

評価指標と目標値（抜粋）

宇佐市では、下記の指標に目標値を定めて、健康増進の取り組みを推進していきます。

基本方針1 健康づくりを支える環境整備

市民が主体的に行う健康づくりの取り組みを総合的に支援するほか、地域の社会的資源や人的資源の活用及び育成に組み込み、健康を守り、増進するための環境の整備に努めます。

目標項目	現状値	目標値
地域同士のつながりが強いと思う人の増加	53.9%	59.0%
健康推進員の認知度の向上	23.6%	29.0%
食生活改善推進協議会の認知度の向上	24.5%	29.0%
愛育班の認知度の向上	18.2%	25.0%



基本方針2 生活習慣病の発症及び重症化予防

食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた対策を推進します。また、合併症の発症や症状の進行等の重症化予防にも重点を置いた対策を推進します。

目標項目	対象者	現状値	目標値
がんのSMRの減少	男性	103.7	100以下
	女性	90.5	
肺がん検診受診率の向上	40歳以上	27.7%	30.0%
胃がん検診受診率の向上	40歳以上	10.7%	15.0%
大腸がん検診受診率の向上	40歳以上	19.1%	24.0%
子宮頸がん検診受診率の向上	20歳以上	20.7%	25.0%
乳がん検診受診率の向上	40歳以上	23.7%	28.0%
特定健康診査受診率の向上	40～74歳	42.3%	55.0%
メタボリックシンドローム該当者の減少	男性	32.7%	28.0%
	女性	11.9%	
糖尿病有病者の抑制	男性	18.7%	15.5%
	女性	10.6%	

基本方針3 6つの分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯・口腔の健康、アルコール、たばこ）に関する健康づくりの推進

生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、健康課題等の継続的な把握、生活習慣や社会環境の改善に向けた働きかけを積極的に行い、地域や職場等を通じて市民一人ひとりに対し健康増進への意識の醸成を図ります。

目標項目	対象者	現状値	目標値
朝食を毎日食べる人の増加	学童・思春期	89.4%	95.0%
	青壮年期	78.0%	
食事バランスや規則正しい食事に関心がある人の増加	学童・思春期	86.4%	91.0%
	青壮年期	80.9%	
日常生活の中で歩く時間が20分以上の人の増加	壮年期 男性	53.9%	59.0%
	壮年期 女性	59.5%	
地域活動などで体を動かす人の増加	青壮年・高齢期	22.8%	28.0%
	青壮年期 男性	55.5%	
睡眠による休養を充分とれている人の増加	青壮年期 女性	55.1%	60.0%
	青壮年期 男性	55.1%	
何でも相談できる相手がいる人の増加	青壮年期 男性	47.7%	53.0%
	青壮年期 女性	68.3%	
歯間清掃用具を使用する人の増加	青壮年・高齢期	58.2%	65.0%
	12歳児	1.95本	
12歳児の平均う歯保有数の減少	12歳児	1.95本	1.50本
適度に飲酒する人の増加	青壮年・高齢期	39.2%	45.0%
	男性	25.6%	
たばこを吸っている人の減少	女性	7.0%	5.0%
	青壮年・高齢期	86.8%	
分煙している人の増加	青壮年・高齢期	86.8%	95.0%

第二次健康増進計画

令和2年3月 大分県宇佐市発行

〒879-0492 大分県宇佐市大字上田 1030-1

電話 0978-27-8137（健康課・健康増進係）

第二次宇佐市健康増進計画

～市民が心豊かにいきいき生活できるまち～

◇計画の趣旨と背景

医療技術の進歩や生活環境の改善などにより平均寿命が延びる一方、高齢化の進行やライフスタイルの多様化などに伴い、がんや心臓病、脳卒中や糖尿病などの生活習慣病、認知症、寝たきりの要介護者の増加などが社会問題となっています。

そこで、国が策定した「健康日本21（第2次）」の趣旨を踏まえ、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに参画し、関係機関、団体、行政等が一体となって、健康なまちづくりを推進することを目指した「第二次宇佐市健康増進計画」を策定しました。

◇計画の位置づけ

宇佐市総合計画を基本に「宇佐市介護保険事業計画・高齢者福祉計画」「宇佐市子ども・子育て計画」「宇佐市食育推進計画」等との整合性を図ります。

◇計画の期間

令和2年度から令和11年度までの10年間とし、中間年度に実施状況を評価し、見直しを行います。

=宇佐市の現状=

平均寿命

	宇佐市	大分県	全国
男性	80.50歳	81.08歳	80.77歳
女性	87.10歳	87.31歳	87.01歳

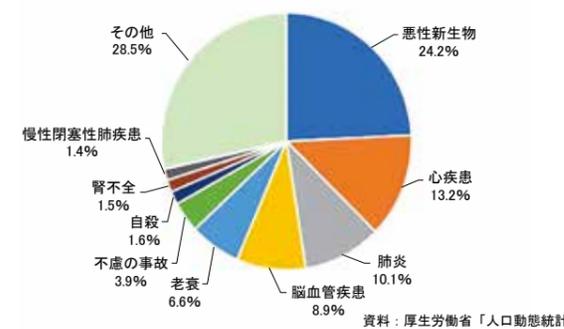
平成27年国勢調査

お達者年齢

	宇佐市	大分県
男性	78.79歳	79.33歳
女性	83.89歳	84.05歳

お達者年齢とは、介護保険制度による要介護2以上に認定されていない方を、健康とみなして算出
※大分県集計（平成25年～平成29年平均）

宇佐市の死因別割合（平成29年）



藤内修二：公衆衛生，1997：61（9）：637を引用改変

基本理念

市民が心豊かにいきいき生活できるまち

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上

基本方針1 健康づくりを支える環境整備

市民主体の健康づくりの支援と健康を支えるしくみの充実

- 自分の健康を守るとともに、家族や地域の人々の健康にも気を配り、地域のみなどと一緒に健康づくりができるように努める
- 健康づくりの活動に主体的に取り組む

基本方針ごとに市民の主な取り組みを示しています。自分に必要な取り組みをみつけて実践してみましょう。



基本方針2 生活習慣病の発症及び重症化予防

①がん

- がんに関する正しい知識の習得に努める
- がん検診を定期的に受診し、精密検査や治療が必要な場合は必ず医療機関にかかり、自分の体の状態を正しく知ることができるように努める
- がん予防に必要な知識を身につけ、減塩や野菜摂取、禁煙などの生活習慣改善に取り組む

②循環器疾患（脳血管疾患、虚血性心疾患）

- 毎年、定期的に健診を受け、必要に応じて専門家のアドバイスを受ける
- 精密検査や治療が必要な場合は、必ず医療機関にかかり適切に医療を受ける
- 生活習慣病や認知症等の予防、または悪化を防ぐ為、健康的な食習慣、適度な運動を心がける
- 適正体重の維持に努め、定期的な血圧測定を行うなど自己管理に努める
- 健康づくりに関する研修会や講演会に積極的に参加する

③糖尿病

- 毎年、定期的に健診を受け、必要に応じて専門家のアドバイスを受ける
- 塩分、糖分、脂質を摂り過ぎず、健康的な食習慣や適度な運動、休養を心がける
- 適正体重の維持に努め、定期的に血糖測定を行うなど自己管理に努める
- 適切な医療を継続して受け、重症化予防に努める
- 健康づくりに関する研修会や講演会に積極的に参加する

基本方針3 6つの分野に関する健康づくりの推進

①栄養・食生活

- 家族で朝食の大切さを確認し合い、朝食を必ずとる
- 1日3食、よくかんで食べる
- なるべく、家族そろって食事する
- 栄養のバランスを考え、新鮮で安全な地元の食材を食生活に活かす
- 間食は、種類、時間、量に気をつけて食べる
- 塩分、糖分、脂質の摂り過ぎに注意する
- 適正な体重を維持する

②身体活動・運動

- 運動の必要性を理解し、有酸素運動や筋力アップなどに取り組む
- 日常生活の中で、活動量を増やす
- 家族みんなで楽しく運動する時間をつくる

③休養・こころの健康

- 休養の大切さを知り、疲れたときにはしっかり休む
- 早寝・早起きを心がけ、睡眠時間を充分にとれるよう努力する
- 悩みごとなどを何でも相談できる人を見つける。また、相談できる窓口を知っておく
- ストレス発散の方法を知り、ストレスと上手に付き合う
- 趣味や楽しみをもち、こころにゆとりを持てるようにする

④歯・口腔の健康

- 幼児期より規則正しい食習慣、しっかりと噛んで食べる習慣を身につける
- 歯の大切さを理解し、適切な歯磨き習慣を身につける
- 歯間清掃用具を習慣的に使用する
- 歯周病と糖尿病などの全身疾患の関連性を知る
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診・指導及びフッ化物塗布を受けるように努める

⑤アルコール

- 飲酒の健康被害について学習する
- 休肝日を設け、節度ある適度な飲酒に心がける
- 未成年者や妊婦、授乳中は飲酒しない

⑥たばこ

- たばこの健康被害について、正しい知識を学習する
- 未成年者や妊婦、授乳中は喫煙しない
- 喫煙の規則を守って、必ず分煙をする

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、関係機関・団体・行政等が一体となって健康なまちづくりを推進します。

