

第4章 健康増進計画の考え方

1 基本理念・基本方針

現存する地域の健康課題に加え、社会的動向等が急激に変化している今日において、これまでの計画に加えて、新しい生活様式も踏まえた計画の立案を進めていく必要があると考えています。また計画の推進においては、目指すべき目標（解決すべき課題）にそれぞれの施策・事業を紐づけて、包括的な視点で展開することで、限られた資源を有効に活用しながら効果的な事業により目標の実現につなげていくことが重要です。

そこで、第2次計画においては、以下に示すように、目指す姿は、合志市総合計画第2次基本構想第2期計画と整合性を持たせ、「健康幸福都市こうし」の実現とし、3つの基本理念と3つの基本方針に基づき実施します。

目指す姿

健康幸福都市こうしの実現



基本理念

生涯を通じた健康づくり

市民自らが、それぞれのライフステージに応じて、主体的に健康づくりに取り組み、健康増進や生活習慣病の重症化予防が図れるように、より良い生活習慣づくりの支援に努めます。

地域で支え合う健康づくり

地域と関係機関が協働し、地域の人と人のつながりや助け合いの力を高めながら、地域ぐるみで健康を支え、いきいきと暮らしていける環境づくりに努めます。

健康を実現できる環境づくり

「食」は健康づくりに重要な要素であり、健康づくりと食育の推進を一体的に取り組みながら、社会全体として総合的かつ効果的な健康を実現できる環境づくりに努めます。



【基本方針】

- 🚩 重点的に取り組むべき健康課題に対応する取り組み
- 🚩 誰ひとり取り残さないための取り組み
- 🚩 新しい社会環境・社会課題に対応する取り組み

2 基本目標と施策の方向性

本計画では、合志市がめざす「健康幸福都市こうし」の実現に向け、基本理念・基本方針に基づき、3つの基本目標とそれぞれ紐づく施策の方向性を設定しています。

基本目標Ⅰ 生涯を通じた主体的な健康づくりの推進

《施策の方向性》

- (1) 生活習慣病の発症と重症化予防
- (2) がん対策
- (3) 身体活動・運動の推進
- (4) 栄養・食生活
- (5) 休養・こころの健康
- (6) たばこ・アルコール対策
- (7) 歯・口の健康
- (8) 妊娠・出産を通じた母子の健康
- (9) フレイル対策

基本目標Ⅱ 地域と協働で取り組む健康づくりの推進

《施策の方向性》

- (1) 健康に関する市民活動・人材育成の推進
- (2) 子育ての不安・孤立化対策
- (3) 関係機関等との連携の推進
- (4) 自殺対策・引きこもり対策

基本目標Ⅲ 健康づくりを実践できる環境づくりの推進

《施策の方向性》

- (1) 食育の推進
- (2) 感染症対策による安心・安全な環境整備
- (3) 企業と連携した健康づくりのための環境整備
- (4) ICT等を活用した健康づくり支援環境の推進

3 施策別数値目標と具体的な取り組み

本計画では、施策の方向性ごとに進捗状況を把握するための目安として、目標値を設定し、目標達成に向けて、具体的な取り組みを進めていきます。

基本目標Ⅰ 生涯を通じた主体的な健康づくりの推進

(1) 生活習慣病の発症と重症化予防

指標	現状値	令和6年度 目標値
特定健診受診率	30.9% (R元年度)	33.5%
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合	男性 47.4% 女性 16.7% (R元年度)	男性 20.0% 女性 8.0%
HbA1c (NGSP) 値 6.5%以上有所見者の割合	8.8% (R元年度)	5.0%
心身が健康だと感じている人の割合※1	49.7% (H30年度)	50.3%
一人あたり医療費 (国保) ※2	422,932 円 (H30年度)	439,200 円
一人あたり医療費 (高齢) ※3	944,833 円 (H30年度)	1,002,000 円

※1 合志市総合計画第2次基本構想第2期基本計画における目標値

心身が健康だと感じる人の割合は、熊本地震発生の1年後に55.6%と高水準となりましたが、その後は50%を下回る水準で推移しています。これは地震後に健康だと考える心身の余裕が出てきたため一時的に伸びたものの、日常生活を取り戻し心身ともに健康だと思えることが平常化することにより数値が伸びていないと考えました。健康イベント等の充実により市民の健康への関心を高めることにより、増加すると考え目標値として設定しました。

※2 合志市総合計画第2次基本構想第2期基本計画における目標値

国保被保険者の一人あたり医療費については、消費税の影響により増加が見込まれるものの、特定健診の受診率向上や病気の早期発見・治療により医療費が抑えられ、現状維持で推移するとし目標値として設定しました。

※3 合志市総合計画第2次基本構想第2期基本計画における目標値

後期高齢者の一人あたり医療費については、後期高齢者健診、歯科口腔健診の受診率の向上を図ることにより、毎年0.1%医療費が抑えられると考え目標値として設定しました。

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 年に1回は必ず健診(検診)を受診し、結果を自身の健康づくりに役立てましょう。 ・ かかりつけ医(ホームドクター)・薬局を持ちましょう。

	内容
地域・関係機関の取り組み	- 市と協力して生活習慣病予防の食生活や運動等が地域に普及するように取り組みます。 - 地域と学校保健との連携のもと、小児期からの生活習慣病を予防するための普及・啓発を進めます。
市の取り組み	- 各種健診（検診）の受診率の向上に向けて取り組みます。 - 市民が健診（検診）を受診しやすい方法を検討します。 - 生活習慣病関連医療費の多くを占める糖尿病や循環器疾患に関する知識の啓発、また早期発見・重症化予防につながる支援を行います。 - 健診（検診）結果で精密検査が必要な人には、医療機関受診を勧め、精密検査未受診者ゼロに努めます。 - かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことの重要性について啓発していきます。

（２） がん対策

指標	現状値	令和 6 年度 目標値
胃がん検診を受ける人の割合	男性：10.5% 女性：10.4% (R 元年度)	男性：11.0% 女性：11.0%
肺がん検診を受ける人の割合	男性：6.4% 女性：10.0% (R 元年度)	男性：7.0% 女性：11.0%
大腸がん検診を受ける人の割合	男性：15.3% 女性：26.4% (R 元年度)	男性：16.0% 女性：27.0%
乳がん検診を受ける人の割合	女性：23.0% (R 元年度)	女性：24.0%
子宮がん検診を受ける人の割合	女性：17.3% (R 元年度)	女性：18.0%

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	- がんについて関心を持ち、自分の健康は自分で守ることができるように、正しい知識を身につけていきましょう。 - 定期的ながん検診を受診しましょう。 - 精密検査が必要な場合は、必ず受診するようにしましょう。
地域・関係機関の取り組み	市と協力してがん検診の受診勧奨に取り組みます。
市の取り組み	- がん予防等についての正しい知識の普及啓発を行います。 - がん検診の受診率向上とともに、精度の高い検診の実施に努めます。 - がん検診を受診しやすい体制づくりに努めます。

(3) 身体活動・運動の推進

指標	現状値	令和6年度 目標値
日頃から身体を動かすことに取り組んでいる人の割合（成人）※	54.1% （H30 年度）	55.0%
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）（子ども）	小5年 62.7% 中2年 73.9% （R2 年度）	小5年 70.0% 中2年 85.0%

※合志市総合計画第2次基本構想第2期基本計画における目標値

健康イベントやウォーキングコースの設定等により、運動に興味を持つ市民の割合が増え、体を動かす機会が増え
ると考え、目標値を55.0%と設定しました。

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 今より1日10分多く身体を動かすことを心がけましょう。 ・ 自分が1日どれくらい活動できているか歩数を意識してみましょう。 ・ 学校や地域でのスポーツ活動や市内のスポーツ施設を活用し、楽しみながら身体を定期的に動かす習慣づくりに努めましょう。 ・ 時間・仲間・場所を見つけて積極的に運動しましょう。
地域・関係機関 の取り組み	・ 多世代が楽しく運動やスポーツを行う機会を持てるように、地域行事等を開催します。 ・ 市と協力して、運動やスポーツ等の事業を連携して取り組みます。 ・ 運動やスポーツに関する指導員やスポーツ活動団体等の活動支援に努めます。 ・ 子どもの頃から身体を動かすことを心がけ、楽しんで実践できるよう、保育園や幼稚園、小学校、中学校との連携を強化します。
市の取り組み	・ 簡単にできる運動や日常生活で身体を動かすポイント等知識の普及啓発に取り組みます。 ・ 運動が苦手、運動が嫌いな子どもや大人が楽しく参加できる運動・スポーツのイベントや講座の機会を増やしていきます。 ・ 学校と連携して、遊びと体力づくりの推進をします。 ・ 遊びと体力づくりを安全に行えるよう、公園・児童館・体育館・グラウンド等の活用を検討します。 ・ 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。

(4) 栄養・食生活

指標	現状値	令和6年度 目標値
普通体重を維持している人の割合 (成人)	男性 61.7% 女性 68.4% (R2 年度)	男性 70.0% 女性 75.0%
普通体重を維持している人の割合 (子ども)	小5年 75.7% 中2年 78.6% (R2 年度)	小5年 85.0% 中2年 85.0%
朝食を欠食する人の割合 (成人) ※週1日以下の割合	男性 11.4% 女性 6.3% (R2 年度)	男性 6.0% 女性 5.0%
朝食を欠食する人の割合 (子ども) ※週1日以下の割合	小5年 1.1% 中2年 1.8% (R2 年度)	小5年 0.0% 中2年 0.0%

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 毎日、朝食を食べ、規則正しい食生活を心がけましょう。 ・ 体重を定期的に測り、適正な体重維持に努めましょう。 ・ 家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、食事中は会話を楽しむ機会をできるだけ多く持ちましょう。 ・ 新鮮な合志の食材をおいしく食べましょう。
地域・関係機関 の取り組み	・ 食生活改善推進員と協働で、食育の推進に取り組みます。 ・ 保育園や幼稚園、小学校、中学校等と連携し「早寝、早起き、朝ごはん」を推進します。
市の取り組み	・ 生活習慣病関連医療費の多くを占める糖尿病や循環器疾患の予防のために、食を通じた健康づくりに関する知識の普及啓発に取り組みます。

(5) 休養・こころの健康

指標	現状値	令和6年度 目標値
睡眠時間が6時間未満の人の割合	男性 26.2% 女性 36.8% (R2 年度)	男性 5.0% 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 76.5% 女性 77.9% (R2 年度)	男性 80.0% 女性 80.0%

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 自分にあったストレス解消法を持つようにしましょう。 ・ 質のよい睡眠を確保し、休養をしっかりととりましょう。 ・ 悩みをひとりで抱え込まず、身近な人に相談したり、相談機関等を活用しましょう。

	内容
地域・関係機関の取り組み	身近な人の悩みに気づき話を聞き、必要な支援につなげ見守ります。
市の取り組み	- 睡眠と休養の重要性について普及啓発を行います。 - いつでも気軽に相談できる相談窓口の情報提供を行います。 - 気分転換、心身のリフレッシュや市民の生きがいをづくりのための生涯学習やボランティア活動等地域の取り組みを支援します。

(6) たばこ・アルコール対策

指標	現状値	令和6年度 目標値
喫煙率	男性 26.2% 女性 6.8% (R2 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 32.2% 女性 24.7% (R2 年度)	男性 50.0% 女性 50.0%

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	- 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。 - 飲酒は節度ある適度な飲酒量を守り、休肝日を設けましょう。 - 受動喫煙を防止し、たばこの害から子どもを守りましょう。 - 未成年者には喫煙や飲酒をさせないようにしましょう。
地域・関係機関の取り組み	- 受動喫煙を防止するための対策に努めます。 - たばこやアルコールをやめたい人がやめられるように支援します。
市の取り組み	- 個人の希望や状況に応じた禁煙支援を行うとともに、受動喫煙防止の環境整備を進めます。 - アルコールによる健康影響や、適正な飲酒の知識について普及啓発を図ります。 - 妊婦や妊娠を希望する女性に対して、喫煙、飲酒が胎児の発育に及ぼす影響を伝え、禁煙、禁酒をすすめます。 - 母子健康手帳交付、妊婦訪問、2カ月児訪問、乳幼児健診、育児相談、特定保健指導、がん検診、健康教育等の機会に喫煙のリスクや健康に及ぼす影響について正しい知識を啓発します。

(7) 歯・口の健康

指標	現状値	令和6年度 目標値
歯磨き習慣がある人の割合（1日3回以上）	男性 31.5% 女性 57.9% (R2 年度)	男性 50.0% 女性 60.0%
かかりつけ歯科医がある人の割合	81.3% (R2 年度)	85.0%

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ むし歯予防、歯周病予防に配慮した歯磨き習慣を実践しましょう。 ・ 歯間ブラシ等の補助用具を活用しましょう。 ・ 定期的に歯科検診を受けましょう。 ・ かかりつけの歯科医を持ちましょう。
地域・関係機関 の取り組み	・ 市と連携し、歯と口腔の健康づくりについて正しい知識の普及に努めます。
市の取り組み	・ 歯周疾患と生活習慣病（特に糖尿病や循環器疾患）との関連性についての情報提供に取り組みます。 ・ 妊娠中の歯周病は早産の原因となるため、妊婦歯科健診の受診を勧めます。 ・ 定期的に歯科検診及び専門的な歯のケアを受け、健康なお口を保てるよう、かかりつけ歯科医を推進します。 ・ 口腔機能の維持向上のため、オーラルフレイル¹⁰の予防に取り組みます。 ・ フッ化物塗布、フッ化物洗口のメリットの普及啓発に取り組むとともに、学校と連携し、学校歯科保健活動を推進します。

(8) 妊娠・出産を通じた母子の健康

指標	現状値	令和6年度 目標値
低出生体重児の割合	10.5% (H30 年度)	9.3%

¹⁰ オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つと捉える考え方。

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 将来の妊娠・出産に備え普通体重（やせすぎない）を維持するようにしましょう。 ・ 喫煙や過度な飲酒を避けましょう。 ・ 妊娠・出産についての悩みや不安を身近に相談できる人や相談窓口を持ちましょう。 ・ 妊婦健康診査や妊婦歯科健診を受診し、自身の健康状態を把握し、正しい知識を習得しましょう。 ・ 乳幼児健診を受診し、子どもの心と体の発達を目安を知り、専門的アドバイス等を受けましょう。
地域・関係機関の取り組み	・ 妊産婦のいる家庭をサポートします。
市の取り組み	・ 子どもの頃から普通体重やバランスのよい食生活、適度な運動、生活リズムの重要性に関する知識の普及啓発に努めます。 ・ 妊婦健康診査や乳幼児健康診査等の受診を促し、健診結果をもとに専門職による保健指導を実施します。 ・ 子育て世代包括支援センター（令和2年10月健康づくり推進課内設置）で、妊娠・出産・子育てに関する不安や悩みを抱えている人に対して専門職による相談を行います。 ・ 乳幼児健康診査等の母子保健事業を通して、働き盛り世代である保護者への生活習慣病予防の啓発を行います。

（９）フレイル対策

指標	現状値	令和6年度 目標値
後期高齢者健診受診率	19.0% (R元年度)	20.0%
地域のサロン数	45カ所 (R元年度)	47カ所
地域サロンへの延べ参加者数	6,665人 (R元年度)	7,200人

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ できるだけ歩くように心がける等、体力に応じた自分にあった運動を楽しみながら継続し、習慣にしましょう。 ・ バランスのよい食事を心がけ、タンパク質もしっかりとりましょう。
地域・関係機関の取り組み	・ 市民が身近な場所で手軽にできる自分にあった運動をみつけ、継続できるよう支援します。 ・ 市と連携してフレイルの普及啓発に努めます。

	内容
市の取り組み	・ フレイル予防の普及・啓発を図り、若い年代からの予防に取り組めます。 ・ 地域サロンの立ち上げ支援、参加者の心身機能の維持向上に取り組めます。

基本目標Ⅱ 地域と協働で取り組む健康づくりの推進

(1) 健康に関する市民活動・人材育成の推進

指標	現状値	令和6年度 目標値
・ 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	57.6% (R2 年度)	60.0%

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 地域のイベントやボランティア活動に参加し、地域とのつながりを持ちましょう。 ・ 健康に関する講演会や勉強会に参加し、健康に関する意識を高めましょう。 ・ 家族や身近な人と、健診（検診）を受けるよう声をかけあいましょう。
地域・関係機関の取り組み	・ 市と協力して、地域の健康づくり活動支援に努めます。
市の取り組み	・ 地域の健康づくり活動を支援します。 ・ 健康に関する講演会や出前講座等への参加を促し、健康に関する情報提供や啓発を行います。

(2) 子育ての不安・孤立化対策

指標	現状値	令和6年度 目標値
子育てに関する悩みを抱える世帯の割合※	51.3%	49.0%

※合志市総合計画第2次基本構想第2期基本計画における目標値

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 育児に不安がある時は、ひとりで悩まず、相談しましょう。 ・ 集いの場などを利用して、地域とのつながりを持ちましょう。
地域・関係機関の取り組み	・ 子どもが安心・安全に育つよう、見守ります。 ・ 親子が孤立することがないよう、声かけを行います。 ・ 親が安心して子育てできるように、集いの場を提供します。

	内容
市の取り組み	・ 妊娠や出産への不安を軽減し、心身ともに健康に過ごせるよう支援します。 ・ 子育て世代包括支援センターを啓発し、妊娠期から切れ目のない子育て支援を行います。 ・ 乳幼児健康診査や相談事業等で子育て中の不安の軽減に努めます。 ・ 関係機関と連携し、集いの場や子育て支援サービスについて情報を提供します。

(3) 関係機関等との連携の推進

指標	現状値	令和6年度 目標値
健康づくり推進協議会の開催	開催している	維持

【具体的な取り組み】

	内容
地域・関係機関 の取り組み	・ 地域全体の健康課題を共有し、連携しながら働き世代の健康づくりの推進に努めます。 ・ 企業における健康経営の推進に取り組みます。
市の取り組み	・ 健康づくり推進協議会を開催し、地域と職域が連携して健康づくりを推進できる環境づくりを行います。

(4) 自殺対策・引きこもり対策

指標	現状値	令和6年度 目標値
気軽に悩みを話したり、相談できる人がいる人の割合	81.0% (R2 年度)	90.0%
自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）	8.04 (R 元年度)	0

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 自分にあったストレス解消法を持つようにしましょう。 ・ 質のよい睡眠を確保し、休養をしっかりととりましょう。 ・ 悩みをひとりで抱え込まず、身近な人に相談したり、相談機関等を活用しましょう。
地域・関係機関 の取り組み	・ 身近な人の悩みに気づき話を聞き、必要な支援につなげ見守ります。 ・ 事業所等は勤務問題にまつわる自殺リスクの低減に向けた取り組みを推進します。

	内容
市の取り組み	・ いつでも気軽に相談できる相談窓口の情報提供を行います。 ・ 孤立の防止や見守り活動のための地域の取り組みを支援します。 ・ 全校集会や全校放送で、校長や生徒指導主事等から講話を実施します。 ・ 教育相談を実施し子どもたちの把握を強化します。 ・ 気になる子どもの家庭へ連絡や家庭訪問等を行い家庭とも連携します。 ・ 市の広報紙を通じて、自殺予防について普及啓発を行います。 ・ 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。 ・ 産後うつ予防と啓発のため出生届時にチラシを配布し、全戸訪問で話しを傾聴し必要なサービス等の紹介をします。 ・ 経済的な困難等に対する相談に対し、専門家や関係機関と連携し対応します。 ・ 虐待・DV 防止のため、相談員等が相談を行います。 ・ 高齢者の孤立を防ぐため、活動を推進するとともに相談員等が相談を行います。 ・ ゲートキーパー¹¹養成講座への参加等を促進します。 ・ 関係機関・団体等と連携しネットワークづくりを目指します。

基本目標Ⅲ 健康づくりを実践できる環境づくりの推進

(1) 食育の推進

指標	現状値	令和6年度 目標値
指標の詳細は食育推進計画を参照	-	-

(2) 感染症対策による安心・安全な環境整備

指標	現状値	令和6年度 目標値
新型インフルエンザ等に関して日頃から情報収集を行っている市民の割合※	45.6%	50.0%
麻しん及び風しん予防接種(第2期)の接種割合	98.6% (R元年度)	維持

※合志市総合計画第2次基本構想第2期基本計画における目標値

新型インフルエンザ等対策行動計画に基づき、今後も新たな新型インフルエンザ等の発生に備え、日ごからの予防対策を進めることで、市民の意識向上につながるものとして、50.0%の目標値を設定しました。

¹¹ ゲートキーパーとは、地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割を担う人材。

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 日頃から規則正しい生活習慣をこころがけ、免疫力を高めましょう。 ・ 日々の生活の中で、手洗い、うがい、咳エチケット、3密（密集、密接、密閉）を避ける等心がけましょう。 ・ 予防接種について正しく理解し、適切に予防接種を受けましょう。
地域・関係機関の取り組み	・ 市と連携して感染症対策の普及・啓発に取り組みます。
市の取り組み	・ 感染症対策に関する情報の周知・浸透をはかります。

（３） 企業と連携した健康づくりのための環境整備

指標	現状値	令和 6 年度 目標値
健幸都市こうしの実現を目的とした環境整備に努める	環境の整備	維持

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 自身の健康づくりを推進するうえで、民間サービス等も上手に活用し、主体的な健康づくりに努めましょう。
地域・関係機関の取り組み	・ 健康づくりに関する活動に取り組み、情報発信を行います。 ・ 市民の健康づくりにつながる各種商品・サービスの開発・提供に取り組みます。
市の取り組み	・ 民間が提供する各種サービスと連携しながら、効果的な健康づくりの支援、環境整備を行います。

（４） ICT 等を活用した健康づくり支援環境の推進

指標	現状値	令和 6 年度 目標値
ICT 及びデータを利活用した市民サービスの提供	サービスの提供	維持

【具体的な取り組み】

	内容
市民の取り組み	・ 自身の健康づくりを推進するうえで、民間サービス等も上手に活用し、主体的な健康づくりに努めましょう。
地域・関係機関の取り組み	・ 市民の健康づくりにつながる各種商品・サービスの開発・提供に取り組みます。

	内容
市の取り組み	・ レセプトや健診データを活用し、糖尿病等の生活習慣病の重症化予防の取り組みを進めます。 ・ 一人ひとりの健康状態に合わせた指導を行うため、健診結果の活用を図ります。 ・ 国が進めるマイナポータルを有効活用した健康づくり支援環境を構築します。 ・ デジタル技術を活用し、健康づくりに取り組める環境を推進します。