

2. 生活習慣病の早期発見、発症予防・重症化予防

がん、糖尿病、脂質異常症、高血圧、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は本市における医療費増大の主要因となっています。またこれらの生活習慣病は自覚症状がなく重症化するため、脳出血や脳梗塞、認知症を発病したり、COPDによる呼吸困難などの症状により要介護状態となる人の割合が多くなっています。健康寿命の延伸を図るために、まずは健診（検診）受診率の向上を図り、自分の体の状態を知り、個々の状態に応じて生活習慣の改善に取り組んでいけるよう支援します。

（1）がん

がんによる死亡を減らすためには、早期発見・早期治療が重要です。がん検診の受診率の向上を図るとともに、がんのリスクを高める要因である、喫煙、食生活及び運動等、生活習慣改善の取り組みについて啓発します。

現状と課題

- 福津市の死因の第1位はがん（悪性新生物）で、30.7%を占めています。
- 平成28年度に比べ、すべてのがん検診の受診率が低下しています。
- がん検診の結果、精密検査が必要となった人の中で、精密検査を受けていない人が一部います。

今後の取り組み

- ◆ 喫煙や食生活など生活習慣が関与するがんの発症予防について啓発します。
- ◆ 働く世代のがん検診受診率の向上を図るため、事業所や関係団体等と連携し、市民が検診を受けやすい体制整備に努めます。
- ◆ 市民ががん検診の必要性を理解し、自ら定期的ながん検診を受けるような行動につながるよう、がん検診に関する正しい情報の提供および受診の勧奨を行います。
- ◆ がん検診の精密検査の受診率の向上に努めます。

指 標 厚生労働省通知（平成28年11月30日健が発1130第1号）「市町村におけるがん検診の受診率の算定方法について」より、経年的に比較できるようベースであるH28の受診率を修正

項 目	ベース (H28)	現状 (R4)	中間目標 (R5)	最終目標 (R9)	
がん検診 受診率	胃がん	12.5%	8.5%	40%	増加傾向△
	肺がん	8.5%	6.9%	40%	増加傾向△
	大腸がん	9.3%	7.5%	40%	増加傾向△
	子宮がん	11.9%	9.5%	40%	増加傾向△
	乳がん	19.0%	15.9%	40%	増加傾向△

※受診率は地域保健・健康増進事業報告（以下「地域保健報告」という。）による。

受診率算定方法が、当初計画作成時（ベース（H28））は【対象者数＝全人口-就業者数+農林水産業従事者数】であったが、平成29年度は、【対象者数＝全人口】とされたため、平成28年度地域保健報告の数値を修正。

2. 生活習慣病の早期発見、発症予防・重症化予防

がん、糖尿病、脂質異常症、高血圧、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は本市における医療費増大の主要因となっています。またこれらの生活習慣病は自覚症状がなく重症化するため、脳出血や脳梗塞、認知症を発病したり、COPDによる呼吸困難などの症状により要介護状態となる人の割合が多くなっています。健康寿命の延伸を図るために、まずは健診（検診）受診率の向上を図り、自分の体の状態を知り、個々の状態に応じて生活習慣の改善に取り組んでいけるよう支援します。

（1）がん

がんによる死亡を減らすためには、早期発見・早期治療が重要です。がん検診の受診率の向上を図るとともに、がんのリスクを高める要因である、喫煙、食生活及び運動等、生活習慣改善の取り組みについて啓発します。

現状と課題

- 福津市の死因の第1位はがん（悪性新生物）で、27.9%を占めています。
- 平成28年度の市のがん検診受診率は低く、受診率向上が課題です。
- がん検診の結果、精密検査が必要となった人の中で、精密検査を受けていない人が一部います。

今後の取り組み

- ◆ 喫煙や食生活など生活習慣が関与するがんの発症予防について啓発します。
- ◆ 働く世代のがん検診受診率の向上を図るため、事業所や関係団体等と連携し、市民が検診を受けやすい体制整備に努めます。
- ◆ 市民ががん検診の必要性を理解し、自ら定期的ながん検診を受けるような行動につながるよう、がん検診に関する正しい情報の提供および受診の勧奨を行います。
- ◆ がん検診の精密検査の受診率の向上に努めます。

指 標

項 目	現状（H28）	中間目標（H35）	最終目標（H39）	
がん検診受診率	胃がん	16.5%	40%	50%
	肺がん	20.1%	40%	50%
	大腸がん	21.9%	40%	50%
	子宮がん	24.5%	40%	50%
	乳がん	36.7%	40%	50%

※平成28年度は地域保健報告による

4. ライフステージに応じた健康づくり

市民が心身ともに健康で生涯を通じて健やかな生活を送るためには、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージ毎の特有な健康課題に対してその時期に応じた健康づくりが必要です。

(1) 次世代の健康

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃から健康に過ごすことが重要です。妊娠中から母親の心身の健康づくりを支援するとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を身につけることが、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりにつながります。

現状と課題

- 低出生体重児の割合は8.5%で横ばいです。そのうち1,500g未満の極低出生体重児の割合は0%と減少傾向です。
- 低出生体重児出生の要因の1つに若い女性の「やせ志向」が考えられます。女性のやせは20歳代が26.2%、30歳代が21.6%と前より減少傾向で、他の年代に比べても高くなっています。
- 妊娠中の喫煙率は1.7%で、前より減少傾向です。
- 小学5年生では全体の7.1%がやせ傾向、中学2年生では全体の5.8%がやせ傾向で、ともに減少傾向です。また肥満傾向にある小学5年生は11.7%で増加傾向、中学2年生は5.6%で横ばいです。
- 午後10時までに就寝している小学5年生は59.6%、午後11時までに就寝している中学2年生は50.2%で、睡眠時間に関しては改善傾向にあります。
- 朝食をほとんど毎日食べている小学5年生は93.3%で増加傾向ですが、中学2年生は91.5%で横ばいです。
- 週3回以上遊びやスポーツなどの運動をしている小学5年生は51.2%、中学2年生は68.7%でどちらも減少傾向にあります。
- 小中学生とともに、スマホやタブレット、YouTubeなどのコンテンツの普及により動画視聴の機会が大幅に増加しています。

今後の取り組み

- ① 低出生体重児の出生を予防し、健やかな妊娠期を送るための支援
 - ◆ 母子健康手帳の個別交付時や妊娠期の講座等を利用し、全ての妊婦に対して妊娠期の適正な健康管理のための正しい知識の普及・啓発を行います。
 - ◆ 妊婦健康診査の結果を利用し、すべての妊婦に対して、妊娠中期、妊娠後期、その他個々の状況に応じて継続的な支援を行います。
 - ◆ 妊娠期の講座等を通して、子育て家庭が地域で孤立することなく仲間づくりができる場を提供します。
- ② 子どもの健やかな生活習慣形成のための支援
 - ◆ 乳幼児健康診査や子育て支援事業を通して、基本的な生活習慣を身に付けることの必要性について啓発します。
 - ◆ 乳幼児期からかかりつけ医を持つことを推進します。
 - ◆ 子どもや親子を対象とした料理教室等の体験学習を通じて、バランスのとれた食事や健康的な食習慣、共食の大切さについて啓発します。

4. ライフステージに応じた健康づくり

市民が心身ともに健康で生涯を通じて健やかな生活を送るためには、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージ毎の特有な健康課題に対してその時期に応じた健康づくりが必要です。

(1) 次世代の健康

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃から健康に過ごすことが重要です。妊娠中から母親の心身の健康づくりを支援するとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を身につけることが、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりにつながります。

現状と課題

- 低出生体重児の割合は9.0%で、国・県と同様に横ばいの傾向です。
- 低出生体重児出生の要因の1つに若い女性の「やせ志向」が考えられます。女性のやせは20歳代が31.3%、30歳代が20.3%と他の年代に比べて高くなっています。
- 妊娠中の喫煙率は4.1%でした。(平成28年度「4か月児健診問診」より)
- 小学5年生では全体の11.9%がやせ傾向で増加傾向です。中学2年生では全体の6.5%で横ばいでした。また肥満傾向にある小学5年生は5.2%で横ばい、中学2年生は4.3%で減少傾向です。
- 午後10時までに就寝している小学5年生は53.7%、午後11時までに就寝している中学2年生は46.3%と十分な睡眠時間が確保されているとは言い難い状況があります。
- 朝食をほとんど毎日食べている小学5年生は90.7%、中学2年生は91.5%です。
- 週3回以上遊びやスポーツなどの運動をしている小学5年生は63.5%、中学2年生は74.3%でどちらも増加傾向にあります。
- テレビ・DVD等の視聴時間に大きな変化はありませんでしたが、ゲームやパソコン、スマホなどを使用する時間が大きく増加しています。

今後の取り組み

- ① 低出生体重児の出生を予防し、健やかな妊娠期を送るための支援
 - ◆ 母子健康手帳交付時や母親学級等を利用して、妊娠期の適正な健康管理のための正しい知識の普及・啓発を行います。
 - ◆ 医師会等と連携して、個々の状況に応じて妊娠期からの継続的な支援を行います。
 - ◆ 子育てサークルなど、親子で仲間づくりができる場を提供します。
- ② 子どもの健やかな生活習慣形成のための支援
 - ◆ 乳幼児健康診査や子育て支援事業を通して、基本的な生活習慣を身に付けることの必要性について啓発します。
 - ◆ 子どもや親子を対象とした料理教室等の体験学習を通じて、バランスのとれた食事や健康的な食習慣、共食の大切さについて啓発します。

- ◆ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。
- ◆ たばこやアルコール、薬物が身体に及ぼす影響について知識の普及に努めるとともに、受動喫煙の防止について啓発します。
- ◆ 子どもがメディアと正しく付き合うことができるよう、普及啓発します。
- ③ 親と子のこころの健康のための支援
 - ◆ 退院直後から母子が心身のケアや育児のサポートを受けて、産後も安心して子育てできるよう、産前、産後の支援体制の充実に努めます。
 - ◆ 乳幼児健康診査や育児相談事業を通して、育児の悩みについて継続的に支援していきます。
 - ◆ 子どものこころの発達について、関係機関と連携して支援していきます。
 - ◆ 発達障害などの育てにくさを感じる親への早期支援ができるよう関係機関と連携します。
- ④ 歯と口腔の健康を保つための支援
 - ◆ 妊婦歯科健診等により妊娠期の歯周病を予防することで、早産などを予防し健やかな妊娠出産を支援します。
 - ◆ 乳幼児期の歯科健診や歯科保健指導を通して、子どもたちの歯の健康を守ります。
 - ◆ 乳幼児期からかかりつけ歯科医を持つことを推進します。
 - ◆ 小・中学校と連携して、虫歯の早期発見、早期治療を推進します。
- ⑤ 妊娠期から子育て期の切れ目のない支援体制の構築
 - ◆ 母子保健と児童福祉の分野が連携し、きめ細やかな相談体制の構築を行います。

指標

項目	学年等	ベース(H28)	現状(R4)	中間目標(R5)	最終目標(R9)
朝食を毎日食べる子どもの割合	小学5年生	82.4%	85.2%	増加傾向へ	100%に近づける
	中学2年生	79.5%	80.0%	増加傾向へ	100%に近づける
適正体重を知っている生徒の割合	中学2年生	11.1%	18.0%	増加傾向へ	増加傾向へ
虫歯のない幼児の割合	3歳児健診	85.4%	95.3%	増加傾向へ	95%
妊娠中の喫煙率	—	4.1%	1.7%	減少傾向へ	0%に近づける

- ◆ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。
- ◆ たばこやアルコール、薬物が身体に及ぼす影響について知識の普及に努めるとともに、受動喫煙の防止について啓発します。
- ◆ 子どもがメディアと正しく付き合うことができるよう、普及啓発します。
- ③ 親と子のこころの健康のための支援
 - ◆ 退院直後から母子が心身のケアや育児のサポートを受けて、産後も安心して子育てできるよう、産前、産後の支援体制の充実に努めます。
 - ◆ 乳幼児健康診査や育児支援事業を通して、育児の悩みについて継続的に支援していきます。
 - ◆ 子どものこころの発達について、関係機関と連携して支援していきます。
 - ◆ 発達障害などの育てにくさを感じる親への早期支援ができるよう関係機関と連携します。
- ④ 歯と口腔の健康を保つための支援
 - ◆ 妊婦歯科健診等により妊娠期の歯周病を予防することで、早産などを予防し健やかな妊娠出産を支援します。
 - ◆ 乳幼児期の歯科健診や歯科保健指導を通して、子どもたちの歯の健康を守ります。
 - ◆ 幼児期からかかりつけ歯科医を持つことを推進します。
 - ◆ 小・中学校と連携して、虫歯の早期発見、早期治療を推進します。
- ⑤ 妊娠期から育児期の切れ目のない支援体制の構築
 - ◆ ①から④の取組みを推進するための支援体制を構築していきます。

指標

項目	学年等	現状(H28)	中間目標(H35)	最終目標(H39)
朝食を毎日食べる子どもの割合	小学5年生	82.4%	増加傾向へ	100%に近づける
	中学2年生	79.5%	増加傾向へ	100%に近づける
適正体重を知っている生徒の割合	中学2年生	11.1%	増加傾向へ	増加傾向へ
虫歯のない幼児の割合	3歳児健診	85.4%	増加傾向へ	90%
妊娠中の喫煙率	—	4.1%	減少傾向へ	0%に近づける

(2) 高齢者の健康

高齢者の健康づくりにおいては、生活習慣病の予防とともに社会生活を営むための機能を可能な限り維持することが重要です。

高齢化に伴う身体機能の低下を予防するため、高齢者が参加しやすく、切れ目のない健康づくりと介護予防に取り組める環境づくりが重要です。また、高齢者自身が地域活動などの社会参加や自身の生きがいを通して、こころと身体を元気に保つことも大切です。

現状と課題

- 国勢調査によると、総世帯に占める高齢者の一人暮らしや夫婦のみの世帯が、前回（H27）の24.4%から今回（R2）は26.2%に増加しています。
- 高齢者の地域での活動の参加率は、60歳代が37.3%、70歳以上で38.5%と減少しています。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度は37.8%に増加しています。

今後の取り組み

- ◆ 男性料理教室などを開催し、男性や一人暮らしの人の食生活の自立を支援します。
- ◆ 介護予防についての普及啓発に努め、介護予防事業の充実を図ります。
- ◆ 身近な地域における活動に加え、高齢者の社会参加を促進していきます。
- ◆ 健康づくりに取り組みたい市民が活用しやすい介護予防や社会参加のため情報発信に努めます。
- ◆ 高齢者の保健事業を通して、介護予防事業と保健事業を協力して実施します。

指標

項目	ベース (H28)	現状 (R4)	中間目標 (R5)	最終目標 (R9)
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	21.0%	37.8%	40%	80%以上
地区組織活動などに参加している人の割合（60歳代）	40.5%	37.3%	50%	60%
足腰に痛みを感じる ことがある60歳以上の 人数（1,000人あたり）	男	272人	260人	減少傾向△
	女	329人	315人	減少傾向△

(2) 高齢者の健康

高齢者の健康づくりにおいては、生活習慣病の予防とともに社会生活を営むための機能を可能な限り維持することが重要です。

高齢化に伴う身体機能の低下を予防するため、高齢者が参加しやすく、切れ目のない健康づくりと介護予防に取り組める環境づくりが重要です。また、高齢者自身が地域活動などの社会参加や自身の生きがいを通して、こころと身体を元気に保つことも大切です。

現状と課題

- 一人暮らしや高齢者夫婦の世帯が増加しています。
- 高齢者のボランティアや趣味のサークル活動などの地区組織活動への参加率は、60歳代が40.5%、70歳代が45.5%と低い状況です。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度は21.0%で、増加傾向ではありますが、まだまだ低い状況です。

今後の取り組み

- ◆ 男性料理教室などを開催し、男性や一人暮らしの人の食生活の自立を支援します。
- ◆ 口腔機能の重要性について周知に努めます。
- ◆ 介護予防についての普及啓発に努め、介護予防事業の充実を図ります。
- ◆ 身近な地域における地域活動を活発化させることにより、高齢者の社会参加を促進していきます。
- ◆ 健康づくりに取り組みたい市民が活用しやすい介護予防や社会参加のため情報発信に努めます。

指標

項目	現状 (H28)	中間目標 (H35)	最終目標 (H39)
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	21.0%	40%	80%以上
地区組織活動などに参加している人の割合（60歳代）	40.5%	50%	60%
足腰に痛みを感じる ことがある60歳以上の 人の割合 (1,000人あたり)	男	272人	250人
	女	329人	300人

5. 市民の健康を支える環境整備の推進

健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取り組んでいく課題ではありますが、個人の健康は、社会や地域などその人を取り巻く社会環境の影響を受けます。健康づくりに関心がない人も含めて、健康に関心を持ち、楽しみながら健康づくりを継続できるよう、市や地域、関係団体が連携して市民の健康づくりを支える環境を整備することが必要です。また、健康づくりを目的とした活動に限らず、高齢者や子どもを対象とした活動、まちづくり活動、安全な生活のための活動、環境保全活動などのボランティア活動への参加者を増やしていくことも、市民が生きがいを持っていきいきとした生活を送ることにつながっていきます。

現状と課題

- 地域の活動以外のボランティア活動に参加している人は7.8%で、実際活動をしている人の割合は減少していますが、今後参加してみたい人は27.6%と一定数の人がボランティアへの参加の意向があります。（地域福祉に関する市民意識調査（令和3年）より）

今後の取り組み

- ◆ 郷づくりや自治会等の健康づくり活動の支援をします。
- ◆ 健康づくり活動を推進する人材を育成します。
- ◆ 介護予防活動団体を支援します。
- ◆ 介護予防・生活支援の仕組みづくりに協力します。
- ◆ 子育てに不安のある親同士がともに支えあうことができる活動を支援します。

指標

項目	ベース (H28)	現状 (R4)	中間目標 (R5)	最終目標 (R9)
ボランティア活動に参加する人の割合	12.5% ※1	7.8% ※2	増加傾向へ	20%
健康づくりボランティア（食生活改善推進会）の会員数の増加	75人	52人	増加傾向へ	増加傾向へ

※1 地域福祉に関する市民意識調査（H28年）より

質問項目「ボランティア活動に参加していますか。」

※2 地域福祉に関する市民意識調査（R3年）より

質問項目「地域での活動以外にボランティア活動に参加していますか。（新型コロナ発生前の状況でお答えください。）」

5. 市民の健康を支える環境整備の推進

健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取り組んでいく課題ではありますが、個人の健康は、社会や地域などその人を取り巻く社会環境の影響を受けます。健康づくりに関心がない人も含めて、健康に関心を持ち、楽しみながら健康づくりを継続できるよう、市や地域、関係団体が連携して市民の健康づくりを支える環境を整備することが必要です。また、健康づくりを目的とした活動に限らず、高齢者や子どもを対象とした活動、まちづくり活動、安全な生活のための活動、環境保全活動などのボランティア活動への参加者を増やしていくことも、市民が生きがいを持っていきいきとした生活を送ることにつながっていきます。

現状と課題

- ボランティア活動に参加している人は12.5%、したことはないが是非したい人は26.9%と、実際活動している人の割合は低いですが、参加意向のある人の割合は高くなっています。（地域福祉に関する市民意識調査（平成28年）より）

今後の取り組み

- ◆ 郷づくりや自治会等の健康づくり活動を支援をします。
- ◆ 健康づくり活動を推進する人材を育成します。
- ◆ 介護予防活動団体を支援します。
- ◆ 介護予防・生活支援の仕組みづくりに協力します。
- ◆ 子育てに不安のある親同士がともに支えあうことができる活動を支援します。

指標

項目	現状 (H28)	中間目標 (H35)	最終目標 (H39)
ボランティア活動に参加する人の割合	12.5%	増加傾向へ	20%
健康づくりボランティア（食生活改善推進会）の会員数の増加	75人	増加傾向へ	増加傾向へ