

第5章 ライフコースアプローチを意識した健康づくりの推進

1 ライフステージ等の設定

本計画では、生活習慣に大きく影響する就学・就業の時期等を考慮した3つのライフステージとして「子ども」「働く世代」「高齢者」を設定し、それぞれのライフステージにおける特徴的な健康課題やそれに対応した取組が、将来、次の世代に進んだ時に予測される生活習慣病等の健康課題を未然に防ぐことができる効果的な取組となるよう、ライフコースアプローチ※を意識した健康づくりを推進します。※ 8ページを参照

あわせて、「女性」については、ライフステージごとに女性ホルモンが大きく変化するという特性があり、また、女性の健康は、妊娠・出産という次世代の健康を育むことに直結することから、特化した取組等が必要な対象として取組を推進します。

2 市民の健康づくりの目標と市の主な取組

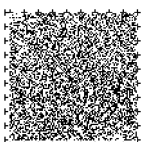
ライフステージ別に設定する「子ども」「働く世代」「高齢者」、特化した取組の対象として設定する「女性」という4つの対象群について、特徴的な課題を踏まえた目標やその達成に向けた、「市民の健康づくりの目標」を示し、それを支援する「市の主な取組」を設定します。

これにより、市民一人ひとりが、個々の状況に応じた健康づくりに主体的に取り組んでもらえるように、健康づくりや生活習慣改善について必要性や取り組み方をわかりやすく情報発信し、市民の主体的な健康づくりの取組を支援します。

また、市のみではなく関係団体・関係機関・企業等と連携・協働しながら、市民が目標とする健康づくりをしやすくするための取組を推進します。

ライフコースアプローチを意識した市民の健康づくりの目標

ライフステージ	子ども (乳幼児期・学齢期・青年期)	働く世代 (成人期・壮年期)	高齢者 (高齢期)
取組項目	女性		
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる		
	適正体重を維持する		
	「肥満」を防ぐ		「やせ」を防ぐ
	「やせ」を防ぐ		
身体活動・運動	体を動かすことを楽しむ	日常の中で「こまめに」動く	
		定期的に「しっかり」運動する	
		日常生活に意識的に運動を取り入れることを心がける	自分に合った運動を見つけ、継続した体力づくりを心がける
喫煙	煙草の害を学ぶ 吸い始めない	禁煙にチャレンジ	
		望まない受動喫煙を防ぐ	
		妊娠中の煙草の危険性を知り、禁煙に取り組む	



飲酒	飲酒のリスクを学ぶ 飲み始めない	適度な飲酒量を知る 「飲みすぎない」を心がける	妊娠・授乳中の飲酒の影響 を知り、断酒に取り組む
歯・口腔の健康	しっかり噛んで食後は歯みがき	「口から食べる」を維持する	定期的に歯のチェックをする 自分の歯でよく噛んで食べる
休養 (こころの健康)	早寝・早起きをする	睡眠の質を高める・ストレスに気づき、対処する	積極的に外出し、 他者と交流する
健康状態の把握		定期的にかん検診を受診する	1年に1回、特定健康診査を受診する 定期的に骨量検査を受診する

3 ライフコースアプローチを意識したライフステージ別の健康づくりの推進

(1) 子ども

幼少期の生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えます。

「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「歯・口腔の健康」などの基本的な生活習慣について正しい習慣を身につけることを促すとともに、成育状態に大きな影響を与える喫煙に関する取組を推進することで、生涯にわたって良好な健康状態を維持するための健康意識の向上に取り組めます。

① 目標と評価指標

取組項目	目標	評価指標	現状値	目標値
栄養・食生活	児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童における肥満傾向児の割合(小学5年生)	男子 16.5% 女子 10.9% (R4年度)	減少 (R15年度)
身体活動・運動	運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少	1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が60分未満の児童の割合(小学5年生)	男子 10.1% 女子 18.2% (R4年度)	減少 (R15年度)
喫煙	20歳未満の者の喫煙をなくす	10代から喫煙習慣がある者の割合	27.7% (R4年度)	0% (R16年度)
歯・口腔の健康	むし歯を有する乳幼児・児童・生徒の減少	3歳児でむし歯のない者の割合	85.8% (R4年度)	90.0% (R15年度)
		12歳児のむし歯の平均本数	男子 0.7本 女子 0.9本 (R4年度)	男子 0.5本未満 女子 0.7本未満 (R15年度)



② 市民の健康づくりの目標

項目	目標
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる習慣を身につける。
身体活動・運動	体を動かすことを楽しみながら、定期的な運動習慣を身につける。
喫煙	喫煙が自分や周囲の健康に与える影響、リスクを知り、煙草を吸い始めない。
飲酒	飲酒が及ぼす影響、リスクを学び、飲み始めない。
歯・口腔の健康	しっかり噛んで食べ、食後にはきちんと歯みがきをする。
休養	早寝・早起きをし、十分な睡眠時間を確保する。

③ 市の主な取組

○ 乳幼児期や学齢期の頃からの食育を通じた適切な食習慣の確立

取組	概要
家庭・地域への食育啓発の推進	マタニティ教室、離乳食相談会などの母子保健事業、食育講座や子育てサロンなどの子育て支援事業を通じて家庭・地域の食育推進に取り組みます。
学校、保育所等における子どもへの食育の推進	学校や保育所等における給食や食育活動を通じて子どもへの食育を推進し、適切な食習慣の形成に取り組みます。

○ 運動・スポーツ分野とも連携した運動の機会拡大

取組	概要
学齢期における運動習慣定着に向けた取組の推進	児童生徒の体力向上に向けた取組（1校1取組等）の推進や親子で参加できるイベント等の実施など、楽しんで体を動かす機会の創出に取り組み、学齢期の運動習慣の定着を図ります。

○ 学齢期における喫煙による健康被害に関する知識の普及・啓発

取組	概要
小・中学生へのたばこ健康教室の実施	「たばこ健康教室」を実施し、未成年者の喫煙習慣定着の防止に取り組みます。 未成年者に対する喫煙の影響について、学校での教育、非行防止の取組とも連携して正しい知識の啓発に取り組みます。

○ 乳幼児期からの生涯を通じた歯・口腔の健康維持のための普及・啓発

取組	概要
子どもへの普及・啓発	乳幼児歯科健診での保健指導、学校での歯科衛生士による歯みがき教室などを通じて子ども及び保護者への普及・啓発に取り組みます。

食の大切さを伝え、将来の健康へつなぐ —みんなでおいしく食べる楽しさ—

久留米市食生活改善推進員協議会の取組

久留米市食生活改善推進員協議会では、「私達の健康は 私達の手で」をスローガンに、食を通じた自らの健康づくり、地域の健康づくりに取り組んでいます。

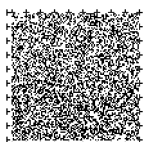
子ども達に対しては、おやこ食育教室、土曜塾や地域の小学校からの依頼で調理実習を行っています。教室では料理のコツと合わせて、朝ご飯を食べる大切さや主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることについて話をします。

「初めて包丁使って切れたよ」や「家でも作ってみたい」と、目をキラキラと輝かせる子どもたちの笑顔に、食生活改善推進員としてボランティア活動をするパワーをもらっています。



<小学校での調理実習>

これからも地域活動を通して、「みんなでおいしく食べる楽しさ」を子どもたちに伝え、すこやかな成長、そして将来の健康につながってほしいと心から願っています。



(2) 働く世代

働く世代は、就労や育児等のために健康づくりや休養のための時間が十分にとれておらず、様々なストレスを抱えているなど暮らしや仕事の環境に大きく影響を受けています。

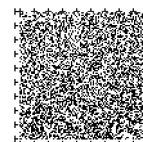
このような働く世代特有の健康課題や背景を踏まえ、「栄養・食生活」と「身体活動・運動」の分野での生活習慣の改善や、こころの健康の保持、健診等の受診による自身の健康状態の適切な把握を促す取組を進めるとともに、職域関係団体、企業などと連携しながら、働く世代の健康づくりを支える環境の整備に取り組みます。

① 目標と評価指標

取組項目	目標	評価指標	現状値	目標値
栄養・食生活	肥満の減少	20歳～60歳代男性肥満者の割合	30.4% (R4年度)	減少 (R16年度)
		40歳～60歳代女性肥満者の割合	20.4% (R4年度)	減少 (R16年度)
身体活動・運動	運動習慣者の増加	20歳～64歳の運動習慣者の割合	男性 33.3% 女性 28.1% (R4年度)	男性 42.0% 女性 42.0% (R16年度)
休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	20歳～59歳の睡眠で休養がとれている者の割合	76.7% (R4年度)	80.0% (R16年度)
こころの健康	ストレス解消法を持っている者の増加	20歳～60歳代のストレス解消法を持っている者の割合	54.9% (R4年度)	70.0% (R16年度)
糖尿病／循環器病	特定健康診査実施率の向上	特定健康診査受診率	37.3% (R3年度)	60.0% (R11年度)
糖尿病／循環器病	特定保健指導実施率の向上	特定保健指導実施率	19.0% (R3年度)	60.0% (R11年度)
健康づくりのための環境整備	くるめ健康のびのびポイント事業参加数の増加	20歳～64歳の健康管理アプリダウンロード数	— (R5年度)	21,000 (R15年度)

② 市民の健康づくりの目標

項目	目標
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べ、適正体重を維持する（「肥満」を防ぐ）。
身体活動・運動	日常生活の中に意識的に運動を取り入れることを心がける。
喫煙	禁煙に取り組む・望まない受動喫煙を引き起こさないように配慮する。
飲酒	適正な飲酒量を知り、「飲みすぎない」ように心がける。
歯・口腔の健康	定期的に歯をチェックし、将来の「口から食べる」を維持できるようにする。
休養(こころの健康)	睡眠の質を高める・ストレスに気づき、リフレッシュして上手く付き合う。
健康状態の把握	定期的ながん検診を受診する・1年に1回特定健診を受診する



③ 市の主な取組

○ 職域と連携した生活習慣改善に向けた取組やメンタルヘルス対策の推進

取組	概要
栄養バランスのよい食事をとるための栄養知識の普及・啓発	各種教室や栄養相談などの機会を通じて、バランスのよい食事や食生活改善の知識、実践方法について普及・啓発を行ないます。また、インターネットや SNS などを活用し、働く世代が手軽に入手・活用できる情報の発信に取り組みます。
日常生活の中での+10（プラステン）活動やウォーキングなどの普及・啓発	日々の歩数へのインセンティブ事業を通じて、ウォーキング習慣の定着や通勤、外出の際の歩行距離の増加、階段の利用など日常生活の中で取り組みやすい身体運動・活動を推進します。
職域へのメンタルヘルス対策の推進	福岡労働局と共催によるメンタルヘルス対策セミナーにより、労働者 50 人未満の小規模事業場を含めた多くの事業場への周知・啓発を行ないます。
市内企業等と連携した健康づくり活動の推進	市内企業等への訪問や出前講座等を通じ、従業員の健康増進・維持の必要性とその効果の普及・啓発に取り組みます。また、企業と市が連携し、「健康経営」の推進などにより、従業員の健康課題の把握や健康づくり活動の推進を図ります。

○ がん検診や特定健康診査等の受診率向上に向けた取組の推進

取組	概要
受診勧奨、各種健診等の普及・啓発の実施	個別勧奨ハガキやショートメッセージサービスによる受診勧奨・再勧奨の実施や市公式 LINE や市公式 YouTube など活用した各種健診等の必要性の普及・啓発に取り組みます。
健診等を受診しやすい環境の整備	土日や夜間など働く世代も受診しやすい健診等の日程拡充や複数の健診等を同時に受診可能な会場の拡大など、受診しやすい環境整備に取り組みます。

○ 健康管理アプリなどを活用した個人の健康づくりを支える環境整備・支援の強化

取組	概要
個人の健康状態・健康リスクが見える化し、健康づくり活動を支援する健康管理アプリケーションの整備	健康状態の管理機能や行動変容を促すための各種機能を備えた、市民誰もが利用可能なアプリケーションを整備し、PHR を活用した健康状態の見える化による健康リスクの把握や改善シミュレーションを通じて、個人の健康づくりの支援に取り組みます。

全社員が健康で働きがいのある職場を目指す –健康は当たり前ではない–

株式会社アビックスの取組

株式会社アビックスは、健康経営優良法人のうち、特に優良な健康経営を実践している企業として「ブライト 500」に認定されています。健康経営に取り組むきっかけは、過去に社員を白血病で失ったこと。二度と大切な社員を失いたくない、とにかく健康であってほしいという思いでした。

「健康診査やがん検診の受診率 100%」を目標に掲げ、まずは、自分自身の体の状態を知ることからスタート。今では、全社員が禁煙にも成功しています。

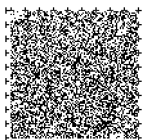
「仕事が忙しい」を言い訳としないために勤務時間中の通院を促す。隙間時間の軽い運動を推奨し、椅子はバランスボール、卓球台がテーブル代わり。お客様同士で、時には社員も一緒に卓球に興じることも。「健康」への思いは、社員全体に浸透し、75 歳の社員も元気に働ける職場が実現しました。



＜職場で卓球を楽しむ＞

高齢化が進む中、社員の健康づくりは、人材確保にもつながっています。

今後は社員の家族の健康にも向き合っていきたい。健康経営の取組はこれからも続きます。



(3) 高齢者

高齢期は、それまでのライフステージにおける健康状態が集約された世代であり、いかに健康状態を保持するかが重要な世代です。

また、健康寿命の延伸に向けては、できる限り要介護状態にならないことが重要であり、高齢期においては筋力、認知機能などが衰え心身の活力が低下した、要介護状態に至る前段階である「フレイル」を予防することが肝要です。

社会参加の機会の縮小や日常生活活動の減少による健康状態の悪化、肥満よりも死亡率が高いやせなど、高齢期特有の健康課題への対応に取り組みます。

① 目標と評価指標

項目	目標	評価指標	現状値	目標値
栄養・食生活	低栄養傾向の高齢者の減少	BMI20 以下の高齢者（65 歳以上）の割合	21.0% (R4 年度)	減少 (R16 年度)
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	1 日の歩数の平均値（65 歳以上）	男性 4,817 歩 女性 5,760 歩 (R4 年度)	男性 6,000 歩 女性 6,000 歩 (R16 年度)
身体の健康	ロコモティブシンドロームの減少	関節症などの病気を治療中・後遺症がある高齢者の割合	16.3% (R4 年度)	減少 (R16 年度)
社会参加しやすい環境整備	市民活動に参加している者の増加	いずれかの市民活動を行っている者の割合	22.9% (R4 年度)	40.0% (R15 年度)

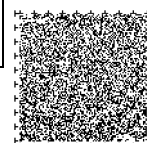
② 市民の健康づくりの目標

項目	目標
栄養・食生活	1 日 3 食、栄養バランスよく食べ、適正体重を維持する（「やせ」を防ぐ）。
身体活動・運動	自分に合った運動を見つけ、無理なく、継続した体力づくりを心がける
喫煙	禁煙に取り組む・望まない受動喫煙を引き起こさないように配慮する。
飲酒	適正な飲酒量を知り、「飲みすぎない」ように心がける。
歯・口腔の健康	80 歳で 20 本を目指して自分の歯を維持し、自分の歯でよく噛んで食べる。
休養(こころの健康)	睡眠の質を高める・積極的に外出し、地域等で他者と交流する。
健康状態の把握	定期的ながん検診を受診する・1 年に 1 回、特定健診を受診する

③ 市の主な取組

○ 栄養バランスのよい食事をとるための正しい栄養知識の普及・啓発

取組	概要
正しい栄養知識の普及・啓発	介護予防事業、お口の健康教室、地域での健康教育の機会にバランスのよい食事やフレイル予防について普及・啓発を行います。
地域と連携した食生活改善の推進	食生活改善推進員協議会などのボランティア団体と連携しながら、低栄養、フレイル予防の観点も踏まえた、地域における食生活改善の推進に取り組みます。



○ 日常生活活動量（歩数など）の増加に向けた取組の推進

取組	概要
日常生活の中での+10（プラステン）活動やウォーキングなどの推進	日々の歩数へのインセンティブ事業を通じて、ウォーキング習慣の定着や通勤、外出の際の歩行距離の増加、階段の利用など日常生活の中で取り組みやすい身体運動・活動を推進します。
介護予防に資する運動の推進	介護予防事業での運動や体操を通して、筋力やバランス機能の向上など介護予防並びに日常生活活動量の維持拡大に取り組みます。

○ 健康づくり活動をはじめ、ボランティアや通いの場等の居場所を活用した、地域との連携による社会参加機会の拡大に向けた取組の推進

取組	概要
地区担当保健師を中心とした市民とのネットワークの構築・健康づくり活動の支援	地区担当保健師が地域に出向き、地域の健康づくり活動等に参加・参画している人々とのネットワークの構築、及び市民に身近な地域に根ざした健康づくり活動の活性化に向けた支援を行います。
地域と連携・協働した高齢者サロンなどの身近な居場所への参加促進	地域保健活動を通じて健康づくりの意義・重要性を普及・啓発し、地域における高齢者サロンなどの様々な社会参加活動の場への参加を促して、定期的な社会参加を促進します。
生涯学習センターなどで開催される各種講座などへの参加促進	ホームページやチラシ設置などにより、生涯学習の講座、イベントの情報を発信し、参加を促進します。
多様な媒体での健康情報の発信	情報格差による健康格差の拡大防止のため、誰もが受け取りやすい多様な媒体での健康情報を発信します。

無理せず楽しく活動が続けられる居場所づくり – 地域のために何かできること –
城健康サロンの取組

城健康サロンは、山川校区の城自治会で活動する団体です。代表の豊福さんは、4年ほど前、誰もが取り組みやすい活動として、朝のラジオ体操を始めました。今では団塊の世代を中心に10名ほどが月曜日から金曜日まで、毎朝、参加しています。

早朝のラジオ体操は1日の活力源。朝日を浴びながら爽快地に体操を楽しんだあとは、脳トレの出来を自慢し合ったり、談話を楽しんだり、地域住民の交流の輪も広がります。

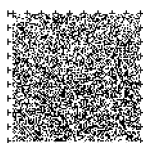
年4回のサロン活動では、地域住民やその親族等が演奏する音楽祭を開催。毎回25名以上が参加し、皆でお馴染みの曲で盛り上がるなど、大賑わいです。

家では1人でも、ここに来れば人と交流できる。毎日顔を合わせるからこそ些細な変化にも気づく。楽しく続けることで自然と人が集まってくる。城健康サロンの活動広場はそんな空間です。そして、人とのつながりがお互いの健康を支えています。

今後は、子ども達との触れ合いの機会もつくりたい。多世代交流も目標に、これからも地域の居場所づくりが進んでいきます。



< 青空の下の音楽祭 >



(4) 女性

女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが大きく変化するという特性があることから、人生の各段階における女性特有の健康課題を解決することが重要です。

また、女性の健康は、妊娠・出産という次世代の健康を育むことにも直結するため、そのような観点を持って取組を推進していく必要もあります。

これらを踏まえ、若い女性のやせ傾向による骨量減少や低出生体重児出産のリスク、妊娠中の喫煙・飲酒の胎児への影響、歯・口腔の健康など、女性特有の健康課題に特化した目標や取組を設定し、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ※の観点も踏まえながら、女性の生涯を通じた健康づくりに取り組みます。

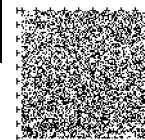
※ 性と生殖に関する健康の維持と自己決定のこと。

① 目標と評価指標

項目	目標	評価指標	現状値	目標値
栄養・食生活	若年女性のやせの減少	BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	14.9% (R4年度)	減少 (R16年度)
飲酒	妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中の飲酒者の割合	0.7% (R4年度)	0% (R15年度)
喫煙	妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	2.7% (R4年度)	0% (R15年度)
歯・口腔の健康	妊娠中の歯・口腔の健康を保つ	妊婦歯科健診の受診率	41.4% (R4年度)	45.0% (R15年度)
がん検診	女性がん検診の受診率向上	乳がん検診	全体 17.2% 国保 17.8% (R4年度)	40.0% (R15年度)
		子宮頸がん検診	全体 20.4% 国保 21.7% (R4年度)	40.0% (R15年度)
身体の健康	骨粗しょう症検診受診率の向上	骨粗しょう症検診受診率	11.4% (R4年度)	15.0% (R15年度)

② 市民の健康づくりの目標

取組項目	目標
栄養・食生活	適切な体形を正しく知り、偏食や極端なダイエットをしない(「やせ」を防ぐ)。
喫煙	妊娠中の喫煙の危険性を正しく知り禁煙に取り組む。望まない受動喫煙に配慮する。
飲酒	妊娠・授乳中の飲酒の影響を正しく知り、飲酒しないようにする
歯・口腔の健康	口腔疾患が出産に与える影響などを知り、妊娠中の歯・口腔の健康を保つ。
健康状態の把握	定期的に女性がん検診や骨量検査を受診し、健康状態を維持する。



③ 市の主な取組

○ 若年の女性への栄養バランスのよい食事をとるための正しい栄養知識の普及・啓発

取組	概要
正しい栄養知識の普及・啓発	食育教室や食育啓発イベント等の機会を通じて若い女性のやせの影響やバランスのよい食事の実践方法について普及・啓発を行う。また、インターネットやSNSを活用し、手軽に入手できる情報の発信に取り組みます。

○ 飲酒・喫煙の健康影響や歯・口腔の健康保持にかかる普及・啓発

取組	概要
妊婦の飲酒に関する普及・啓発	妊娠届出の際の情報提供、妊婦訪問、マタニティ教室などの機会において、妊娠中のアルコールの影響等についての正しい知識の普及・啓発に取り組みます。また、状況に応じて個別支援を行いません。
妊婦の喫煙に関する普及・啓発	親子（母子）健康手帳の交付時に喫煙の害や禁煙指導、受動喫煙防止に向けた情報提供を実施するとともに、マタニティ教室において、煙草の害についての情報提供や助言に取り組みます。また、状況に応じて個別支援を行いません。
妊婦の歯・口腔の健康に関する普及・啓発	健やかな妊娠、出産に向けて、妊娠届出などの機会において口腔疾患が出産に与える影響などの妊娠中の歯・口腔の健康に関する普及・啓発に取り組み、妊婦や生まれてくる子の予防歯科への意識の向上を図ります。

○ 女性がん検診や骨粗しょう症検診の受診率向上に向けた受診勧奨や受診環境整備

取組	概要
受診勧奨、各種検診等の普及・啓発の実施	個別勧奨ハガキやショートメッセージサービスによる受診勧奨・再勧奨の実施や市公式 LINE や市公式 YouTube などを活用した各種検診等の必要性の普及・啓発に取り組みます。また、乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券事業により若年齢からの受診習慣定着を促進します。
検診等を受診しやすい環境の整備	集団検診におけるレディースデー（受診者、問診・診察を担当する医師・スタッフも全て女性に限る）や託児日程の設定など、女性が受診しやすい環境整備の推進に取り組みます。

女性の健康を守りたい – 子宮頸がん予防ワクチン接種・子宮頸がん検診 –

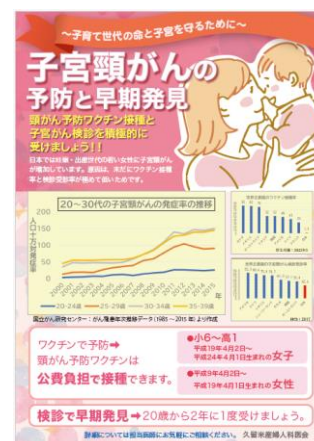
久留米医師会産婦人科医会の取組

久留米医師会の産婦人科医会では、福岡県産婦人科医会と連携して、高校生を対象とした性に関する相談事業を行うとともに、久留米市と協力して周産期メンタルヘルスケア、産後ケアの推進に取り組んでいます。

近年では、20代～30代の若年層で増加している子宮頸がんについて、女性の健康を守るための子宮頸がん予防ワクチン接種と子宮頸がん検診の必要性を啓発しています。

子宮頸がんは、進行度によっては、命や妊よう性（妊娠する能力）にも影響を与えます。ワクチン接種と定期的な検診の受診が、子宮頸がんを予防するための両輪です。

子宮頸がんで命を落とす人を一人でもなくしたい。これが久留米産婦人科医会の願いです。



<子宮頸がん予防の啓発>

