつけるように環境を整えます

- 授乳中の飲酒による乳幼児への影響を理解し、飲酒を避けます

- こどもへの喫煙の影響を理解し、授乳中は喫煙しません

- よく噛んで食べることを意識付けさせます
- 仕上げ歯磨きを行い、むし歯を予防します
- フッ化物塗布や歯間ブラシ等を使って、口腔ケアを行います
- かかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診を受診します

学童期・思春期 (6~19 歳)



- 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、規則正しい生活習慣を確立します
- 家庭や給食、授業などを通じて、食に関する正しい知識を身につけます

- 体育の時間や休み時間を利用して、体を動かします
- テレビやゲーム、スマートフォンは時間を決めて利用します

- スマートフォンやタブレットは時間を決めて使用します
- 早寝、早起きを心がけ、十分に睡眠をとります

- お酒に関する正しい知識を身につけます
- 誘われても絶対にお酒は飲みません

- たばこの害や健康への影響について、正しい知識を身につけます
- 誘われても、たばこを吸いません

- 食後の歯磨きを習慣づけ、むし歯を予防します
- フッ化物塗布や歯間ブラシ等を使って、口腔ケアを行います
- おやつや甘いものの食べ過ぎに注意します
- 歯や口腔の健康について正しい知識を身につけます
- 定期的に歯科健診を受診します

青壮年期 (20~64 歳)



- 自分の適正体重、食事と健康の関連について知り、適正体重を維持します
- 野菜の摂取や薄味、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけます

- 定期的な運動習慣を身につけます
- 友人や仲間と誘い合い、一緒にスポーツや地域活動を楽しみます

- 生活リズムを整え、より良い睡眠を目指します
- 睡眠や余暇を生活の中に適切に取り入れた生活習慣を確立します
- 不安や悩み、ストレスは抱え込まずに、周囲の人や専門機関に相談します

- 飲酒が身体に与える影響について正しい知識を身につけます
- 適正な飲酒量を守り、身体に負担のない飲酒にします
- 妊産婦や20歳未満の人に飲酒を勧めないようにします
- 飲酒時のマナー（飲酒できない人には勧めないこと等）を守ります
- アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談します

- 健康への影響について理解し、喫煙マナーを守ります
- 特に、妊婦や子どものいる場所では喫煙しません
- 禁煙または吸う本数を減らすよう心がけます

- 食後の歯磨きを習慣づけ、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、健康的な歯を保ちます
- 定期的に歯科健診を受診します

高齢期 (65 歳以上)



- 低栄養にならないように、1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事をします
- 塩分の適正量を把握し、塩分の摂りすぎを防ぎます

- ロコモティブシンドロームやフレイルを予防します
- 地域で実施する介護予防教室等に積極的に参加します
- ウォーキングや体操など運動習慣を維持し、呼びかけ合って運動に参加します

- 生活リズムを整え、より良い睡眠を目指します

- 定期的に歯科健診を受診します
- 義歯を使用する場合は、正しい取り扱い方法の指導を受け、清潔に使用します
- 口腔機能の低下を予防し、自分の歯で食事を楽しみます

>>> 市民の取組

青壮年期 (20~64 歳)



- 自分の健康に関心を持ち、生活習慣の見直しと改善を行います
- 毎年健診（検診）を受診し、その結果を活かした健康づくりを行います
- 日頃から健康について相談できるかかりつけ医を持ちます

- 喫煙が身体に与える影響について正しい知識を得ます
- 受動喫煙による健康被害を理解し、路上での喫煙マナーを守り、分煙に取り組みます

高齢期 (65 歳以上)



- 定期的に健診（検診）を受診し、生活習慣病（NCDs）や循環器病、糖尿病の予防と早期発見に取り組みます
- 75 歳以上になっても住民健診でがん検診等が受けやすいような切れ目のない健診体制を整えます
- かかりつけ医を持って健康管理を行い、病気の重症化予防に取り組みます
- 健康に関する正しい知識を身につけ、生活習慣を見直します
- 健康に関する教室へ参加して健康づくりを行い、生活習慣病（NCDs）や循環器病、糖尿病の予防に取り組みます

及び予備群を減らす
させる
させる
させる

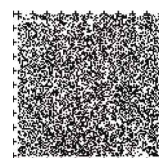
及び予備群を減らす
させる
させる
させる



目 標

の発症者を減らす

② 心理的苦痛を感じている人を減らす



2 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目 標

主な取組（行政）

- ① 地域の人々とのつながりを強める
- ② 社会活動を行っている人を増加させる

- 健康づくりイベント等の開催
- こどもの居場所づくり支援事業



(2) 自然に健康になれる環境づくり

目 標

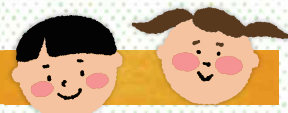
主な取組（行政）

- ① 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくり
- ② 受動喫煙の機会を減少させる

- 公園等の環境整備
- 公共施設での禁煙・分煙の徹底

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) こども



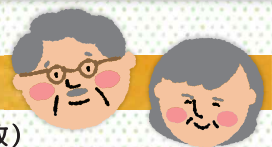
目 標

主な取組（行政）

- ① 児童・生徒における肥満及びやせ傾向児の減少（再掲）
- ② 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少（再掲）
- ③ 20歳未満の人の飲酒をなくす（再掲）
- ④ 20歳未満の人の喫煙をなくす（再掲）

- 『早寝・早起き・朝ごはん』運動の推進
- 飲酒防止教育の推進
- 禁煙教育の推進

(2) 高齢者



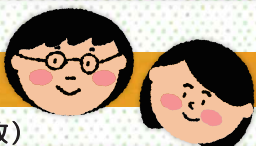
目 標

主な取組（行政）

- ① 低栄養傾向の高齢者を減少させる
- ② ロコモティブシンドロームを減少させる

- 健康教室
- 配食サービス事業
- 介護予防
- 出前講座
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

(3) 女性

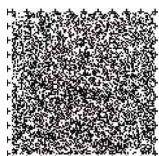


目 標

主な取組（行政）

- ① 若年女性のやせの減少（再掲）
- ② 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している人の減少（再掲）
- ③ 妊娠中の喫煙をなくす（再掲）

- 健康教育
- 妊娠中の喫煙、飲酒が及ぼす影響について啓発



《 数 値 目 標 》

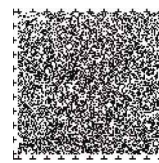
1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

		現状値 (2022 年度)	目標値 (2028 年度)
① 栄養・食生活	▶ BMI18.5 以上 25 未満 (65 歳以上は BMI20 を超え 25 未満) の人の割合	63.7%	▶ 66.0%
	▶ 3歳児の肥満児率	2.4%	▶ 減らす
	▶ 小学校5年生の肥満傾向児率	9.1%	▶ 減らす
	▶ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	47.3%	▶ 50.0%
	▶ 1日当たりの野菜摂取量の平均値	132g	▶ 350g
	▶ 1日当たりの果物摂取量の平均値	126g	▶ 200g
	▶ 食事の味付けを薄味にするよう気を付けている人の割合	49.9%	▶ 増やす
	▶ 小学6年生の朝食を摂る者の割合	81.9%	▶ 95.0%
② 身体活動・運動	▶ 1日の歩数の平均値	4,956 歩	▶ 5,500 歩
	▶ 運動習慣者の割合	33.0%	▶ 40.0%
③ 休養・睡眠	▶ 睡眠で休養がとれている(「十分とれている」「まあまあとれている」の合計) 人の割合	71.7%	▶ 80.0%
	▶ 睡眠で休養がとれている(「十分とれている」) 人の割合	21.0%	▶ 60.0%
	▶ 3歳児における 22 時以前に就寝する者の割合	69.9%	▶ 80.0%
	▶ 壮年期・高齢期における睡眠で休養が取れていない人の割合	23.4%	▶ 減らす
④ 飲酒	▶ 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している人の割合	17.5%	▶ 10.0%
	▶ 妊婦の飲酒率	1.0%	▶ 0.0%
⑤ 喫煙	▶ 20 歳以上の人の喫煙率	15.7%	▶ 12.0%
	▶ 妊婦の喫煙率	1.0%	▶ 0.0%
	▶ 壮年期・高齢期の喫煙率	13.6%	▶ 減らす
⑥ 歯・口腔	▶ 何でも噛んで食べることができる 50 歳以上の人の割合	69.8%	▶ 80.0%
	▶ 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	56.4%	▶ 95.0%
	▶ 1歳6か月児のむし歯保有率	0.5%	▶ 減らす
	▶ 3歳児でむし歯のない者の割合の増加	91.5%	▶ 95.0%
	▶ 12 歳児の一人平均むし歯数の減少(福岡県分)	0.9 本	▶ 減少

(2) 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防

		現状値 (2022 年度)	目標値 (2028 年度)
① がん	▶ がんの年齢調整死亡率	122.2%	▶ 減らす
	▶ がん検診を受けた人の割合	49.7%	▶ 60.0%
	▶ 壮年期・高齢期の胃がん検診受診率	7.2%	▶ 増やす
	▶ 壮年期・高齢期の大腸がん検診受診率	14.5%	▶ 増やす
	▶ 壮年期・高齢期の肺がん検診受診率	15.2%	▶ 増やす
	▶ 壮年期・高齢期の乳がん検診受診率	28.4%	▶ 増やす
	▶ 壮年期・高齢期の子宮頸がん検診受診率	26.4%	▶ 増やす
	▶ 20 歳～39 歳の子宮頸がん検診受診率	10.6%	▶ 増やす
② 循環器病	▶ 脳血管疾患の年齢調整死亡率	20.1%	▶ 減らす
	▶ 心疾患の年齢調整死亡率	33.2%	▶ 減らす
	▶ 健診受診者の高血圧者(Ⅱ度以上)の割合	4.7%	▶ 3.9%
	▶ 健診受診者の脂質異常者(LDL コレステロール 180 以上)の割合	2.8%	▶ 2.6%
	▶ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	26.9%	▶ 22.2%
	▶ 特定健康診査の受診率	40.2%	▶ 58.0%
	▶ 特定保健指導の実施率	85.9%	▶ 87.0%
	▶ 後期高齢者健診の実施率	15.0%	▶ 27.0%
③ 糖尿病	▶ 糖尿病性腎症の年間新規透析導入患者数	4 人	▶ 減らす
	▶ 血糖異常者(HbA1c7.0%以上)未治療者の割合	25.7%	▶ 減らす
	▶ 血糖異常者(HbA1c6.5%以上)の割合	8.9%	▶ 減らす
	▶ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合(再掲)	26.9%	▶ 22.2%
	▶ 特定健康診査の受診率(再掲)	40.2%	▶ 58.0%
	▶ 特定保健指導の実施率(再掲)	85.9%	▶ 87.0%
	▶ 後期高齢者健診の実施率(再掲)	15.0%	▶ 27.0%
④ COPD	▶ 20 歳以上の人の喫煙率(再掲)	15.7%	▶ 12.0%



(3) 生活機能の維持・向上

現状値
(2022 年度)

目標値
(2028 年度)

① 日常生活に支障をきたさないための機能維持・向上

- ▶ 精神的疲れやストレスを感じることがあった（「太いにある」「多少ある」の合計）人の割合
- ▶ 壮年期・高齢期の睡眠で休養が取れていない人の割合

68.2%



減らす

23.4%



減らす

2 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

現状値
(2022 年度)

目標値
(2028 年度)

- ▶ 住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると思う人（「強くそう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）の割合
- ▶ 社会活動に参加している人の割合

40.0%



45.0%

45.2%



増やす

(2) 自然に健康になれる環境づくり

現状値
(2023 年度)

目標値
(2028 年度)

- ▶ 望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する人の割合

26.0%



減らす

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) こども

現状値
(2022 年度)

目標値
(2028 年度)

- ▶ 小学校5年生の肥満傾向児率（再掲）

9.1%



減らす

(2) 高齢者

現状値
(2022 年度)

目標値
(2028 年度)

- ▶ BMI20 以下の高齢者（65 歳以上）の割合

22.4%



減らす

(3) 女性

現状値
(2022 年度)

目標値
(2028 年度)

- ▶ BMI18 未満の 20 歳～ 30 歳代女性の割合
- ▶ 1日当たりの純アルコール摂取量が 20g 以上の女性の割合
- ▶ 妊婦の飲酒率（再掲）
- ▶ 妊婦の喫煙率（再掲）

15.5%



15.0%

14.3%



6.4%

1.0%



0.0%

1.0%



0.0%

第3期 八女市健康増進計画

概要版

令和6年3月

編集・発行：八女市 健康推進課

〒834-8585 福岡県八女市本町 647 番地
tel.0943-23-1201・0943-23-1352
fax.0943-23-1331

