

概要版

合志市 第3次

健康増進・食育推進計画

令和7年度～令和12年度

令和7年3月
合志市

I 計画の概要



計画策定の趣旨と背景

我が国では長寿化が進む一方、少子高齢化に伴い、生活習慣病や要介護者の増加、心の健康問題など健康課題が複雑化・多様化しています。さらに、食生活や生活習慣の変化に加え、新型コロナの影響による社会構造の変化が、健康づくりに大きな影響を与えています。こうした状況を踏まえ、本市では、国や県の政策動向を考慮しつつ、これまでの健康増進や食育の取り組みをさらに充実させるため、「第3次健康増進・食育推進計画」(以下「本計画」という)を策定し、健康づくりを総合的に推進します。

初年度

令和7年度

目標年度

令和12年度

目指す姿・基本方針・基本目標

第3次健康増進・食育推進計画の全体像

目指す姿

「人と地域が輝く未来へ～健幸都市こうし～」

基本方針

- (1)市民の主体的な健康づくりと健康状態の改善
- (2)ライフコースを見据えた健康づくりや食育の継続的な推進
- (3)心身の健康を支え、守るための社会環境づくり

基本目標

健康寿命の延伸(指標:平均自立期間)
平均寿命の延伸分を上回る健康寿命の延伸

本計画では、こどもから高齢者まで、すべての市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう支援するとともに、地域全体で健康を支える基盤を強化します。こうした取り組みを通じて、市民が心身ともに健やかに暮らし、地域とのつながりを実感できる「健幸都市こうし」の実現を目指します。

基本方針

1

市民の主体的な健康づくりと健康状態の改善

健康寿命には、生活習慣をはじめとする様々な状況が影響します。市民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、生活習慣の見直しや運動、食生活の改善など、健康に対する主体的な取り組みができるように、幅広い情報提供、相談、教育など実践に向けた支援を行い、健康づくりの推進と健康状態の改善(重症化予防)に取り組めます。

基本方針

2

ライフコースを見据えた健康づくりや食育の継続的な推進

健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境などの影響を受けるとともに、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。健康格差を縮小しながら、すべての世代がより良い健康状態を保てるように、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)を推進します。

基本方針

3

心身の健康を支え、守るための社会環境づくり

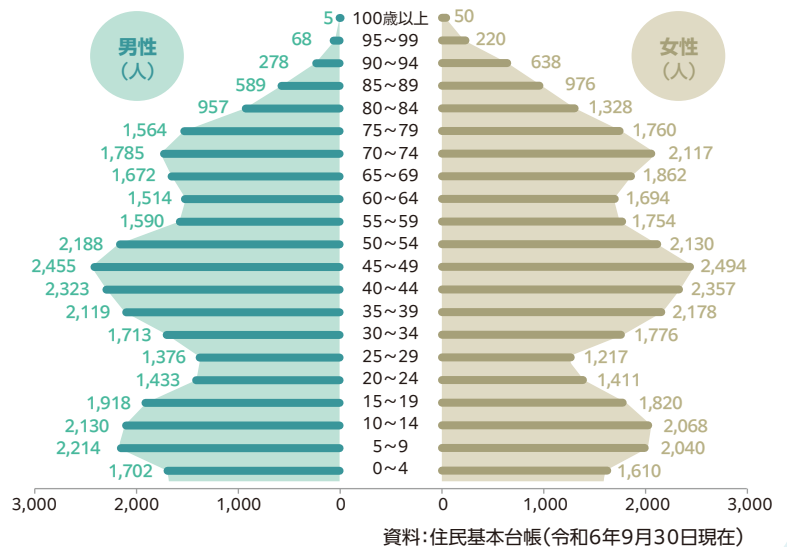
誰一人取り残さない健康づくりの推進に向けては、市民の健康を支え、守るための環境を整備することが必要です。社会全体が相互につながり、支え合いながら、誰もが健康に関心を持ち、身近な場所で実践できるように、個人を取り巻く社会環境の整備を図ります。

Ⅱ データで見る合志市の地域特性



人口ピラミッド

全国的に人口減少が続く中、本市は人口増加が続いている元気なまちです。本市の総人口は令和6年9月末現在65,093人で、特に15～64歳の生産年齢人口が増加しています。



出生数・出生率

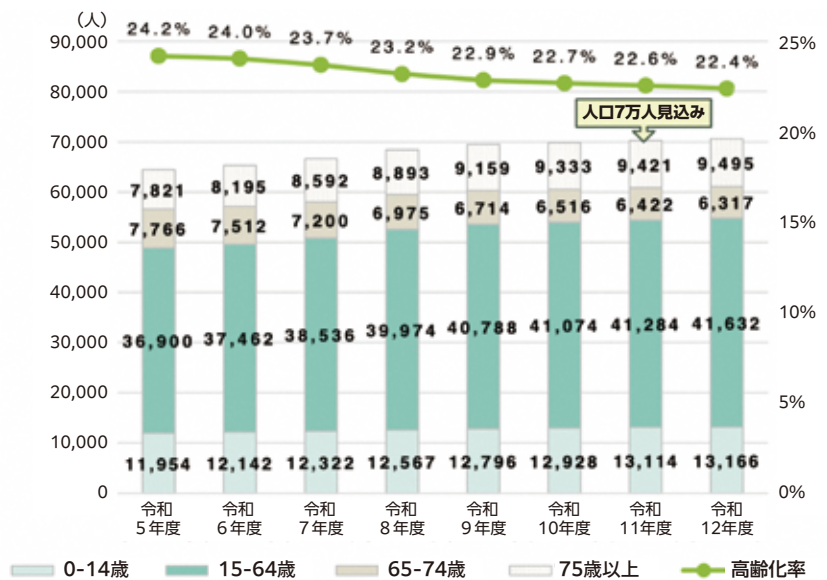
令和4年から死亡数が出生数を上回り、自然減しています。

	令和3年	令和4年	令和5年
出生数(人)	582	577	538
死亡数(人)	574	600	652

資料:熊本県人口動態調査(各年10月1日時点)

人口3区分*1と高齢化率の将来推計

人口推計によると、全国的な傾向と異なり、今後も総人口(特に年少及び生産年齢人口)は増え続け、高齢者人口が年々増加しても、高齢化率は減少し続ける見込みです。



*1 0～14歳の「年少人口」、15～64歳の「生産年齢人口」、および65歳以上の「老年人口」の3区分に分けたもの。

平均自立期間*2

健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の目安となる「平均自立期間」は、国・県と比較して、やや長めです。

	合志市	熊本県	全国
男性	81.1年	80.4年	80.0年
女性	85.2年	84.7年	84.3年

KDB地域の全体像の把握(令和5年度)

*2 健康寿命の指標の一つで、要介護2以上になるまでの期間を「日常生活動作が自立している期間」として、その平均を算出したもの。

死因別死亡数の順位

- 1位 悪性新生物
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳血管疾患
- 5位 肺炎

死因別死亡順位を見ると、国・県と同様、悪性新生物(がん)が最も多く、次いで心疾患、老衰となっています。

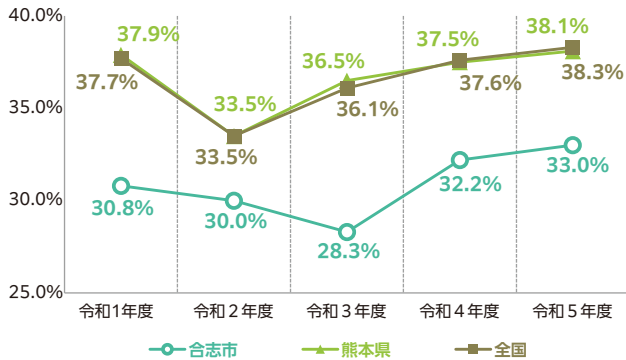
資料:熊本県人口動態調査(市・県)・人口動態調査(全国)(令和4年度)

Ⅱ データで見る合志市の地域特性



特定健診受診率の推移

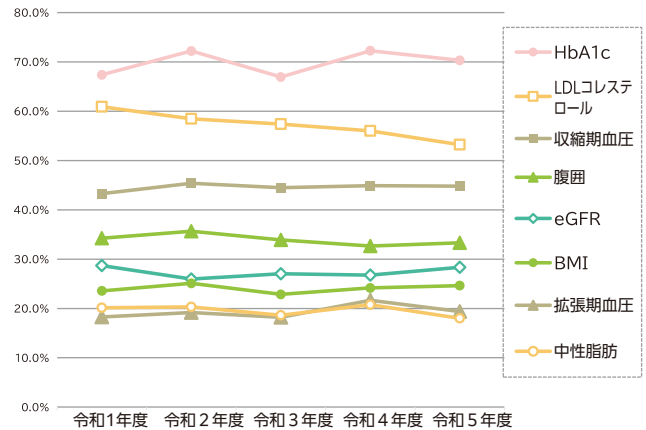
令和3年度に30%を下回りましたが、再び増加傾向です。しかし、国・県よりも低い状態が続いています。



資料：KDB地域の全体像の把握

特定健診結果の有所見率の推移

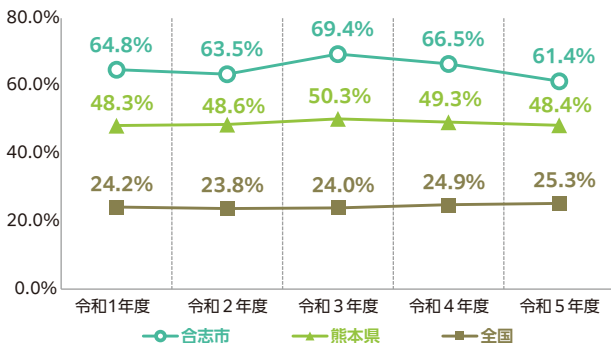
LDLコレステロールは減少傾向ですが、eGFRはやや増加傾向にあり、HbA1cは過去5年間を通じて高くなっています。



資料：KDB厚生労働省様式5-2

特定保健指導実施率の推移

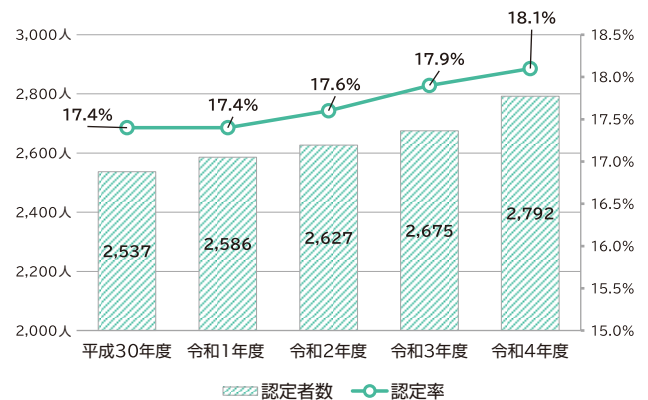
令和5年度の特定保健指導の実施率は63.5%です。国・県と比較しても高い状況です。



資料：KDB地域の全体像の把握

要支援・要介護認定者の推移

第1号被保険者の要支援・要介護認定者数及び認定率は年々増加しています。

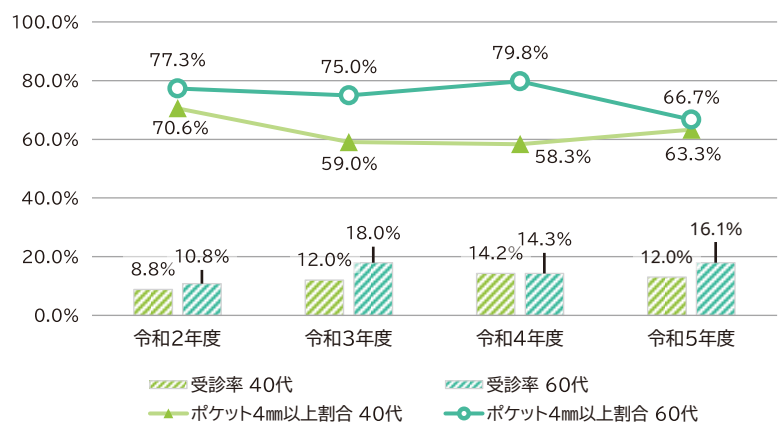


資料：地域包括ケア見える化システム
(厚生労働省「介護保険事業状況報告」月報)

歯周疾患検診の状況

歯周病はさまざまな全身疾患と関連しています。歯周疾患検診受診率は20%以下と低い状況です。

40代の歯周ポケット保有率は令和4年度まで減少傾向でしたが、令和5年度から増加に転じています。60代の歯周ポケット保有率は改善の兆しがあります。

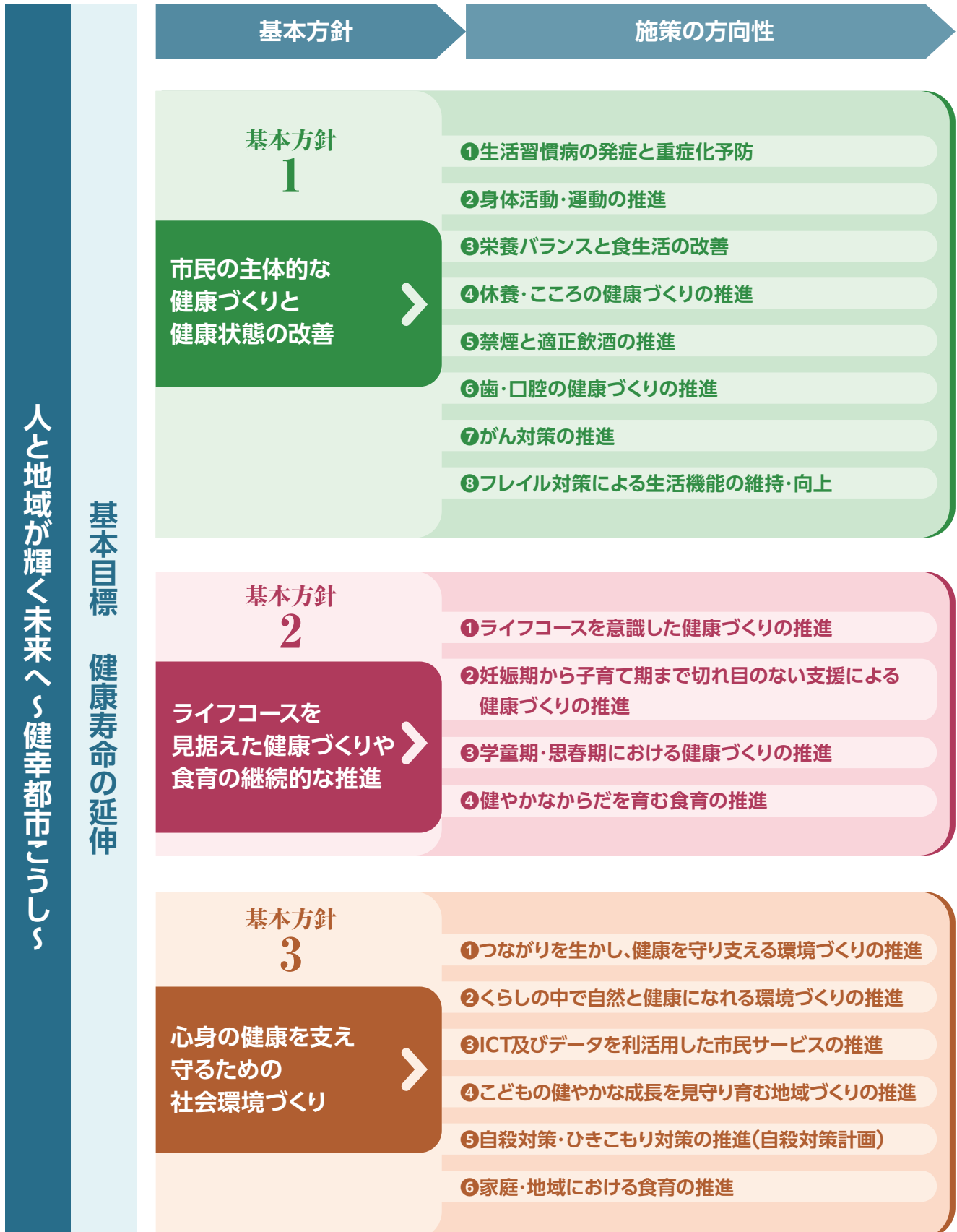


資料：合志市歯周疾患検診データ

Ⅲ 計画の全体像



本計画では、施策の方向性に沿った進捗状況を把握するため、目標値を設定し、その達成を目指して具体的な取り組みを進めていきます。また、各施策項目については、「健康増進計画」「食育推進計画」のいずれに関連する内容を明示し、それぞれの計画とのつながりを明確にしています。



市民の主体的な健康づくりと健康状態の改善

①生活習慣病の発症と重症化予防

生活習慣病の発症と重症化を防ぐため、定期的な健康診査による健康状態の把握を推進します。また、メタボリックシンドローム該当者・予備群や有病者の早期発見を図り、保健指導や治療への円滑な移行を促し、また糖尿病有病者には治療継続と合併症予防を重点的に支援します。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進	特定健診*3受診率	33.0% (R5年度)	36.5%
	メタボリックシンドローム*4該当者・予備群の割合	男性48.1% 女性15.5% (R5年度)	男性40.0% 女性10.0%
	HbA1c*5(NGSP値)6.5%以上の有所見者の割合	8.6% (R5年度)	8.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
特定健診の推進	健診を受診しやすい体制を構築し、特定健診の周知や啓発を行います。健診未受診者に対しての受診勧奨を行います。
特定保健指導の充実	食事や生活改善等重症化予防を目的とした支援を実施します。保健師、管理栄養士等のスタッフの充実と資質向上のため、研修会参加等の取り組みを行います。

*3 生活習慣病の予防のために、医療保険者が40～74歳の加入者を対象に行うメタボリックシンドロームに着目した健診。

本稿では、合志市の国民健康保険加入者(40～74歳)を対象にした健診のことを示す。

*4 内臓脂肪が過剰に蓄積されていることに加え、血圧上昇、空腹時の高血糖、脂質の異常値などがみられる状態のこと。

*5 過去2か月程度の血液中の糖分の状態を評価する指標。



②身体活動・運動の推進

身体活動や運動は、生活習慣病の予防や心身の機能向上に効果があり、健康寿命*6の延伸に寄与します。このため、多世代が楽しく運動やスポーツを行える機会を提供するとともに、運動の重要性を啓発し、誰もが参加しやすい運動実践の環境づくりを進めていきます。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進	運動を週2回以上する人の割合(成人)	男性57.4% 女性56.7% (R6年度)	男性60.0% 女性60.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
運動習慣づくりの普及・啓発	スポーツ体験教室やクラブこっしの充実を図ります。
健康づくりイベント等の開催	市民の健康増進や、スポーツを行うきっかけづくりとして、市主催スポーツイベントを開催します。

*6 WHO(世界保健機関)が2000年に提唱した指標で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

③栄養バランスと食生活の改善

栄養バランスのとれた食生活は健康維持に欠かせません。また、生活習慣病の予防にもつながります。朝食をきちんと食べる習慣や食べ過ぎの防止、野菜の摂取量を増やす工夫など、日常の食生活を見直す意識が重要です。そのための情報を普及し、健康的な食習慣の定着を図ります。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進 食育推進	野菜を多くとるように気を付けている人の割合(成人)	男性44.6% 女性69.1% (R6年度)	男性55.0% 女性75.0%
	栄養のバランスを考えて食べている人の割合(成人)	男性29.5% 女性49.3% (R6年度)	男性40.0% 女性60.0%
	塩からいものを食べ過ぎないことを意識している人の割合(成人)	男性33.0% 女性47.5% (R6年度)	男性40.0% 女性55.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
健康的な食生活の推進	市の広報紙やホームページ、公式SNS等を通して健康的な食生活の情報発信を行います。
食への関心を高める料理教室の開催	食生活改善推進員協議会やその他団体等と協力し、料理教室を開催します。

④休養・こころの健康づくりの推進

休養は、栄養や運動と並ぶ健康の重要な要素であり、日常的に十分な睡眠を確保することが心身の健康維持に不可欠です。国の睡眠ガイドなどを参考に、質の良い睡眠の実践を推奨するとともに、余暇や趣味を活用してリフレッシュする方法を広めます。また、ストレスを軽減する取り組みやリラックスできる環境づくりを推進し、こころと体の健やかさを支えます。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進	睡眠時間が6時間未満の人の割合	男性30.4% 女性30.9% (R6年度)	男性10.0% 女性10.0%
	自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	男性75.0% 女性88.9% (R6年度)	男性80.0% 女性90.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
休養の重要性に関する知識の普及・啓発	市の広報紙やホームページ、公式SNS等を通して、休養の重要性を周知します。また、講演会等を開催します。
睡眠ガイドの周知	市の広報紙やホームページ、公式SNS等を利用し睡眠ガイドについて周知します。

⑤禁煙と適正飲酒の推進

喫煙や過度な飲酒は、がんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患等様々な生活習慣病のリスクを高めます。また、妊娠中の喫煙及び飲酒は胎児の発育に悪影響を与え、流産や早産のリスクも高くなります。授乳中においても母乳の分泌や乳児の健康に悪影響を与えます。

禁煙や適正飲酒を推進するため、健康への影響についてわかりやすい情報提供や普及・啓発を行います。また、適正な飲酒量の啓発活動を強化し生活習慣病のリスクの低減を目指します。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進	喫煙率	男性23.2% 女性 5.1% (R6年度)	男性20.0% 女性 5.0%
	生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている人の割合	男性35.7% 女性31.8% (R6年度)	男性50.0% 女性50.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
たばこの健康被害と適正飲酒に関する知識の普及・啓発	保健指導等で、禁煙や適正飲酒について正しい知識の普及を行います。
	個人の希望や状況に応じた禁煙支援を行うとともに、受動喫煙についての正しい知識の普及・啓発を行います。

⑥歯・口腔の健康づくりの推進

歯や口腔の健康は、豊かな食生活や疾病予防に直結し、心身の健康を支える基本です。むし歯や歯周病の予防に加え、口腔機能の維持・向上を目指し、妊娠期から高齢期までの各段階に応じた取り組みを推進します。いつまでも自分の歯で食事ができる環境を整え、健康な日常生活を支える基盤を築いていきます。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進 食育推進	歯周疾患検診受診率	11.4% (R5年度)	16.0%
	むし歯有病者の割合(3歳)	9.8% (R4年度)	8.5%

主な取り組み	
取り組み	内容
歯周病対策	歯周病についての正しい知識の普及を行います。 歯周疾患検診、妊婦歯科健診の受診しやすい体制を構築します。
むし歯予防	乳幼児健診時に歯科指導を行い、ホームケアの方法について周知を行います。

⑦がん対策の推進

がん検診の受診率は特に女性で減少傾向にあり、働き盛り世代を中心に早期発見・早期治療の重要性を広報啓発することが求められています。本市では、がんに関する正しい知識の普及を進めるとともに、検診の受診環境を整備し、受診率向上を目指します。市民の命と健康を守るため、対象世代(特に働き盛り世代)に寄り添った啓発活動や検診事業を積極的に推進します。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進	胃がん検診を受ける人の割合	男性7.3% 女性8.4% (R5年度)	男性10.0% 女性10.0%
	大腸がん検診を受ける人の割合	男性12.8% 女性24.1% (R5年度)	男性16.0% 女性27.0%
	肺がん検診を受ける人の割合	男性 6.0% 女性 11.1% (R5年度)	男性 7.0% 女性13.0%
	子宮頸がん検診を受ける人の割合	女性18.6% (R5年度)	女性20.0%
	乳がん検診を受ける人の割合	女性22.8% (R5年度)	女性24.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
がん検診受診のための 情報提供・環境整備	がんに対する正しい知識の普及・啓発及び受診しやすい環境の検討をします。

⑧フレイル^{*7}対策による生活機能の維持・向上

フレイル対策は、高齢者の健康維持に不可欠です。フレイルは身体機能の低下を招き、日常生活に支障をきたす可能性があるため、早期の予防が重要です。十分な栄養摂取、口腔ケア、適度な運動、積極的な社会参加を通じて、生活機能を維持・向上させ、フレイルを予防するため、地域全体で支え合い、健康な生活を支える環境づくりを進めます。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進 食育推進	地域の高齢者サロン数	49か所 (R5年度)	50か所
	高齢者サロンへの延べ参加者数	7,784人 (R5年度)	8,600人

主な取り組み	
取り組み	内容
高齢者の社会参加や生きが いづくり	高齢者の生きがいと健康づくり推進事業において各種講座や教室等を開催します。 介護予防ボランティアポイントを実施し、社会参加と生きがいづくりを推進します。

*7 年齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態。

① ライフコースを意識した健康づくりの推進

働き方や生き方の多様化により、従来の健康づくりの枠組みでは個々に対する健康支援が難しくなっています。そのため、ライフコースアプローチ^{*8}を取り入れ、全ての世代に対応した柔軟な健康支援を進めることが求められています。個々の健康課題に寄り添い、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための支援を強化することで、持続可能な健康づくりを支えます。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進 食育推進	かかりつけ医がある人の割合	男性65.2% 女性63.6% (R6年度)	男性70.0% 女性70.0%
	低出生体重児 ^{*9} の割合	9.7% (R4年度)	9.1%
	普通体重 ^{*10} を維持している人の割合(成人)	男性68.2% 女性62.9% (R6年度)	男性70.0% 女性70.0%
	普通体重を維持している人の割合(こども)	小5年 男子83.9% 女子89.5% 中2年 男子88.3% 女子89.3% (R5年度)	小5年90.0% 中2年90.0%
	生活習慣病健診受診者	167人 (R5年度)	200人
	健康教育や健康教室の参加者数	74人 (R5年度)	150人

主な取り組み	
取り組み	内容
受診行動の定着化	健診を受診しやすい体制を構築し、若い世代からの健診受診の必要性を周知します。 自分の体に関心を持つための健康教育や健康教室、市ホームページ、公式SNS等を利用し、情報の周知を行います。

*8 妊娠期(胎児期)から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。

*9 出生時に体重が2,500g未満の新生児。

*10 統計上、肥満と関連性のある脂質異常症や高血圧・糖尿病などの病気が最も発症しにくい体重で、BMI値が18.5以上25未満を示す(BMI値=体重(kg)/身長(m)/身長(m))。

② 妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援による健康づくりの推進

妊娠期から子育て期は、母子の健康だけでなく、家庭全体の健康基盤を築く重要な時期です。この期間における切れ目のない支援を実現するため、妊娠期の健康管理や子育てに関する情報提供、相談体制の整備を進めるとともに、地域全体で支える仕組みを構築します。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進	赤ちゃん訪問実施率	97.0% (R5年度)	98.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
切れ目のない子育て支援の推進	母子保健事業(妊産婦・赤ちゃん訪問、乳幼児健診、育児相談、離乳食教室等)を通し、個人の希望や状況に応じた支援を行います。

③学童期・思春期における健康づくりの推進

学童期・思春期は、心身の成長が著しく、健康習慣の基礎が形成される重要な時期です。しかし、年齢が上がるにつれて生活リズムの乱れによる睡眠不足や朝食の欠食等の偏った食生活といった課題が見られます。これらを踏まえ、正しい生活習慣や食育を普及するとともに、学校や家庭、地域が連携し、こどもたちが主体的に健康づくりに取り組める環境づくりを進めます。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進 食育推進	体育の時間以外にスポーツや遊びで体を動かす機会の割合【週3回以上】(こども)	小5年62.1% 中2年70.0% (R6年度)	小5年70.0% 中2年85.0%
	朝食を欠食する人の割合(こども)※週1日以下しか食べていない人の割合	小5年4.7% 中2年1.6% (R6年度)	小5年0.0% 中2年0.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
体を使った遊びやスポーツを行う機会の提供	市民の健康増進や、スポーツを行うきっかけづくりとして、市主催スポーツイベントを開催します。
学校における食育の推進	毎月食育の日を設定し「ふるさとくまさんデー」として、学校給食で地元野菜を使用した県内各地域の郷土料理等を献立に取り入れ、児童生徒の地域理解を含めた食育の推進を行います。

④健やかなからだを育む食育の推進

家族や誰かと一緒に食事をする共食は、こどもが食を楽しみ、食への関心を育む重要な機会です。そのため、共食の推進を図り、自分で料理を作り食事をする体験を推奨します。これらの取り組みを通じて、こどもたちが健やかな体と豊かな人間性を育む食育を進めます。



目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
食育推進	夕食を家族の誰かと食べる割合【週4日以上】(こども)	87.5% (R6年度)	100%
	自分で料理を作って食事をする機会を持つ割合【よくする・時々する】(こども)	44.0% (R6年度)	50.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
地産地消の推進	市の農産物を使用した地産地消の推進や伝統料理について周知します。
	学校給食において、地元野菜を使用した県内各地域の郷土料理等を献立に取り入れ、児童生徒の地域理解を含めた食育の推進を行います。

① つながりを生かし、健康を守り支える環境づくりの推進

地域のネットワークを活用し、健康づくりを共に進める環境を整備することで、市民が心身の健康を維持できる基盤づくりを行います。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進 食育推進	地域の活動やボランティア活動、NPO活動等に参加したいと思う人の割合	51.1% (R6年度)	60.0%
	食生活改善推進員の会員数	40人 (R6年度)	50人

主な取り組み	
取り組み	内容
つながりと支え合いの輪の拡大	合志市社会福祉協議会等と協力し、ボランティア活動等の周知・啓発を行います。
地域での健康づくりの推進	食を通じた地域の健康づくりを推進する団体である食生活改善推進員の会員数を増やします。

② くらしの中で自然と健康になれる環境づくりの推進

現代において、健康格差や健康への無関心者対策は健康づくりの大きな課題となっています。行動変容や情報収集が難しい人へも配慮した施策を進め、すべての市民が健康な生活を送れるよう支援します。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進 食育推進	情報発信や体験活動	行っている	維持

主な取り組み	
取り組み	内容
デジタル技術を活用したサービスの提供	アプリ等を活用し、情報発信や健康に関する行動変容を促す仕掛けづくりに取り組みます。
	健康情報を簡単に受け取れる仕組みを整備し、健康アドバイスや情報をタイムリーに届けます。
自然と運動ができる環境の整備	健康遊具を公園に整備し、市民が自然と運動ができるよう環境を整えます。

③ICT^{*11}及びデータを利活用した市民サービスの推進

少子高齢化やライフスタイルの多様化が進む中、健康への無関心者等の健康維持が課題となっています。市民全体の健康づくりを進めるためには、幅広い世代が自分の体に関心を持ち気軽に健康づくりに取り組める仕組みが不可欠です。デジタル技術を活用した新たなアプローチを取り入れ、誰もが参加しやすい健康増進施策を展開し、市民の健康意識の向上と受診行動の促進を目指します。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進 食育推進	ICT及びデータを利活用した市民サービスの提供	行っている	維持

主な取り組み	
取り組み	内容
デジタル技術を活用した健康づくりの推進	デジタル技術を活用し、体力づくりに取り組める環境を整備します。
	企業と連携した取り組みを進めます。

*11 「Information and Communication Technology(情報通信技術)」の略で、通信技術を活用したコミュニケーションのこと。

④こどもの健やかな成長を見守り育む地域づくりの推進

こどもの健やかな成長を支えるためには、家庭、学校、地域が一体となり、安心して育てられる環境を整えることが必要です。特に、こどもたちの心身の発達を支えるため、地域全体で見守り、協力し合う体制を構築し、こどもたちが安心して成長できる環境を進めていきます。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進	民生委員・児童委員の充足率	95.0% (R5年度)	100%
	地域の家族見守りサポーター ^{*12} 養成講座受講者数	24人 (R4年度)	50人

主な取り組み	
取り組み	内容
地域の担い手の輪をつなげ地域の福祉力の向上	合志市民生委員児童委員協議会と連携及び同協議会への支援を行います。市の広報紙やホームページ、公式SNSを利用し情報発信を行い、民生委員・児童委員活動を周知・PRします。
	地域の家族見守りサポーターの育成を行います。

*12 こどもたちが安全・安心に暮らすことができる地域づくりのために、気づきの知識を持ち続け、地域の家族を見守る役割を担う人のこと。

⑤自殺対策・ひきこもり対策の推進(自殺対策計画)

自殺やひきこもりは、社会的孤立^{*13}や心の健康の問題が背景にある深刻な課題です。若年層や高齢者における孤立化が進む中、早期発見や支援体制の充実が求められます。相談窓口の周知や地域ネットワークを活用した見守り体制の強化に取り組みます。また、心の健康づくりに向けた普及・啓発を進め、誰もが支え合いながら安心して暮らせる社会づくりを進めます。

本市では誰も自殺に追い込まれることのない市の実現を目指し、全国的に実施することが望ましいとされる5つを基本施策として、自殺対策を推進します。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進	気軽に悩みを話したり、相談できる人がいる人の割合(成人)	76.9% (R6年度)	90.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
地域におけるネットワークの強化	庁内各課、関係機関との連携を図り、情報の共有を行います。
自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパー養成講座への参加等を促進します。
住民への啓発と周知	市の広報紙を通じた自殺予防への普及・啓発や、市ホームページ、公式SNSを含めた相談窓口の情報提供を行います。
生きることへの促進要因の支援	「こころの健康相談」等で専門職による相談を実施し、専門的アドバイスを提供します。
児童生徒のSOSの出し方に関する教育	学校と連携し、児童生徒、保護者が相談の方法を知るための周知を図ります。

*13 社会とのつながりが希薄になり、孤独や不安を感じる状態。

⑥家庭・地域における食育の推進

家庭や地域における食育の推進は、健康的な食習慣の基盤を育むための重要な取り組みです。家庭での食に対する意識を高め、親子で食育を実践することは、こどもたちの健全な成長を支えます。また、地域資源を活用した食育活動を促進することで、住民全体の健康意識を高め、地域全体で健康づくりを進める環境を整えます。

目標値			
計画区分	指標	現状値	第3次目標値
健康増進 食育推進	家庭で料理の手伝いをする割合(こども)	53.6% (R6年度)	60.0%

主な取り組み	
取り組み	内容
地産地消の推進	市の農産物を使用した地産地消の推進や伝統料理について周知します。

計画の推進体制及び評価



本計画では、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域や関係団体と連携しながら施策を推進します。6年間の計画期間を設定し、3年目に中間評価を実施し、進捗状況や課題を整理し必要に応じて見直します。さらに、毎年の健康づくり推進協議会で成果指標を報告し、関係者間の連携を強化しながら、健康増進と食育推進の取り組みを効果的に進めていきます。

健康維持の三要素

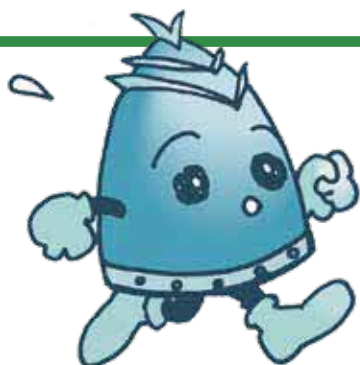
運動

食事

睡眠

自分に
できることから
実践しよう！

プラス10で健康寿命を延ばそう！



日本では、運動不足が問題視されています。成人だけでなく、こどもの体力や運動能力も低下傾向にあります。日常生活に運動を取り入れることで、生活習慣病の予防にもつながります。

運動習慣のない人も、まずは"プラス10"を意識してみましょう。日常生活に10分間の運動を加える取り組みです。歩く時間を増やしたり、エレベーターではなく階段を使ったりするだけでOK。少しずつの積み重ねが健康寿命の延伸につながります。

不足すると危険信号！野菜の力で健康に！

日本人の野菜摂取目標値は1日350gですが、熊本県の摂取量は平均で約250g程度で、約100g不足しています。

野菜は、体内での代謝を助けるビタミンやミネラルを多く含み、免疫力の向上や老化予防に役立ちます。また、食物繊維は腸内環境を整え、便秘や大腸がんのリスクを低下させます。毎日の食事に多彩な野菜を加えることで、健康的な体を保つことができます。

まずは毎日の食事に野菜をあと1皿(100g)追加することから始めてみましょう。



睡眠の質を高めよう！



日本において、平均睡眠時間が6時間未満の者の割合は4割です。睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病の発症リスクを上げるとともに、うつ病等のリスクも高めると言われています。

寝る前のスマートフォン使用を控えたり、リラックスできる環境を整えることで、深い眠りを得られます。また、朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は適度に体を動かして生活のリズムを整えていくことが、質の高い睡眠につながります。



発行：合志市健康福祉部健康ほけん課
〒861-1195 熊本県合志市竹迫2140
電話：096-248-1275

全体版はこちらから▼



こちらから、計画の詳細が
掲載されている「全体版」を
ご覧いただけます。