

第3次健康日本21白杵市計画

概要版

(令和7～18年度)



1 計画策定にあたって

(1) 計画の趣旨

第3次健康日本21白杵市計画は、国の方針を踏まえ、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を健康づくりの基本方針と定め、①個人の行動と健康状態の改善、②社会環境の質の向上、③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを視点とし、取り組みの重点を生活習慣病の発症予防と重症化予防に置き、「市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指すこととします。

(2) 計画の期間

本計画は、令和7年度を初年度とし、令和18年度を最終年度とする12年間の計画とします。

(3) 前回第2次計画における成果と課題

①脳血管疾患の標準化死亡比の減少

健診結果より、保健指導・精密受診勧奨に組み、「頸動脈エコー検査」や「尿中推定一日食塩摂取量検査」の健診の検査項目に追加する等の対策行いました。国保の総医療費における脳血管疾患の割合は減少していますが、脳血管疾患標準化死亡比は依然として全国と比べ高く、引き続き保健事業を行い、医療連携を強化していきます。

②肥満傾向にある子どもの割合の減少

小中学校での生活習慣病予防についての授業を実施し、子どもの頃からの生活習慣病予防の意識づけを行ってきました。平成30年度からは、子どもの生活習慣病対策プロジェクトを立ち上げ、令和4年度より小児生活習慣病予防健診を実施し、健康的な生活習慣について保健指導等の取り組みしていますが、依然として肥満傾向にある子どもの割合は増加しています。今後も今までの取り組みに加え、さらに対象を広げた「子どもヘルス健診」や妊娠期・乳幼児期からの肥満対策を関係機関と連携し、充実させていきます。

③運動習慣者の割合の増加

運動習慣の意識づけのきっかけづくりとして、健康マイレージを健診時や保健指導時に広く周知を行って行きました。運動習慣者の割合については40～64歳では増加しましたが、65歳以上74歳では減少しています。今後は、今までの取り組みに加え、各課・関係機関と連携し、運動による健康づくりや介護予防の取り組みを進めます。

(4) 計画の推進に向けて

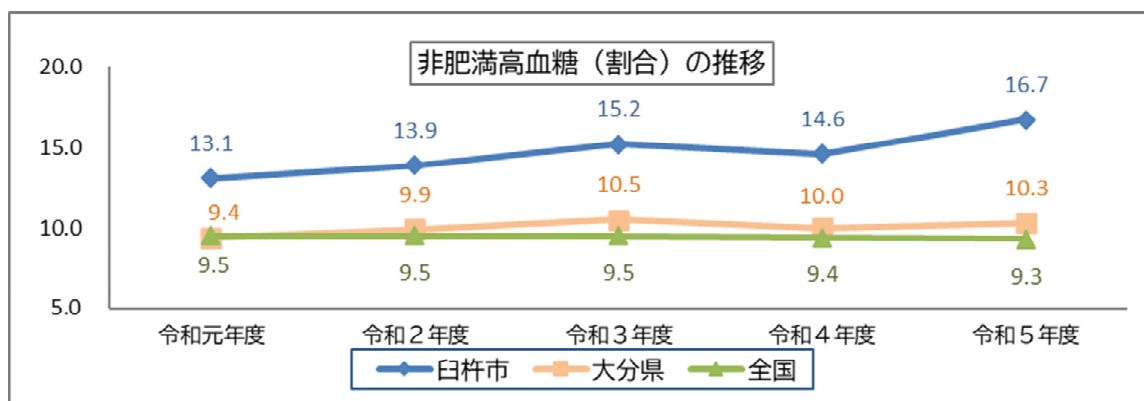
妊娠（胎児）期から高齢期まで生涯にわたる健康づくりを進めていくため、白杵市の健康課題である「糖尿病」「肥満」「働き盛り世代の健康づくり」に重点的に取り組んでまいります。また、市民、事業者、関係団体がそれぞれの立場で健康づくり活動に取り組むとともに、相互理解と連携を深めながら、目標達成に向けた取り組みを推進していきます。

2 第3次健康増進計画における生活習慣病の発症予防と重症化予防

①『糖尿病』の現状と重症化予防対策

<現状>

国保・協会けんぽの特定健康診査の結果、HbA1c5.6以上の割合は、大分県内で男女共にワースト1位です。国保の結果を見ても、HbA1c5.6以上が受診者全体の80.7%を占めており、県(65.8%)、国(59.3%)と比較して多い状況です。特に、非肥満の高血糖が国・県よりも多い傾向です。



(出典:国保 KDB)

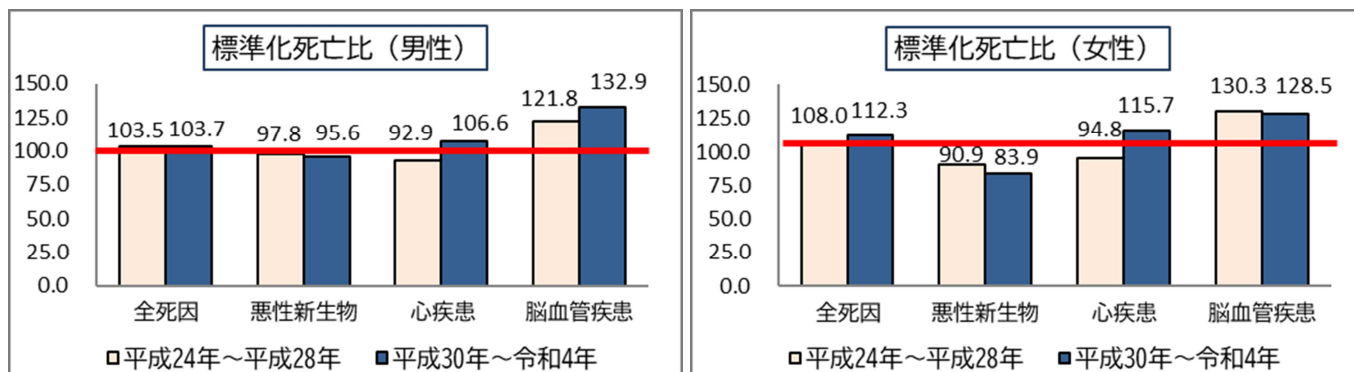
<対策>

糖尿病の発症には、過食、運動不足、肥満などが深く関連しており、これらを考慮した生活習慣を送ることが大切です。引き続き、糖尿病予防と糖尿病の正しい知識の普及啓発を図ります。

②『循環器病』の現状と重症化予防対策

<現状>

臼杵市の心疾患・脳血管疾患の標準化死亡比は、全国平均（赤線）と比べて高く、心疾患や脳血管疾患で亡くなる人が多い状況です。



(出典：大分県福祉保健企画課HP)

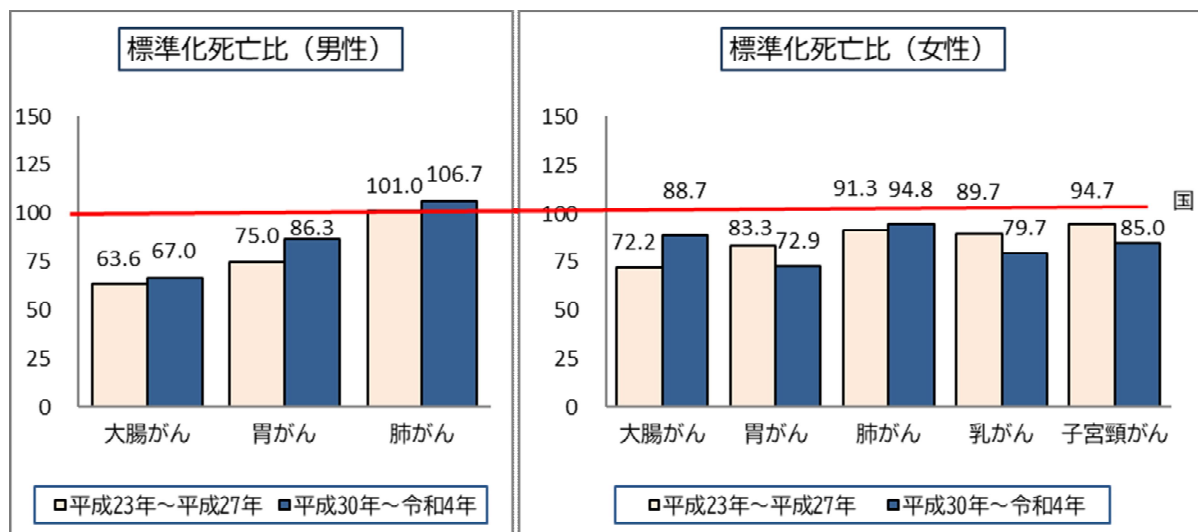
<対策>

循環器病の発症には生活習慣が大きく関連しているため、小さい頃から睡眠、食事などについて、望ましい生活習慣を習得できるよう、市民が自ら健康づくりに取り組めるよう意識啓発を行い、脳血管疾患や心疾患の発症リスクが高い対象者を優先した保健指導を行います。

③『がん』の現状と重症化予防対策

<現状>

臼杵市の部位別がんの標準化死亡比をみると、国（赤線）と比べ男性の肺がんを除き、すべてのがんの死亡率が低くなっています。



（出典：大分県福祉保健企画課HP）

<対策>

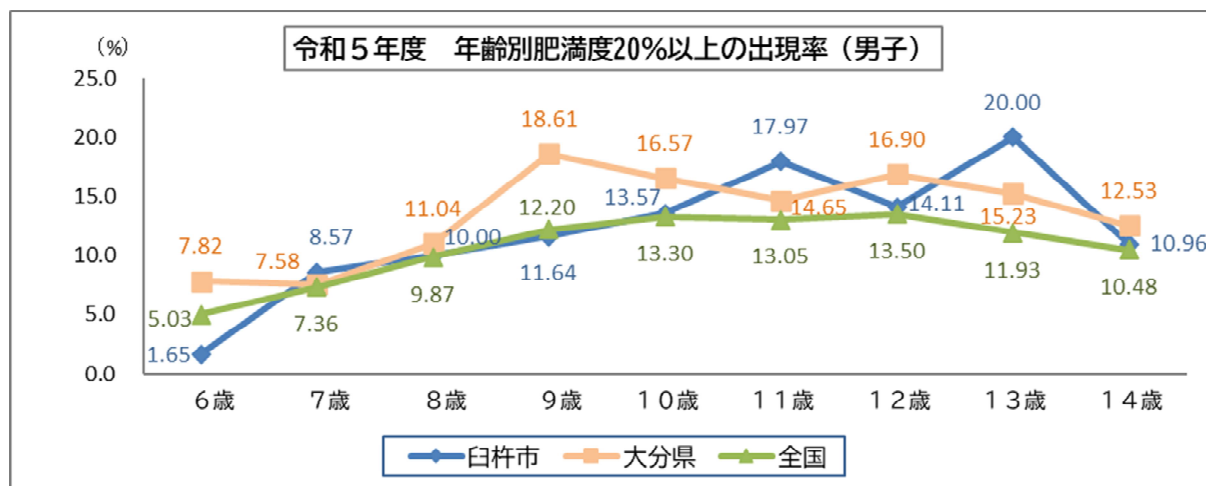
がん検診を受けることが、がんの早期発見につながるため、がん検診の必要性について、広く市民に周知・啓発します。

3 生活習慣の改善

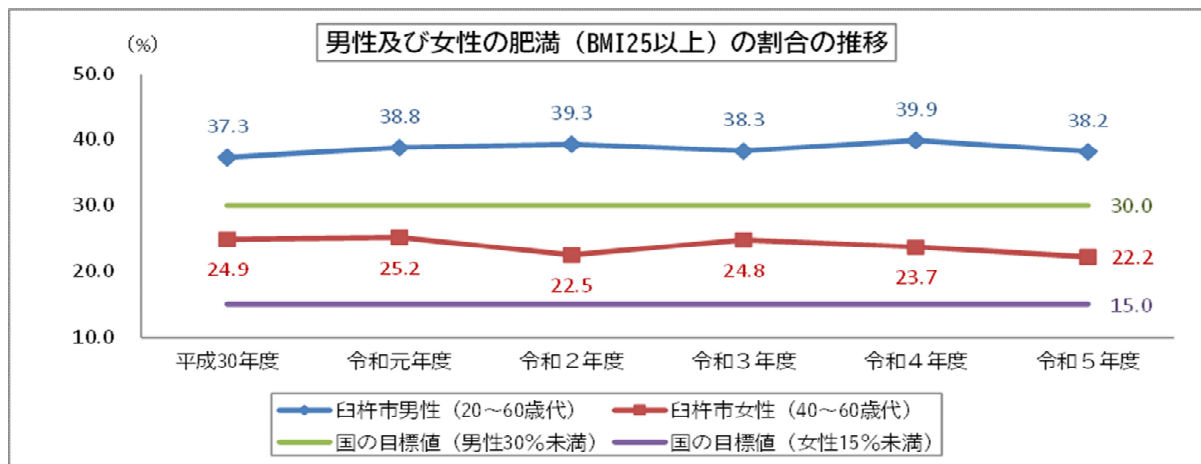
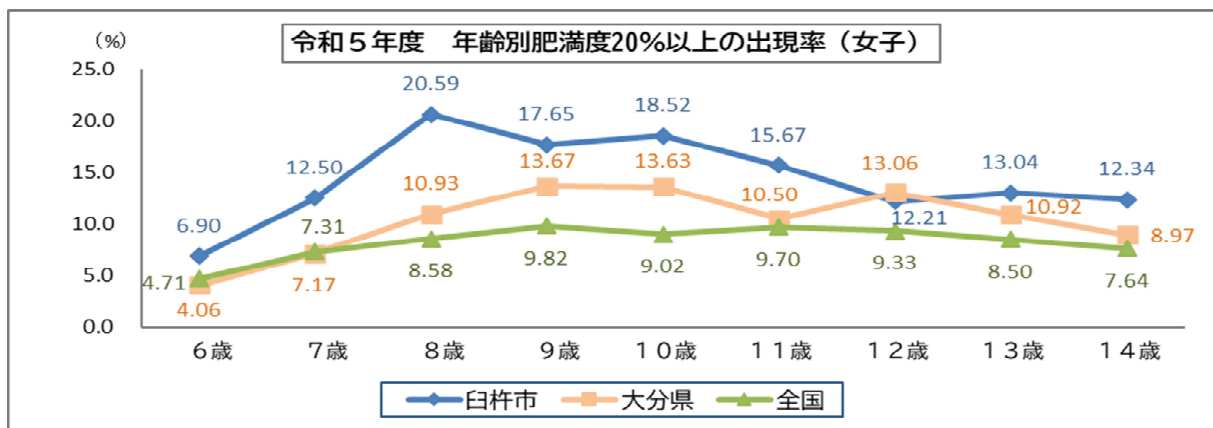
①『栄養・食生活』の現状と対策

<現状>

学童（6～14歳）において、肥満度20%以上の出現率は、国と比較して高い傾向にあり、特に女子は、ほとんどの年齢で国・県と比較して高くなっています。成人の肥満者の割合は、国の目標に対して、20～60歳代男性、40～60歳代女性が、高くなっています。



（出典：学校保健統計調査）



（出典：学校保健統計調査）

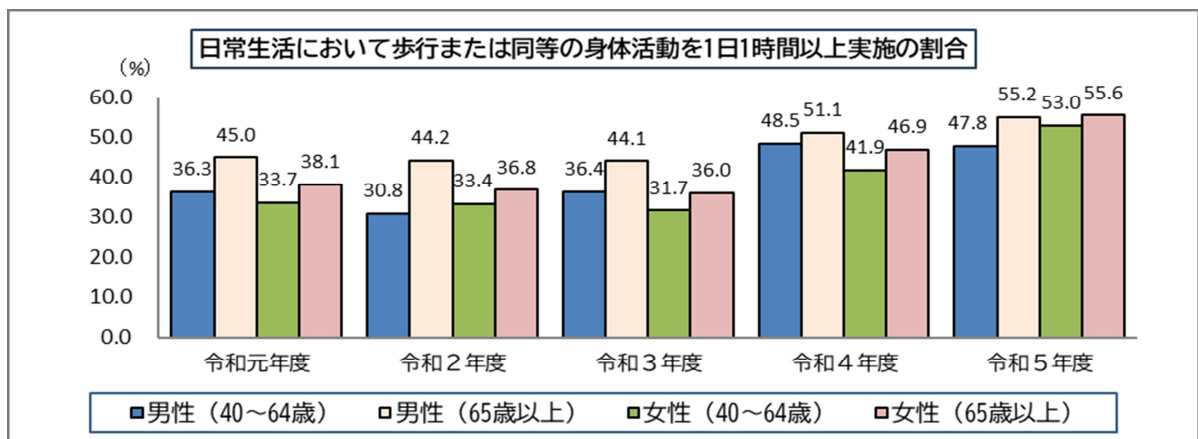
<対策>

一人ひとりが健診結果などを活用し、自身の食生活を振り返り、ライフコースに応じて自分に合った食事を自ら考え選択できるように支援します。

②『身体活動・運動』の現状と対策

<現状>

国保特定健診の際の運動習慣の聞き取りでは、「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施の割合」「一日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上、1年以上実施の割合」は増加傾向ですが、県内で比較すると低い状況です。



（出典：臼杵市国保特定健診結果）

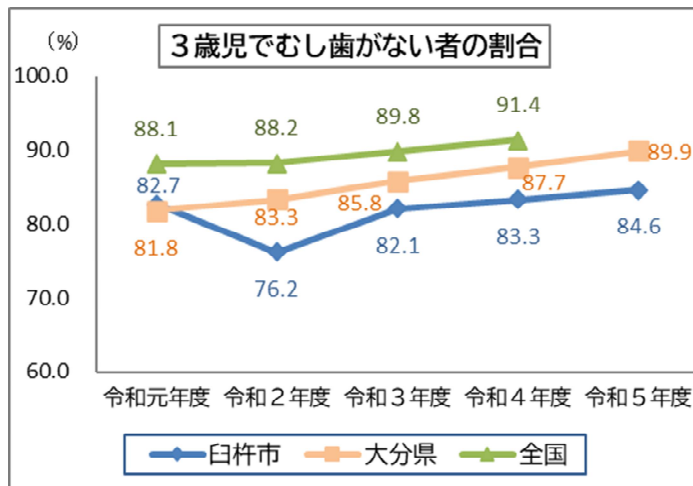
<対策>

身体活動を増加させることは、生活習慣病の発症予防や要介護状態の予防につながります。活動量を増やしていくための知識の普及や具体的な行動について、周知・啓発していきます。

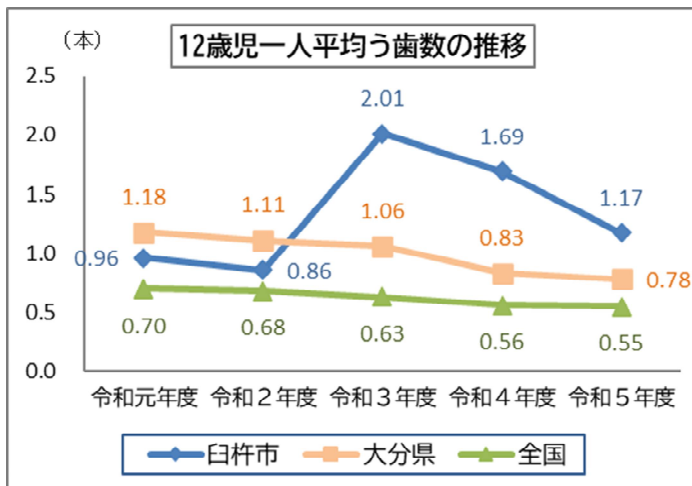
③『歯・口腔の健康』の現状と対策

<現状>

3歳児でむし歯がない者の割合は84.6%と改善していますが、全国や県と比較すると低い状況が続いています。また、永久歯むし歯の代表的評価指標である12歳児の一人平均むし歯数では、令和5年度では全国の0.55本、県の0.78本、より多い1.17本となっています。



(出典：保健所報)



(出典：12歳児学校保健統計調査・大分県体育保健課)

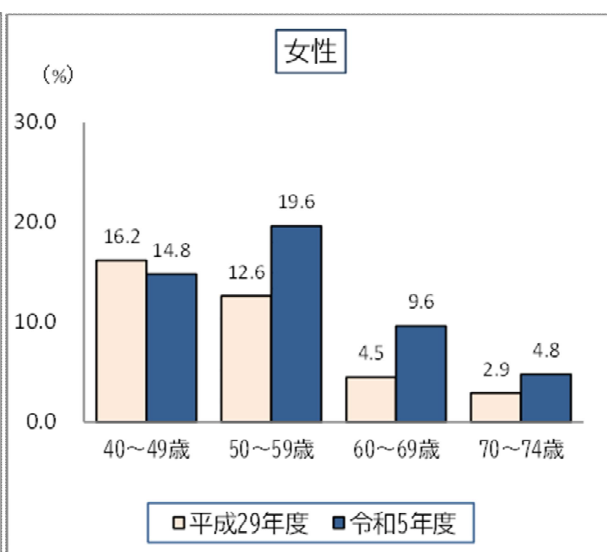
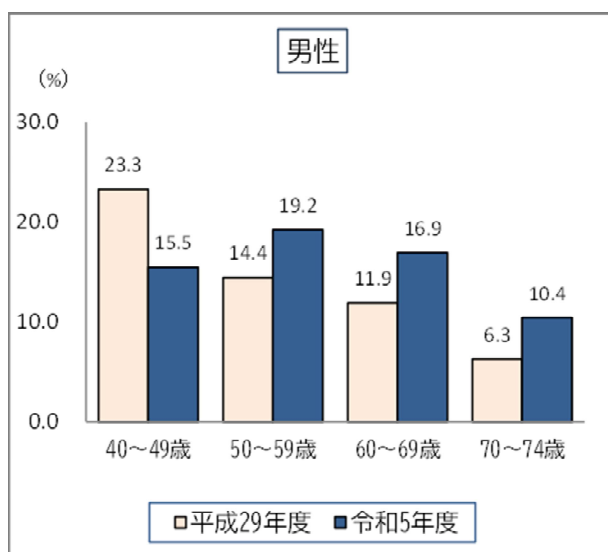
<対策>

むし歯や歯周病の発症予防及び、口腔の維持向上のため、関係機関と連携した歯科保健対策を充実させていきます。歯の健康について関心を持ってもらうため、市報やホームページ、SNSを活用した広報を強化し、妊娠期から生涯を通じてライフコースごとの歯や口の状態に応じて、歯科疾患に関する知識の普及と予防の啓発を行います。

④『飲酒』の現状と対策

<現状>

年代別でみると50代以上の飲酒が男女ともに増えています。



(出典：国保特定健診質問結果)

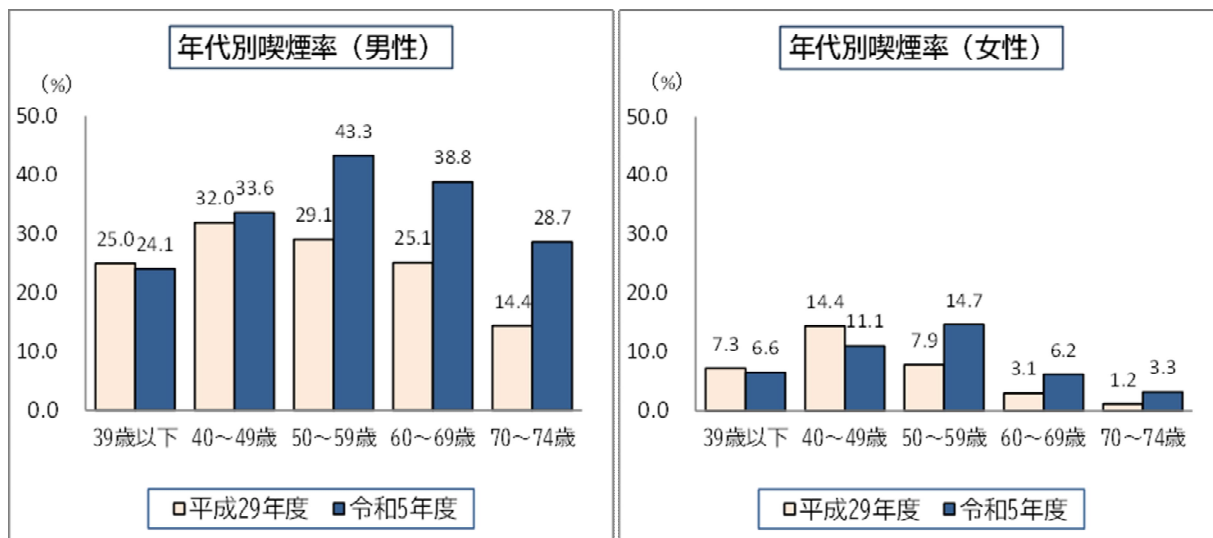
<対策>

多量飲酒は臓器障害、依存症、胎児への影響があります。飲酒が健康に及ぼす影響について周知するため、市報やホームページ、SNSを活用した広報の強化を行います。また、妊娠期から生涯を通じてライフコースごとの飲酒が及ぼす影響に関する健康教育や保健指導を行います。

⑤『喫煙』の現状と対策

<現状>

年代別でみると、40代以上はどの年代も男女ともに喫煙率が増加しています。



（出典：臼杵市若年者健診・国保特定健診結果）

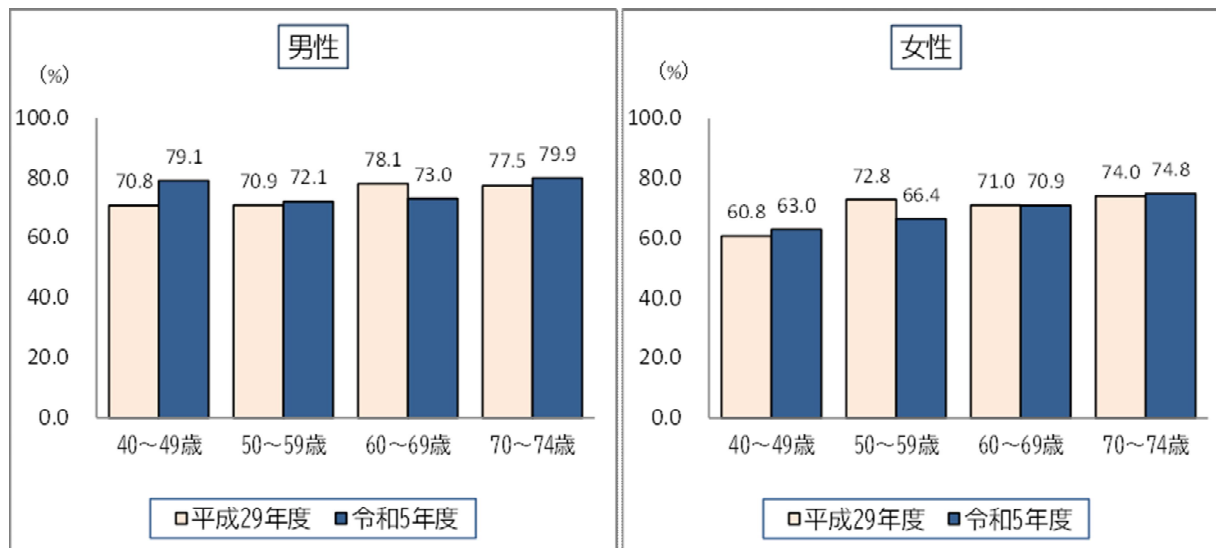
<対策>

受動喫煙を含むたばこが健康に与える害について、慢性閉塞性肺疾患（COPD）を含め、広く市民に周知します。また、未成年者の喫煙防止教育については、今後も関係機関と連携し、継続して実施します。

⑥『休養・睡眠』の現状と対策

<現状>

性別でみると、女性より男性が睡眠による休養が十分にとれている者の割合が高く、年代別でみると、年代が上がるにつれてその割合が高い傾向にあります。



（出典：臼杵市国保特定健診質問票）

<対策>

睡眠による休養が十分にとれる規則正しい生活習慣の重要性について、睡眠週間などを活用した市報やホームページ、SNSを活用し、広く市民に周知・啓発を行います。

4 第3次計画の指標一覧

	計画目標値名	現状値 (2023)	目標値 (2035)	出典
糖尿病	①糖尿病性腎症による新規透析導入者の割合の維持	0人	0人	臼杵市国保特定健診結果
	②血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少（合併症予防） （HbA1c8.0%以上の者の割合の減少）	0.70%	減少	臼杵市国保特定健診結果
	③糖尿病有病者（HbA1c6.5%以上）の割合の減少	11.40%	減少	臼杵市国保特定健診結果
循環器病	①脳血管疾患の標準化死亡比の減少			
	男性	(H30～R4平均) 132.9	減少	保健所報
	女性	(H30～R4平均) 128.5	減少	保健所報
	②心疾患の標準化死亡比の減少			
	男性	(H30～R4平均) 106.6	減少	保健所報
	女性	(H30～R4平均) 115.7	減少	保健所報
	③Ⅱ度高血圧（160/100mmHg）以上の者の割合の減少	5.00%	減少	臼杵市国保特定健診結果
	④脂質（LDLコレステロール160mg/dl以上）高値の者の割合の減少	9.40%	減少	臼杵市国保特定健診結果
がん	①がん検診受診率の向上			
	胃がん(男性)	3.50%	増加	地域保健・健康増進事業報告
	胃がん(女性)	5.20%		
	肺がん(男性)	8.70%		
	肺がん(女性)	14.50%		
	大腸がん(男性)	6.40%		
	大腸がん(女性)	12.80%		
	乳がん(女性)	8.10%		
	子宮頸がん(女性)	14.70%		
栄養・食生活	①適正体重を維持している者の増加(肥満、若年者のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)			
	20～30歳代女性のやせの者の割合の減少	17.00%	15.00%	妊娠届出時アンケート
	低出生体重児の割合の減少	11.30%	減少	保健所報
	児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少 (肥満度20%以上)			学校保健統計調査
	小学5年生 男子	13.57%	減少	
	小学5年生 女子	18.52%	減少	
	中学2年生 男子	20.20%	減少	
	中学2年生 女子	13.04%	減少	
	20～60歳代男性の肥満者の割合の減少（BMI25以上）	38.20%	30%	臼杵市若年者健診・国保特定健診結果
	40～60歳代女性の肥満者の割合の減少（BMI25以上）	22.20%	15%	臼杵市国保特定健診結果
	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の減少 ※65～74歳	17.30%	13%	臼杵市国保特定健診結果
	④メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	27.30%	減少	臼杵市国保特定健診結果
	⑤特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上			
	特定健康診査受診率	48.50%	51.30%	臼杵市国保特定健診結果
	特定保健指導実施率	69.40%	83.00%	臼杵市国保特定健診結果
	⑥子どもヘルス健診の受診率（令和6年度から実施）	—	増加	子どもヘルス健診結果

	計画目標値名	現状値 (2023)	目標値 (2035)	出典
身体活動・運動	①日常生活における歩数の増加(日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する者)			
	40～64歳(男性)	47.80%	増加	臼杵市国保特定健診結果
	40～64歳(女性)	53.00%	増加	臼杵市国保特定健診結果
	②運動習慣者の割合の増加(1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施する者)			
	40～64歳(男性)	37.60%	増加	臼杵市国保特定健診結果
	40～64歳(女性)	31.70%	増加	臼杵市国保特定健診結果
	③運動習慣者の割合の増加(ウォーキング等の運動を週に1回以上している者)			
	65歳以上(男性)	R4年度(2022年) 55.6%	増加	介護予防ニーズ調査
	65歳以上(女性)	R4年度(2022年) 52.8%	増加	介護予防ニーズ調査
	④骨粗しょう症検診の受診率の向上	R4年度(2022年) 26.6%	増加	地域保健・健康増進報告
歯・口腔の健康	①乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加			
	3歳児でむし歯のない者の増加	83.30%	95%以上	臼杵市乳幼児健診結果
	②よく噛んで食べることができる者の増加(半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか:いいえ)			
	65歳以上(男性)	59.80%	増加	介護予防ニーズ調査
	65歳以上(女性)	61.00%	増加	介護予防ニーズ調査
飲酒	①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少			
	男性(一日当たりの純アルコールの摂取量が40g以上)	13.40%	13%以下	臼杵市国保特定健診結果
	女性(一日当たりの純アルコールの摂取量が20g以上)	8.70%	6.4%以下	臼杵市国保特定健診結果
	②妊娠中の飲酒をなくす(妊娠中に飲酒する人の割合)	0.63%	0%	妊娠届出時アンケート
喫煙	①成人の喫煙率の減少			
	男性	33.90%	減少	臼杵市若年者健診・国保特定健診結果
	女性	5.90%	減少	臼杵市若年者健診・国保特定健診結果
	②妊娠中の喫煙をなくす(妊娠中に喫煙する人の割合)	1.90%	0%	妊娠届出時アンケート
睡眠・休養	①睡眠による休養が十分とれている者の増加	75.10%	80%以上	臼杵市国保特定健診結果
社会環境の向上	①一般市民や組織に対するゲートキーパー研修の実施	1回/2年	継続	保険健康課調べ
	②あるとつくのダウンロード率の県内順位	令和4年度 男10位 女10位	上昇	大分県健康増進室調べ
	③企業への健康講話の実施数	11事業所	継続	保険健康課調べ



第3次健康日本21 臼杵市計画【概要版】

令和7年3月発行

発行・編集：臼杵市役所 保険健康課

〒875-8501 大分県臼杵市大字臼杵 72 番 1

TEL：0972-63-1111(代) FAX：0972-64-0964