

市民の皆さんが主役！

延ばそう健康寿命！



～第3期健康くるめ21：久留米市健康増進計画（案）～

第1章 計画策定の趣旨

なぜ健康づくりの計画をつくるの？



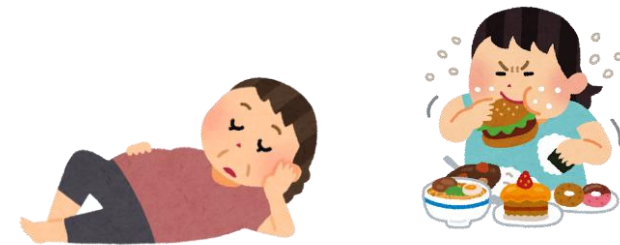
<計画の背景> ※ 計画(案) 1ページ



◎ 世界でも有数の**長寿国**

◎ 不規則な食生活、運動不足などの生活習慣の変化

⇒ **生活習慣病** の増加



⇒ 寝たきり・認知症など

介護が必要となる人 の増加



平均寿命と健康寿命

平均寿命

生まれてから亡くなるまでの期間（0歳の平均余命）

健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間



要介護

<計画の目的> ※ 計画(案) 1ページ

誰もがより長く元気で暮らしていけるように
「健康寿命の延伸」のための取組をすすめる

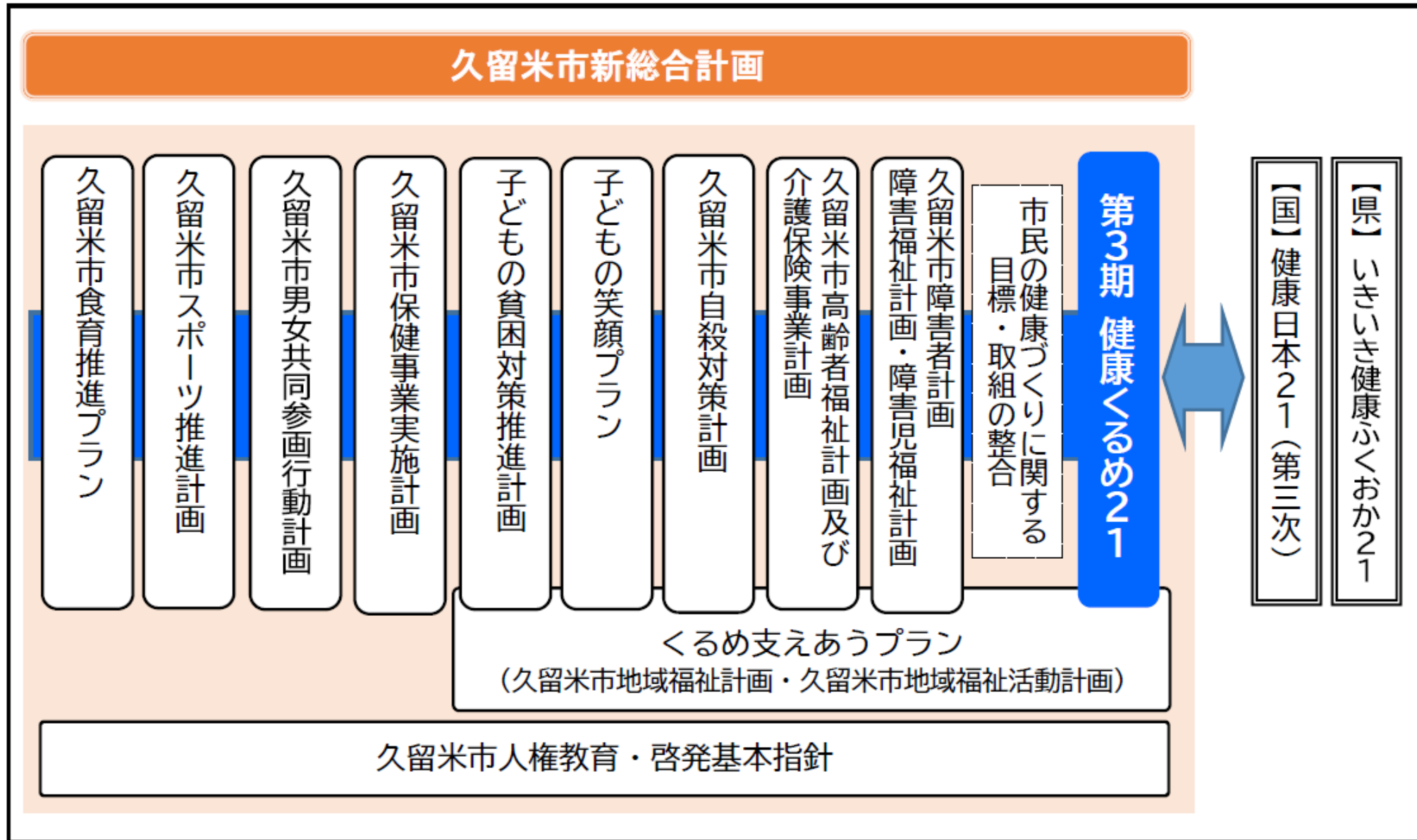


<計画の位置付け>

※ 計画(案) 1ページ

国の「健康日本21(第三次)」を踏まえ、健康増進法に
規定される「市町村健康増進計画」として策定するもの



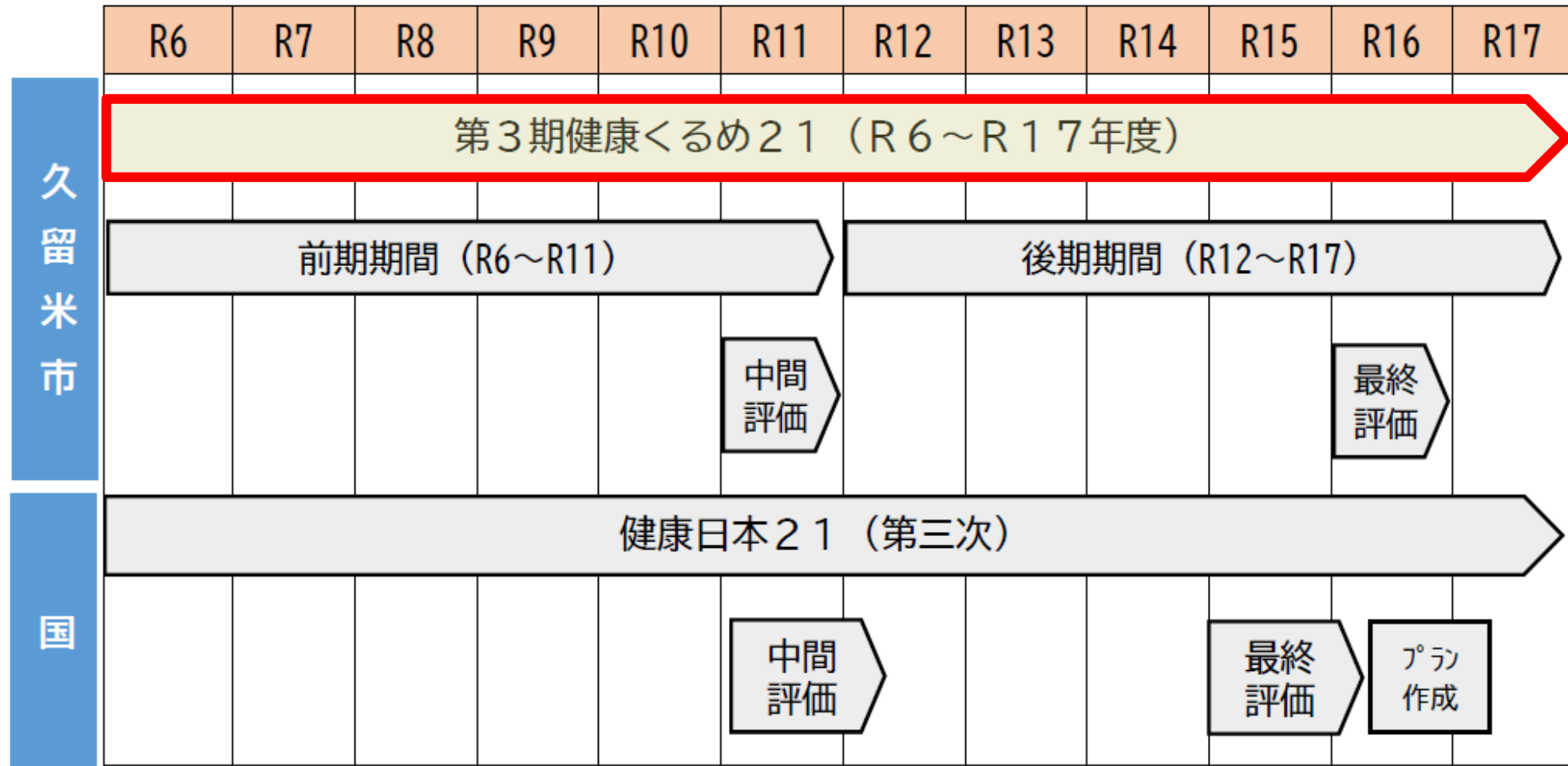


<SDGsの理念との整合>



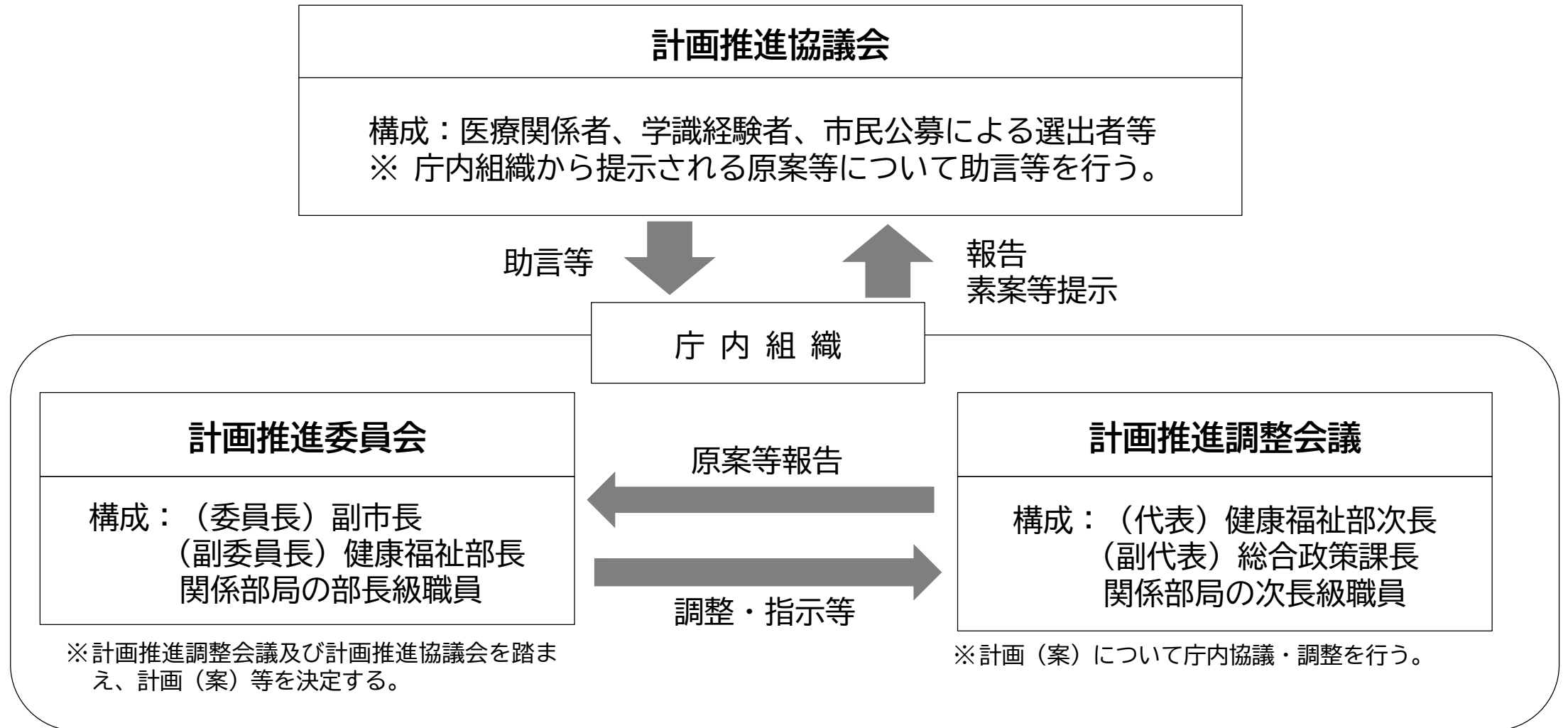
<計画期間> ※ 計画(案) 3ページ

令和6～17年度の12年間



<計画の策定・推進体制>

※ 計画(案) 3ページ



第2章 現状と課題

久留米市民の健康を取り巻く現状は？

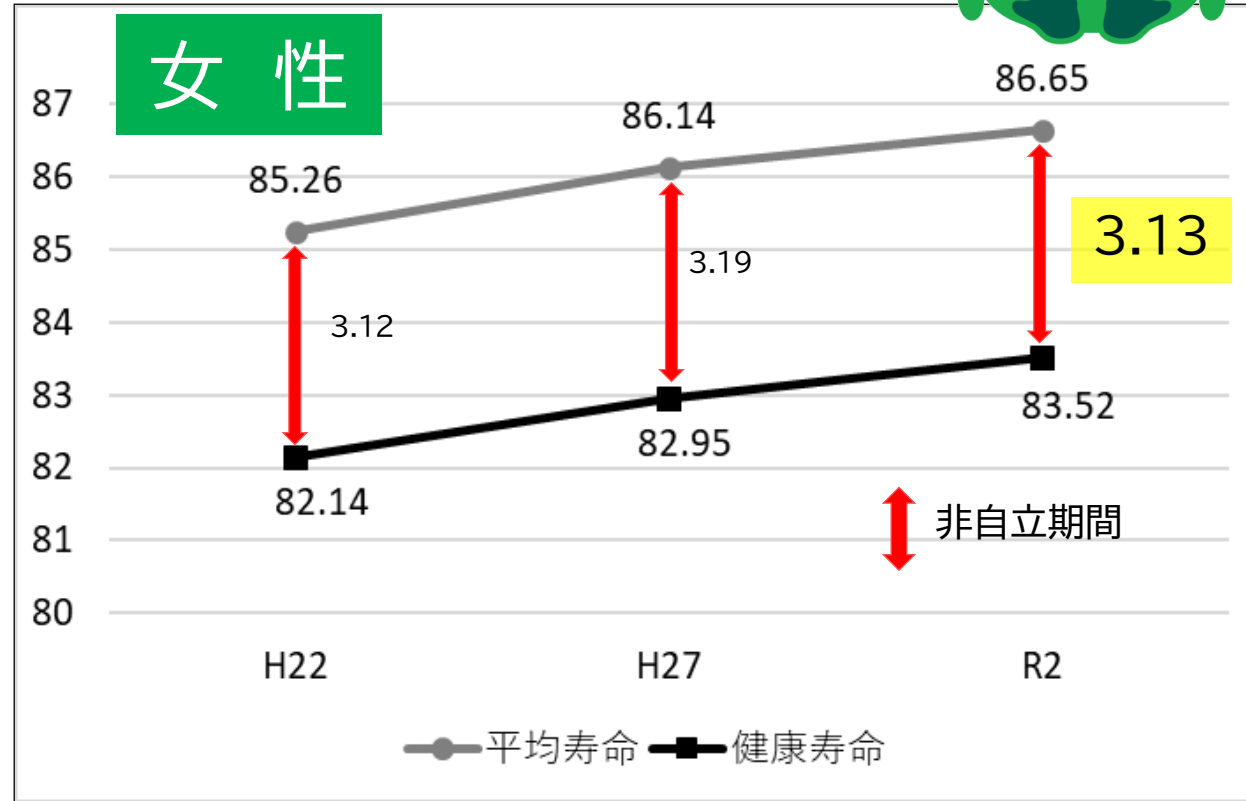
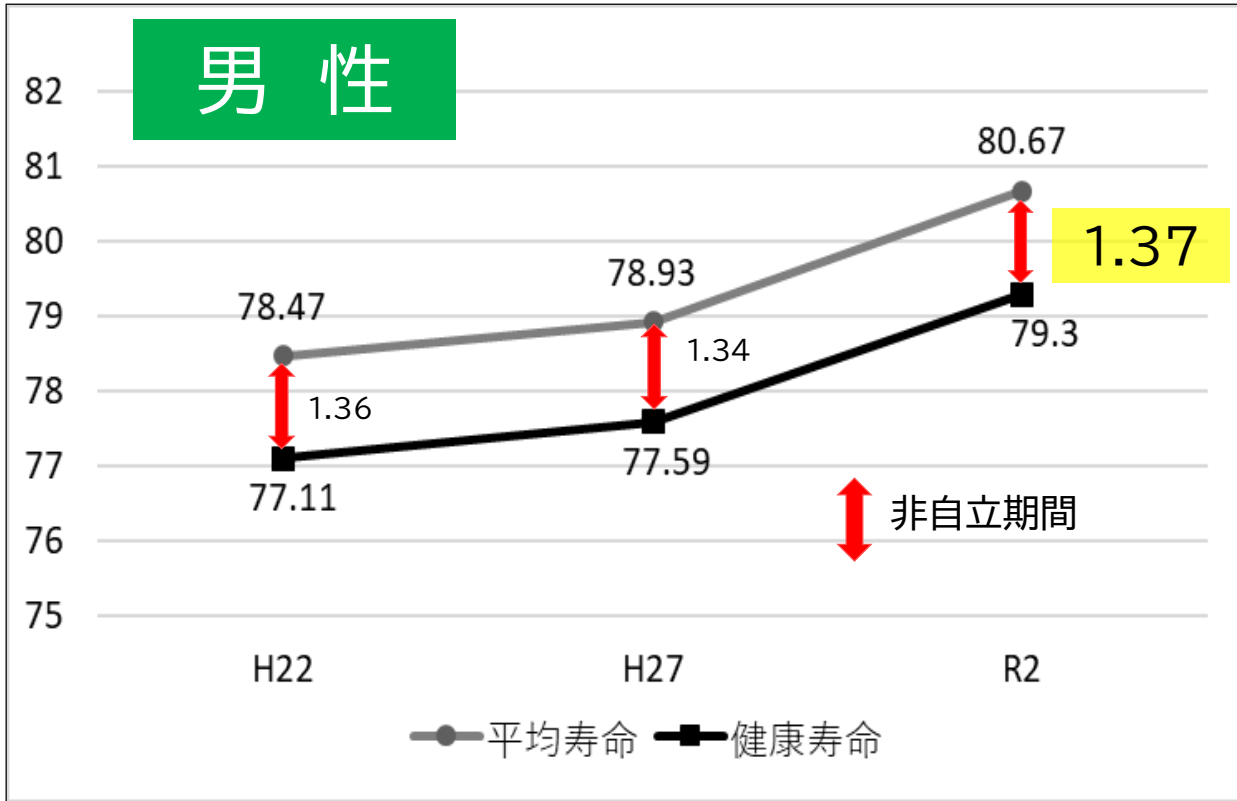


～第2期健康くるめ21計画最終評価より～

健康寿命は延伸したが 平均寿命の延びを上回っていない

※ 計画(案) 4ページ

なかなか差が
縮まない



※健康寿命の算定方法・・・「日常生活動作が自立している期間の平均」にて算定。

介護保険の要介護度の要介護2以上を不健康な状態(非自立)とし、それ以外を健康(自立)な状態とする。

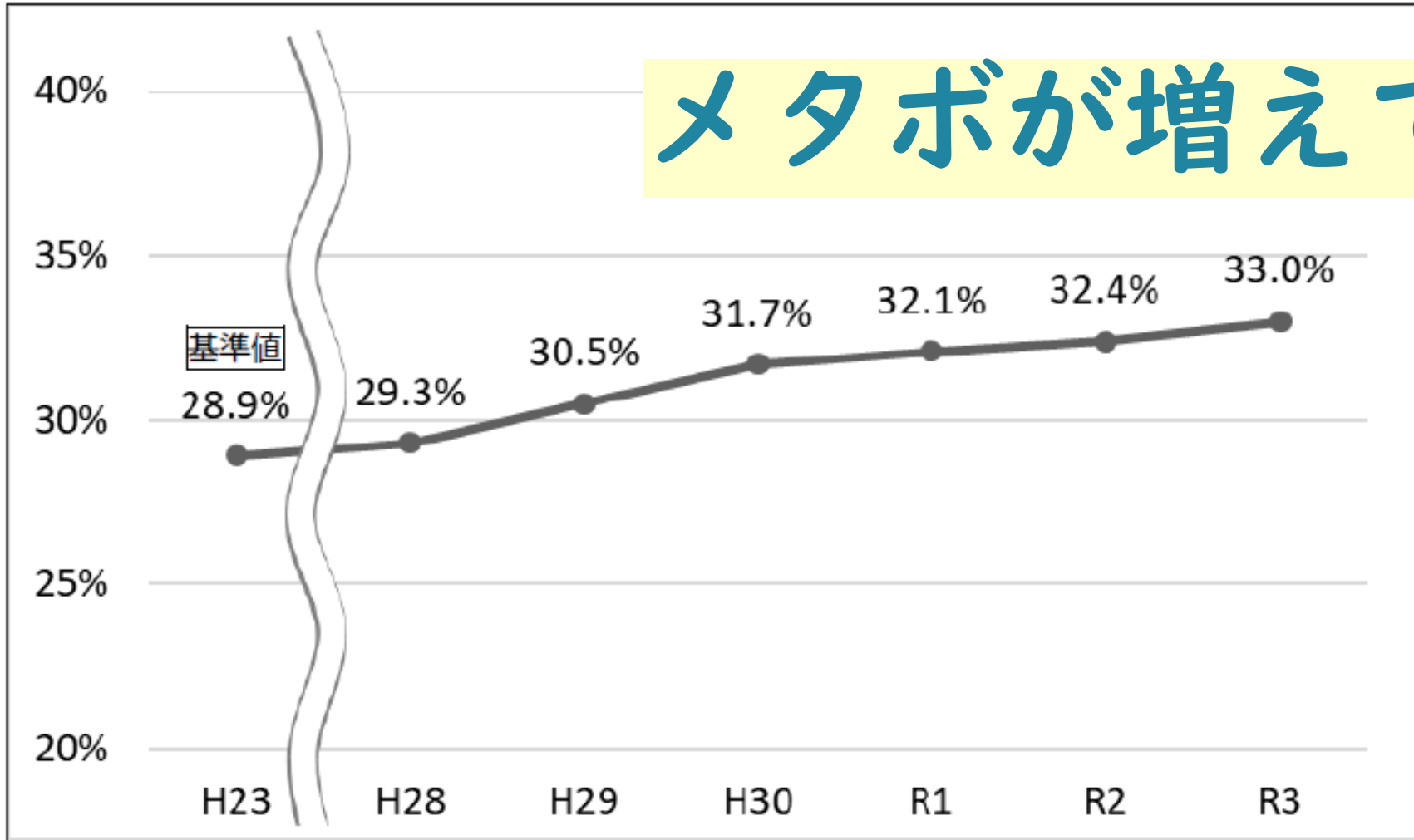
国、福岡県と久留米市の状況を比較すると、男性、女性ともに非自立期間についてはほとんど差がなく、健康寿命と平均寿命についてもほぼ同様の状況にあります。

公表年度		R1 年度	R2 年度	R3 年度	R4 年度	R5 年度	
算定年		H29	H30	R1	R2	R3	
健康寿命	男性	久留米市	79.4	79.1	79.4	79.4	79.7
		福岡県	79.3	79.5	79.7	80.1	79.8
		国	79.6	79.8	79.9	80.1	80.0
	女性	久留米市	83.5	83.3	83.2	83.8	83.8
		福岡県	84.1	84.2	84.2	84.6	84.4
		全国	84.0	84.0	84.2	84.4	84.3
平均寿命	男性	久留米市	80.9	80.6	80.9	81.0	81.3
		福岡県	80.7	81.0	81.1	81.5	81.2
		全国	81.1	81.3	81.5	81.7	81.5
	女性	久留米市	86.9	86.6	86.6	87.2	87.0
		福岡県	87.3	87.4	87.4	87.8	87.5
		全国	87.3	87.3	87.5	87.8	87.6
非自立期間	男性	久留米市	1.5	1.5	1.5	1.6	1.6
		福岡県	1.4	1.5	1.4	1.4	1.4
		全国	1.5	1.5	1.6	1.6	1.5
	女性	久留米市	3.4	3.3	3.4	3.4	3.2
		福岡県	3.2	3.2	3.2	3.2	3.1
		全国	3.3	3.3	3.3	3.4	3.3

【出典】
国民健康保険中央会国保データベース
(KDB)システム

～第2期健康くるめ21計画最終評価より～

【メタボリックシンドロームの該当者・予備群】

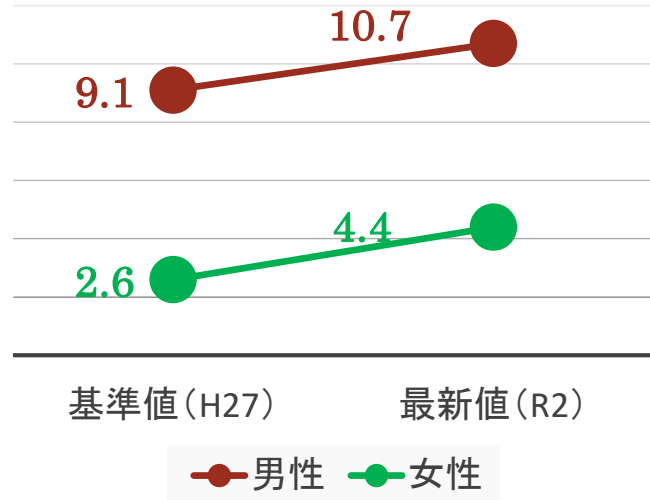


出典：特定健康診査等の実施状況に関する結果報告

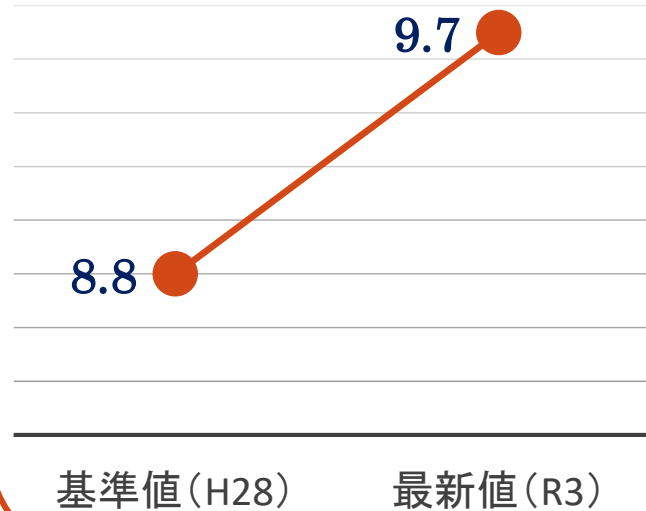
糖尿病が多い

糖尿病の 年齢調整死亡率

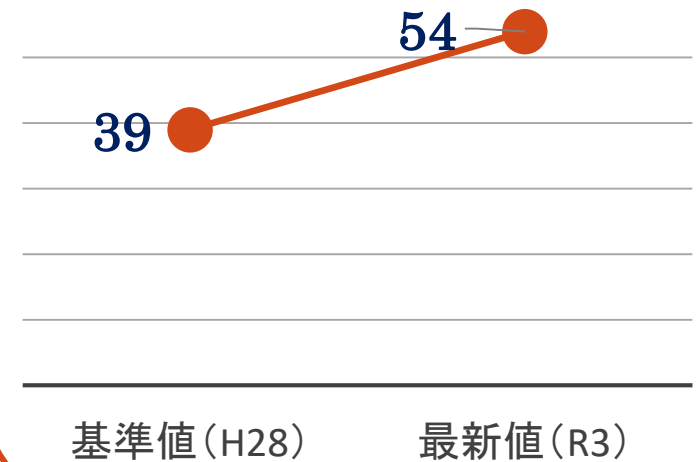
(10万人当たり指数)



糖尿病有病者の 割合 (%)

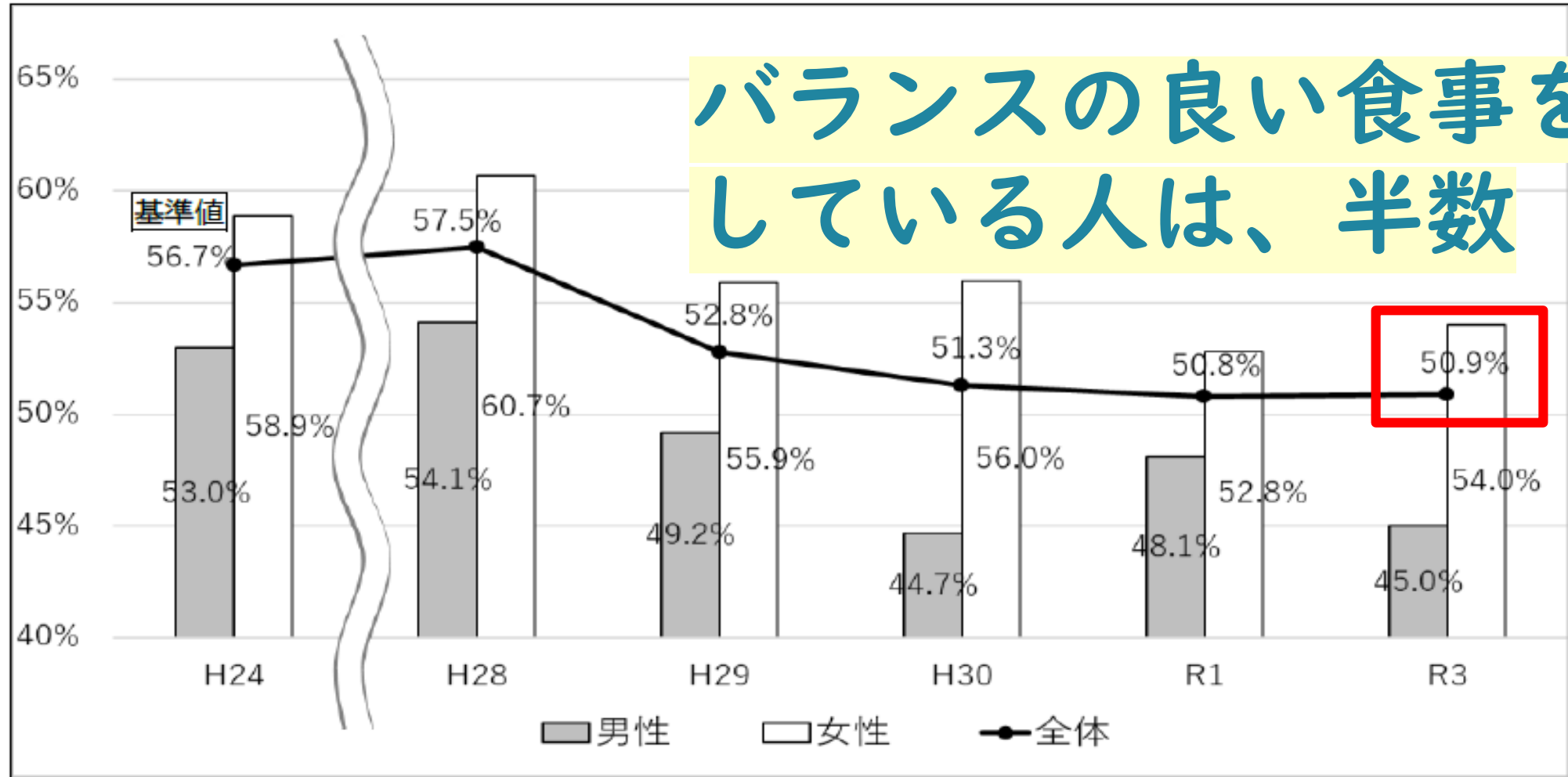


糖尿病腎症による 年間新規透析導入 患者数(人)



～第2期健康くるめ21計画最終評価より～

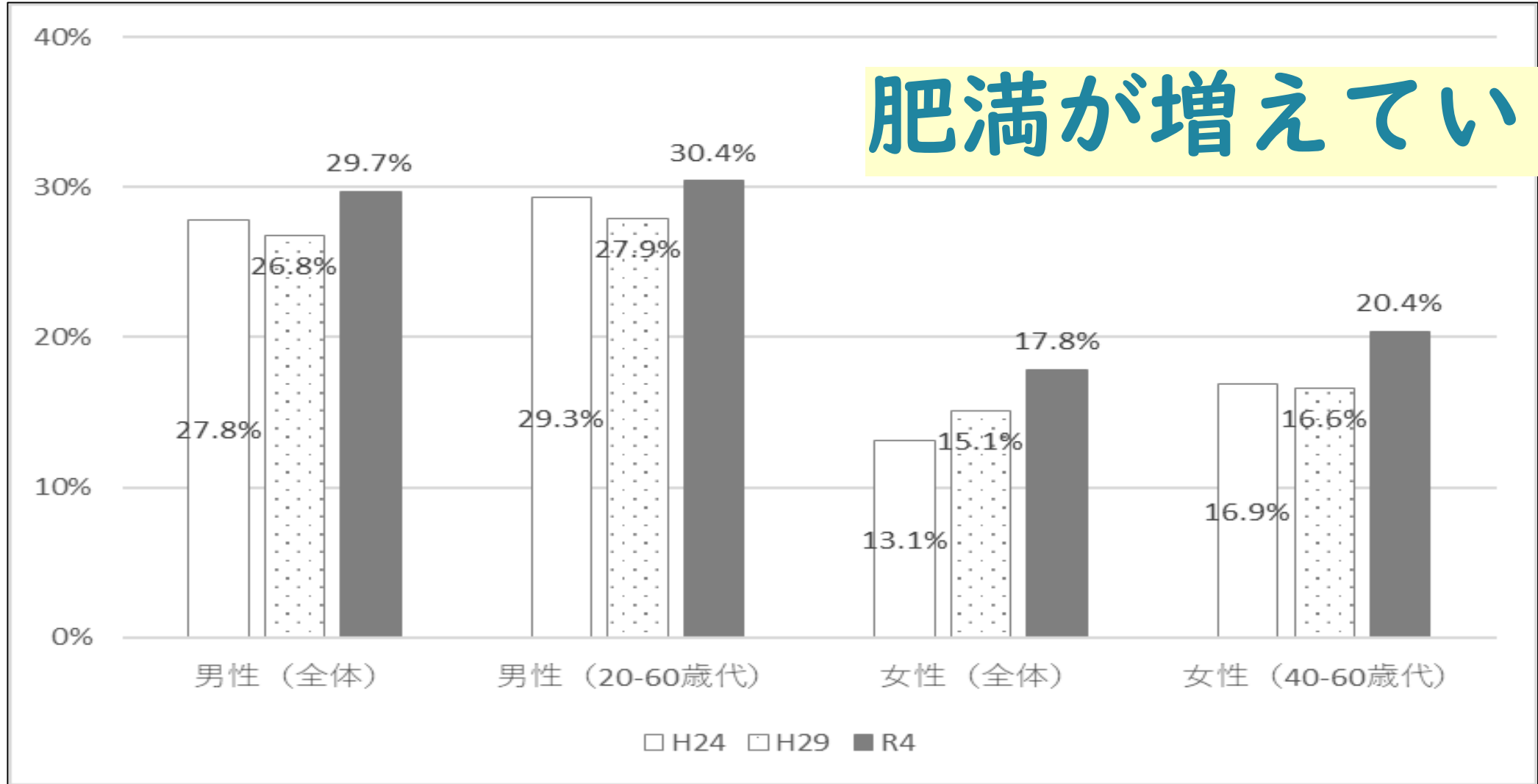
【主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合】



出典：H24：久留米市健康に関するアンケート調査、H28以降：市政アンケートモニター

～第2期健康くるめ21計画最終評価より～

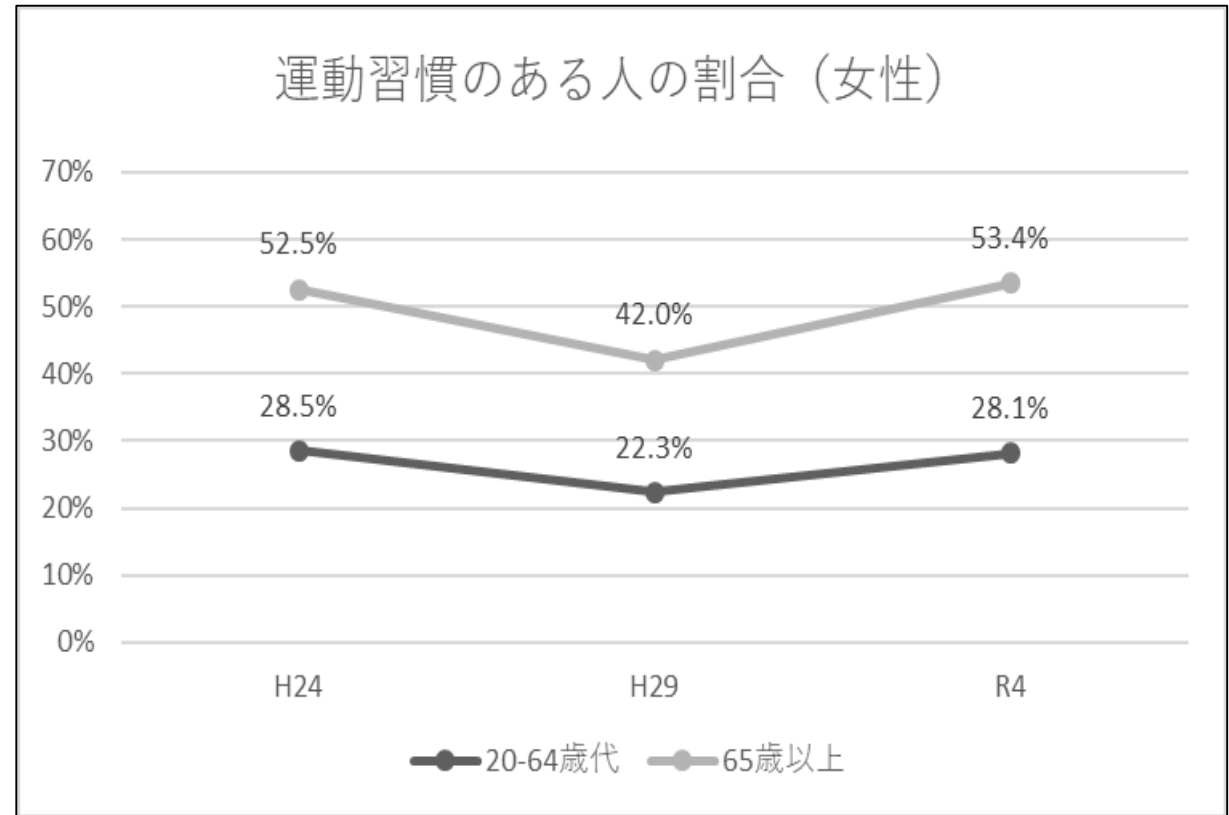
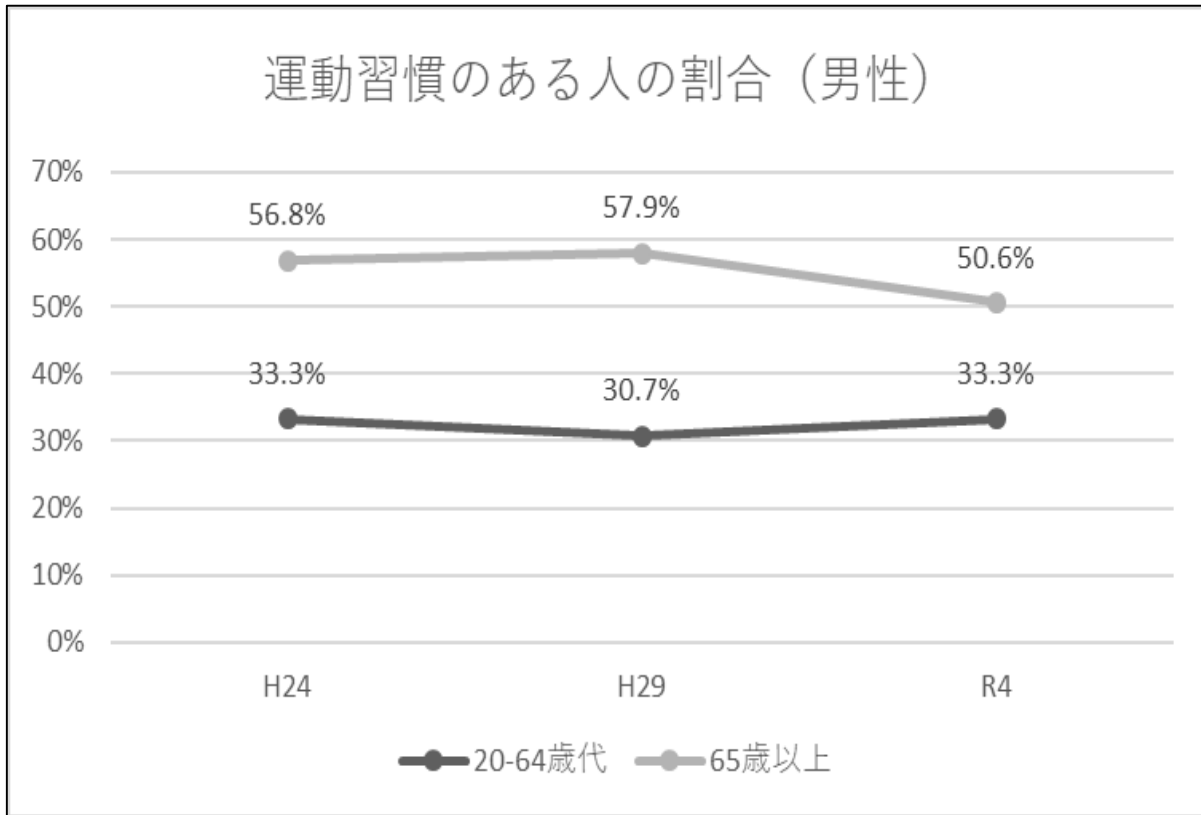
【肥満者(BMI25以上)の割合】



出典:久留米市健康に関するアンケート調査

運動習慣のある人は、減少や横ばい

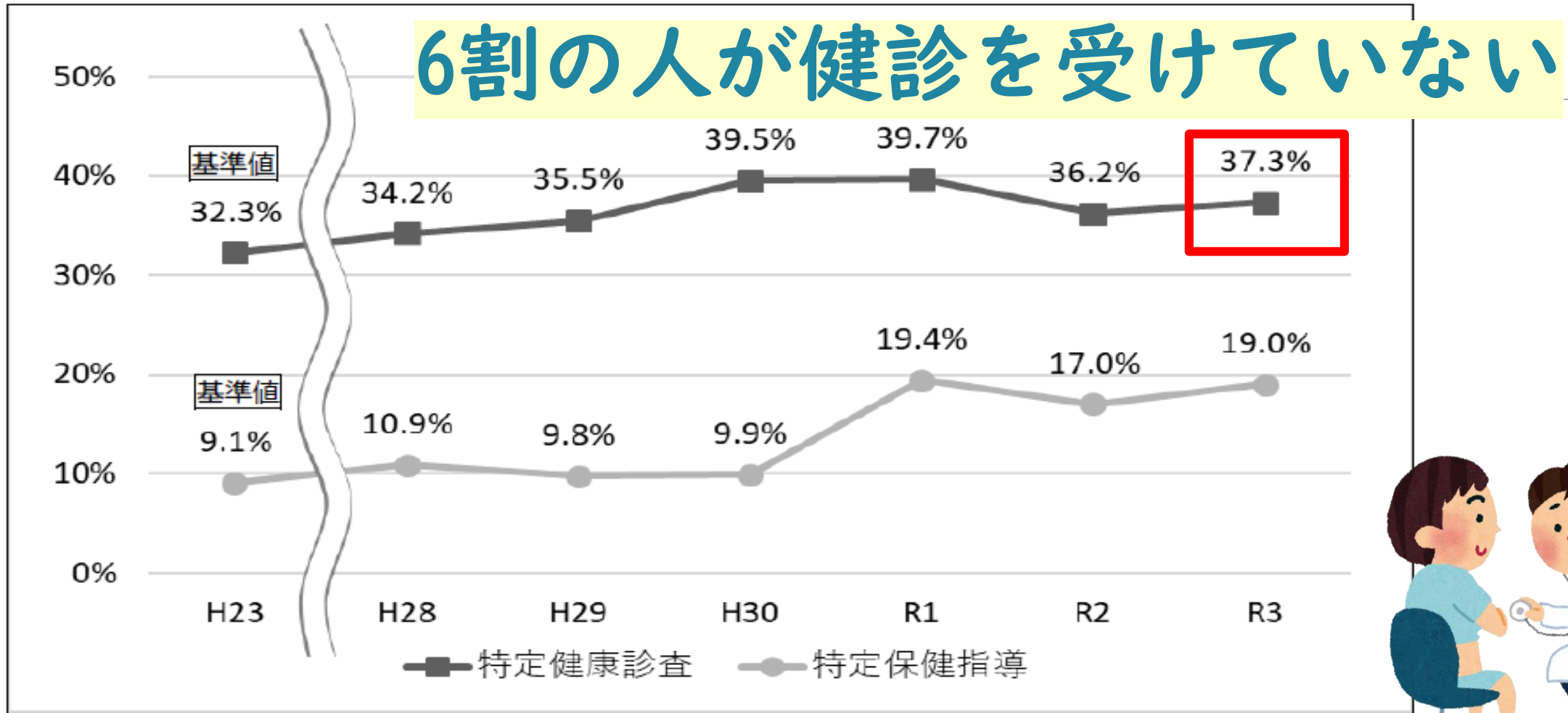
【1日30分以上の運動を週2回以上実施している人の割合】



出典：久留米市健康に関するアンケート調査

～第2期健康くるめ21計画最終評価より～

【特定健康診査・特定保健指導の実施率】



出典：特定健康診査等の実施状況に関する結果報告

<課題>

※ 計画(案) 5・6ページ

01

糖尿病の発症予防と重症化予防

一次予防・二次予防・三次予防の各段階で切れ目なく

02

生活習慣の改善と健康づくりの意識向上

健康づくりに自ら取り組みたいと感じてもらえるように

03

個人の健康を支える社会環境の整備

無関心・問題を抱えた人も含めて健康づくりを支える

第3章 計画の基本的な考え方

計画の目標や取組の方向性は？



<基本目標> ※ 計画(案) 7ページ

健康寿命の延伸

達成目標：健康寿命の延びが平均寿命の延びを上回ること

<基本的な取組の方向性>

※ 計画(案) 7ページ

(1) 個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善

食事・運動・睡眠
お酒・たばこ
お口の健康

生活習慣病予防

発症させない
重症化しない
(糖尿病・循環器病・がん)

生活機能の維持・向上

からだと心の健康
(ロコモ・メンタル)

まずは
一人ひとりが行動！



<基本的な取組の方向性> ※ 計画(案) 8ページ

(2) 社会環境の質の向上

社会とのつながりの維持向上 及びメンタルヘルスの環境整備

- ・ 社会参加しやすい環境
- ・ メンタルヘルスに問題を抱える人を支援する環境

健康づくりのための 環境の整備

- ・ 食生活・運動を支える環境の整備
- ・ 職域と連携した環境の整備
- ・ 地域保健活動による身近な健康づくりの環境の整備

個人の行動を支える
環境をつくる！



<重点的な取組>

※ 計画(案) 8・9ページ

01

重点課題・目標の設定

- ・ 糖尿病の発症予防・重症化予防に向けた事業の強化
- ・ 生活習慣改善に向けた健康状態の見える化や支援の強化

02

ライフコースアプローチを意識した健康づくり

- ・ 幼児期から高齢期まで 生涯を通じた切れ目ない健康づくりの推進

<取組を推進するにあたっての視点>

※ 計画(案) 9ページ

01

情報提供・発信の充実

健康状態や健康リスク、健康づくりの取組やその効果などの認識を深められるような、分かりやすい情報の提供・発信

02

協働による取組の推進

地域の活動団体、関係団体、関係機関、事業者など様々な主体との連携・協働した取組の推進

03

様々な施策との連携

様々な健康課題の解決に向けた福祉その他の分野の施策との連携強化

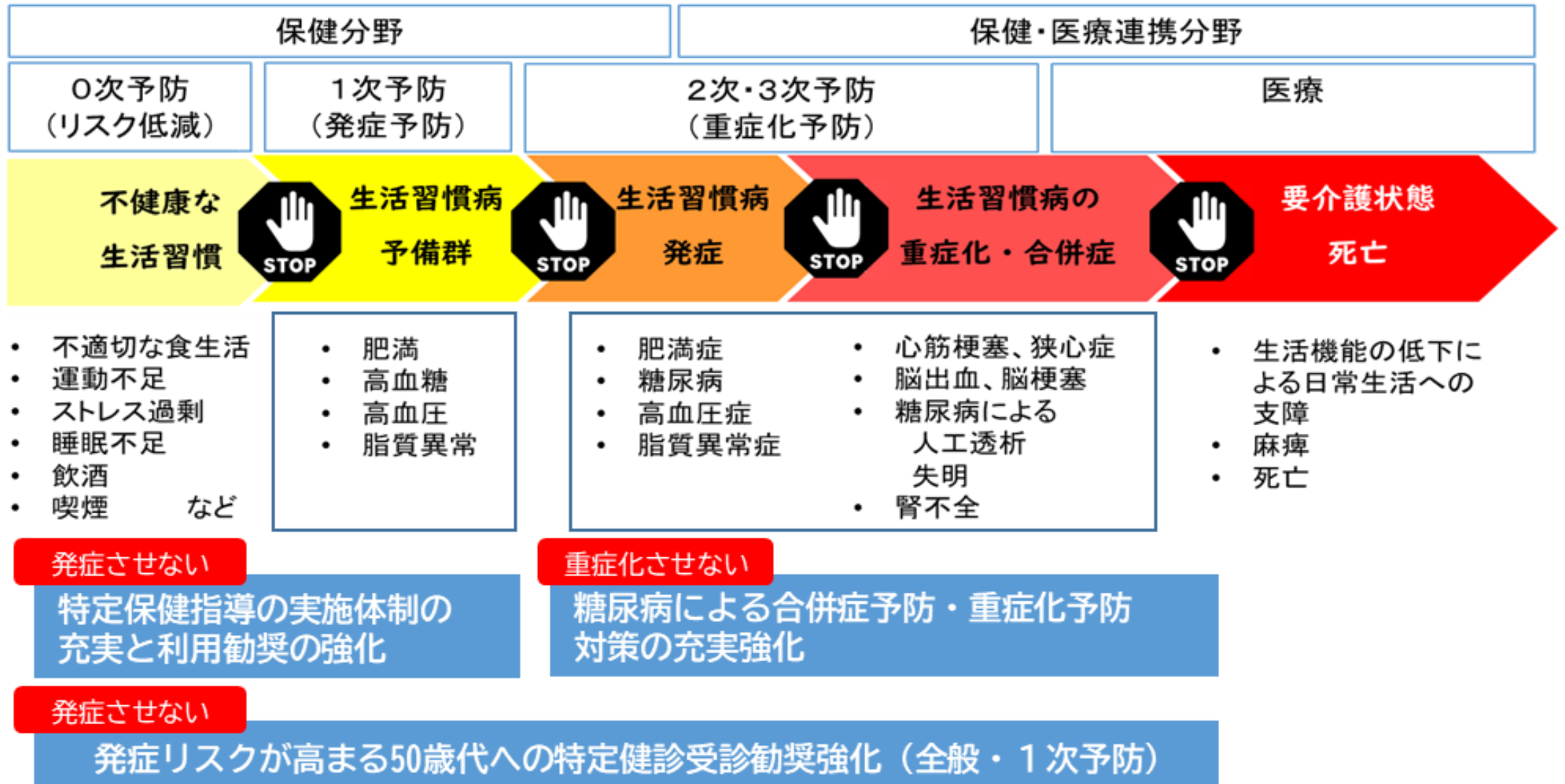
第4章 前期期間における重点課題・目標・取組の設定

これからの6年間で特に重点的に取り組むことは？



(1) 糖尿病の発症予防・重症化予防に向けた保健事業の強化

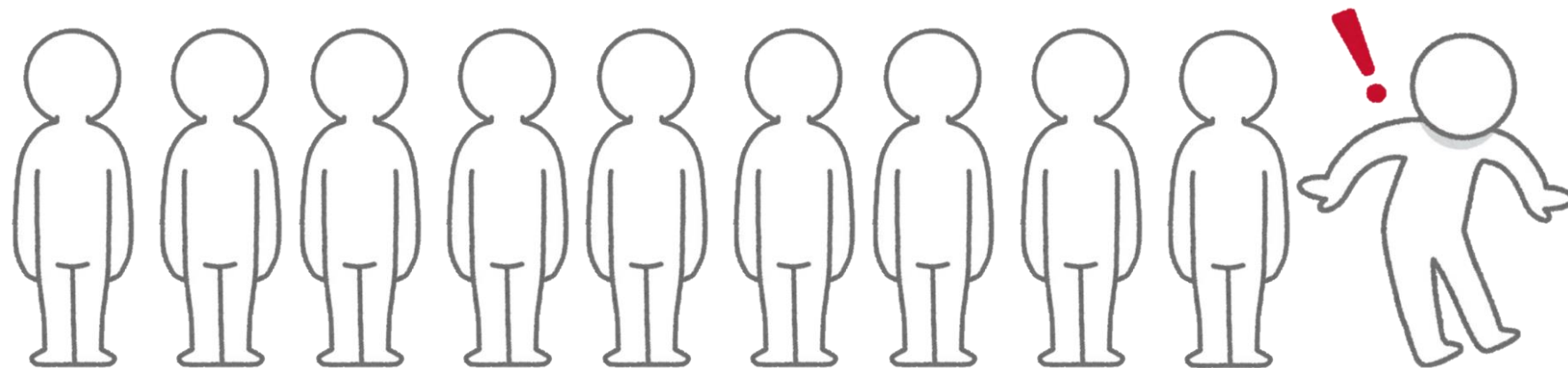
※ 計画(案) 11ページ



【目標】糖尿病の人を減らす！

糖尿病有病者数(糖尿病が強く疑われる者)の割合

9.7%
(R3年度)



およそ10人に1人!

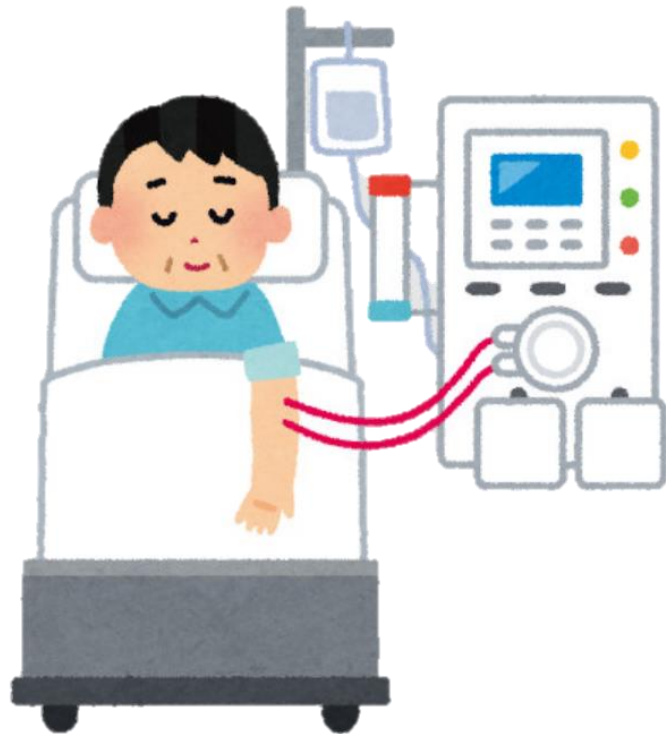


【目標】新たに透析となる人を減らす！

糖尿病腎症の年間新規透析導入者数

54人

(R3年度)

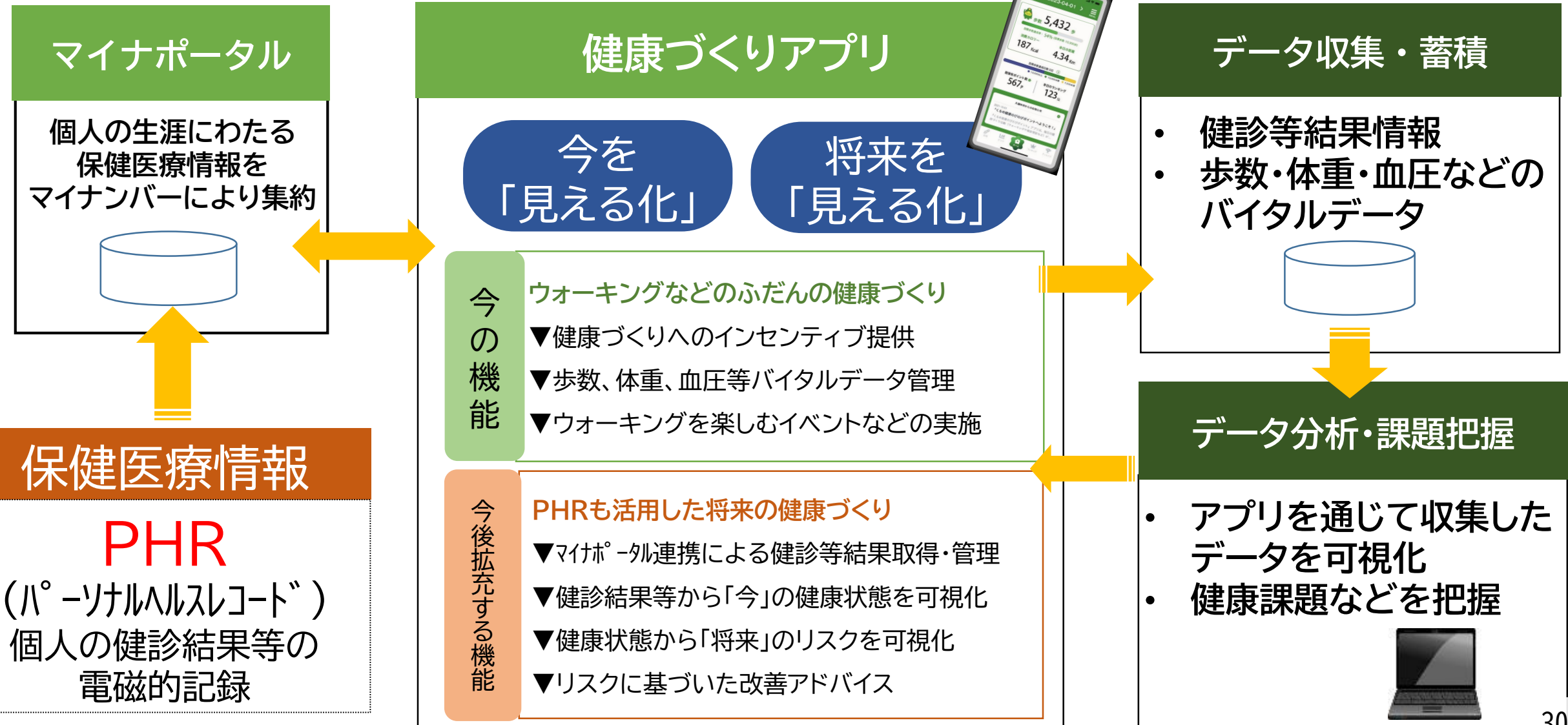



**腎症まで
進行させない！**



(2) 生活習慣改善に向けた健康状態の見える化や支援の強化

※ 計画(案) 12ページ






【目標】運動する人を増やす！

運動習慣者の増加

37.0% → **47.0%**
(R4年度) (R16年度)



【目標】バランスよく食事をする人を増やす！

バランスのよい食事をとっている者の増加

50.9% → **60.0%**
(R3年度) (R15年度)

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

幼少期から高齢期まで

生涯を通じて切れ目のない健康づくり



<ライフステージ等の設定>

※ 計画(案) 14ページ



子ども

(乳幼児・学齢期・青年期)



働く世代

(成人期・壮年期)



高齢者

(高齢期)

正しい生活習慣の形成
将来に向けて

自身の健康管理にも
目を向ける

フレイル予防
(栄養・運動・社会参加)



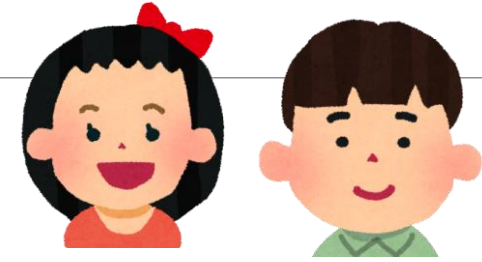
女性

ライフステージごとの
健康課題

子ども

(乳幼児・学齡期・青年期)
※ 計画(案) 15・16ページ

将来の健康に大きく
影響する大切な時期



健康づくりの目標

- ◆1日3食、栄養バランスよく食べよう
- ◆楽しく体を動かして 運動習慣を身につけよう
- ◆しっかり噛んで、食後はきちんと歯磨き
- ◆早寝・早起き 十分な睡眠をとろう
- ◆たばこやお酒のリスクを知り、吸わない、飲まないように

取組内容:生活習慣の基礎を形成

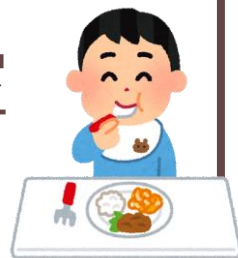
「食べる」力を育てる

学校・保育所等給食

食育活動・教室

母子保健事業

子育て支援事業



楽しく動く

体力向上の取組

親子で楽しむ運動



健康被害を
正しく知る



たばこと健康教室

歯・口腔の健康維持

歯科健診

歯みがき教室



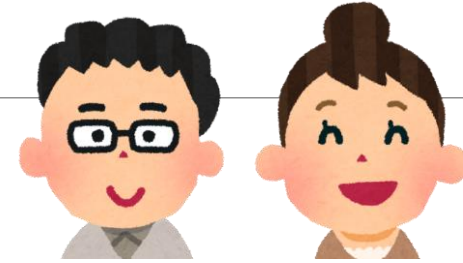
子ども(乳幼児・学齢期・青年期)

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割合	男子 16.5% 女子 10.9% (R4年度)	減少 (R15年度)
身体活動・運動	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	男子10.1% 女子18.2% (R4年度)	減少 (R15年度)
喫煙	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	3歳児でむし歯のない者の割合の増加	85.8% (R4年度)	90% (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)

働く世代 (成人期・壮年期)

※ 計画(案) 17・18ページ

仕事や育児・介護に忙しくて
自分の健康にかまっていられない



健康づくりの目標

- ◆ 1日3食、栄養バランスよく食べ 適正体重を維持
- ◆ 日常生活の中で意識的に体を動かそう
- ◆ 質の良い睡眠とストレス解消でリフレッシュ
- ◆ たばこはやめよう お酒は適量で
- ◆ 定期的にからだや歯のけんしんを受けよう



取組内容:生活習慣改善、こころの健康維持、自身の健康状態の把握

生活習慣改善 メンタルヘルス

食と健康の情報発信
ウォーキング事業
メンタルヘルス対策
健康経営の推進

けんしん受診

がん検診
特定健康診査
特定保健指導



健康づくりを支える 環境づくり

健康管理アプリ

自分の健康を
「見える化」



働く世代(成人期・壮年期)

評価指標		現状値	目標値
栄養・食生活	20～60歳代男性肥満者の割合 40～60歳代女性肥満者の割合	30.4% 20.4% (R4年度)	減少 (R16年度)
身体活動・運動	20～64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	20～59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	20～60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)

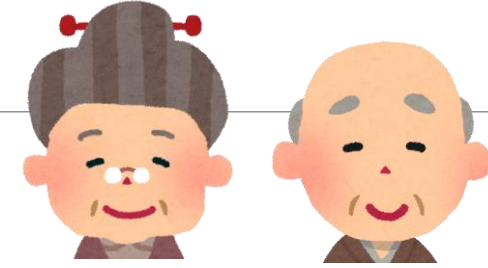
働く世代(成人期・壮年期)

評価指標		現状値	目標値
糖尿病 循環器病	特定健康診査受診率	37.3% (R3年度)	60.0% (R11年度)
	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	20～64歳の 健康管理アプリダウンロード数	— (R5年度)	21,000 (R15年度)

高齢者 (高齢期)

※ 計画(案) 19・20ページ

要介護にならないように
健康維持が大切



健康づくりの目標

- ◆1日3食、栄養バランスよく食べ 適正体重を維持(やせを防ごう)
- ◆無理なく、自分に合った方法で体力づくりを
- ◆80歳で20本を目指して自分の歯を維持 よく噛んで食べよう
- ◆質の良い睡眠 積極的に外出し、人との交流を
- ◆たばこはやめよう お酒は適量で
- ◆定期的にからだや歯のけんしんを受けよう



取組内容: 栄養、運動、社会参加を中心にフレイル予防に取り組む

栄養バランスの よい食事

介護予防事業
お口の健康教室
地域の健康教育



日常活動量の増加

ウォーキング事業
介護予防運動



社会参加の機会拡大

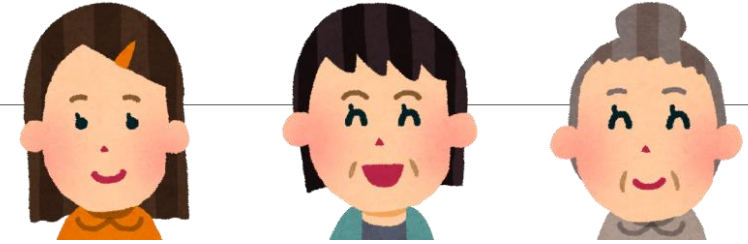
高齢者サロンなど身近な
居場所への参加促進
多様な情報発信



高齢者(高齢期)

評価指標		現状値	目標値
栄養・食生活	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	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	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	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% (R15年度)

ライフステージごとに
健康課題が様々



女性

※ 計画(案) 21・22ページ

健康づくりの目標

- ◆ 偏食や極端なダイエットをしない(やせ・低栄養を防ごう)
- ◆ 妊娠中のたばこは危険 受動喫煙にも注意
- ◆ 妊娠・授乳中はお酒を飲まない
- ◆ 口腔内環境が変化する妊娠中は特にお口の健康に注意
- ◆ 定期的に女性がん検診や骨量検査を受けよう

取組内容：女性特有の健康課題に取り組む

若い女性の 栄養・食生活

食育教室・啓発
食と健康の情報発信



妊娠・授乳期の健康

飲酒・たばこの影響
歯・口腔の健康維持



女性がん検診 骨粗しょう症検診

子宮頸がん検診
乳がん検診
骨粗しょう症検診



女性

	評価指標	現状値	目標値
栄養・食生活	BMI18.5未満の20～30歳代女性の割合	14.9% (R4年度)	減少 (R16年度)
飲酒 喫煙	妊娠中の飲酒者の割合 妊婦の喫煙率	0.7% 2.7% (R4年度)	0% (R15年度)
歯と口腔 の健康	妊婦歯科健診の受診率	41.4% (R4年度)	45.0% (R15年度)

女性

	評価指標	現状値	目標値
がん検診	乳がん検診受診率	全体17.2% 国保17.8% (R4年度)	40.0% (R15年度)
	子宮頸がん検診受診率	全体20.4% 国保21.7% (R4年度)	40.0% (R15年度)
身体の健康	骨粗鬆症健診受診率	11.4% (R4年度)	15.0% (R15年度)

第6章 基本的な方向性ごとの目標と施策展開

個人の行動と健康状態の改善

－生活習慣の改善－

※ 計画(案) 23～29ページ



取組項目	主な取組
① 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい栄養知識やバランスのよい食事の実践方法の普及啓発 ・家庭、地域への食育啓発や学校、保育所等での食育の推進
② 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活で今より10分多く、毎日体を動かすことの推進 ・ラジオ体操、ウォーキングの推進 ・あらゆる世代で親しみやすい生涯スポーツの推進
③ 休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・質、量ともに適切な睡眠習慣を保持するための普及啓発 ・事業所等とも連携した仕事と休養のバランス維持の普及啓発
④ 飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールによる健康影響の普及啓発 ・特に健康に影響がある未成年者や妊婦の飲酒にかかる普及啓発
⑤ 喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこと健康に関する知識の普及啓発や禁煙相談の実施 ・受動喫煙防止対策の普及啓発 ・特に健康に影響がある未成年者や妊婦の喫煙にかかる普及啓発
⑥ 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期歯科健診等の推進 ・乳幼児期から高齢期までの口腔ケアの普及啓発

第6章 基本的な方向性ごとの目標と施策展開

個人の行動と健康状態の改善

—生活習慣病の発症予防・重症化予防—

※ 計画(案) 30～34ページ



取組項目	主な取組
① 糖尿病 ② 循環器病	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査未受診者勧奨や特定保健指導未利用者勧奨の強化 ・ 医療機関未受診者や治療中断者への適切な介入の実施 ・ 糖尿病予備群などへの早期介入の実施 ・ 保健師・栄養士等の専門職による個別支援の充実 ・ 生活習慣と糖尿病等との関係など正しい知識の普及啓発
③ がん	<ul style="list-style-type: none"> ・ がん検診等の未受診者勧奨の強化 ・ 医療機関と連携した効果的な精密検査未受診者勧奨の実施 ・ ウイルス等による発症リスクを低減するための各種検査の実施 ・ 子宮頸がん予防ワクチン等の正しい知識の普及啓発

第6章 基本的な方向性ごとの目標と施策展開

個人の行動と健康状態の改善

－生活機能の維持・向上－

※ 計画(案) 35・36ページ



取組項目	主な取組
① 身体 の 健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 移動機能の維持・向上のためのロコモティブシンドローム予防の推進 ・ 骨粗鬆症検診の周知啓発、受診勧奨の実施
② こころ の 健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠の重要性やストレスへの対応法など、こころの健康の維持・増進に向けた普及啓発 ・ 職域と連携したメンタルヘルス対策セミナーの実施 ・ 精神科医等によるこころの健康相談の実施

第6章 基本的な方向性ごとの目標と施策展開

社会環境の質の向上

－社会とのつながりの維持向上及び

メンタルヘルスの環境整備－

※ 計画(案) 37・38ページ



取組項目

主な取組

① 社会参加しやすい環境整備

- ・ 地域で活動する関係団体等と連携した地域での健康づくり活動の推進
- ・ 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や健康づくり活動の支援
- ・ 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
- ・ 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

② メンタルヘルスに問題を抱えている人を支援する環境の整備

- ・ こころの健康相談、こころの相談カフェなど関係団体等と連携した活動の実施及び活動の普及
- ・ 職域へのメンタルヘルス対策の推進
- ・ ゲートキーパーの養成と市民認知度の向上に向けた啓発

第6章 基本的な方向性ごとの目標と施策展開

社会環境の質の向上

—健康づくりのための環境の整備—

※ 計画(案) 39・40ページ



取組項目	主な取組
① 個人の食生活・運動を支える環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 誰もが利用可能な、健康づくりを支援する健康管理アプリケーションの整備 ・ 職域や地域の健康づくり活動におけるアプリケーション利活用促進
② 職域と連携した健康づくりの環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康経営など従業員の健康増進に取り組む企業等の活動の支援 ・ 従業員の健康増進のための取組の重要性や取組方法などの情報発信
③ 地域保健活動を通じた身近な健康づくり環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地区担当保健師を中心とした地域保健活動の推進 ・ 地域保健活動を通じ、地域に根ざした健康づくりを支える環境整備 ・ 保健センターを拠点とした健康に関する情報発信・健康づくりの推進

パブリックコメント募集中！

第3期健康くるめ21 久留米市健康増進計画（案）

計画案に対する皆様のご意見を募集します

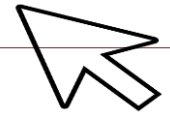
《募集期間》 令和5年12月1日（金）～令和6年1月4日（木）

計画案の全文の閲覧方法

(1) 市のホームページで閲覧する

第3期健康くるめ21計画案

検索



(2) 冊子で閲覧する

保健所健康推進課窓口、市役所地下1階行政資料コーナー
各総合支所地域振興課、各市民センター、えーるピア久留米、
中央図書館 など

【提出方法】 持参、郵送、FAX、電子申請

(住所、氏名、年齢、連絡先、意見を記入)

【提出・問合せ先】

久留米市 健康福祉部 保健所健康推進課 健康増進チーム

〒830-0022 久留米市城南町15番地5

電話番号：0942-30-9331

FAX番号：0942-30-9833

メール：ho-kenko@city.kurume.lg.jp

今日からはじめる健康づくり

楽しく、やれることからチャレンジ！



くるめ健康

のびのびポイント

歩いて

記録して

参加して



ポイントを貯めよう！
～楽しく続ける健康づくり～