

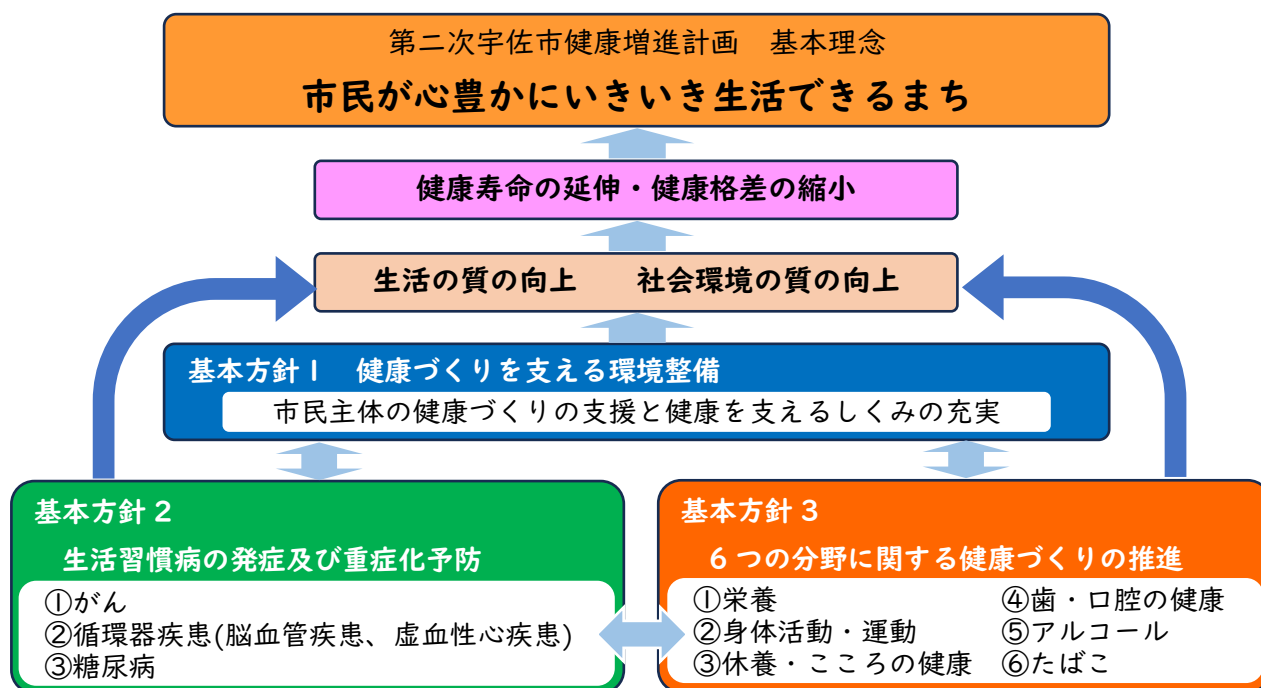
第二次宇佐市健康増進健康増進計画 中間評価(概要版)

I 調査目的

本市では、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的とした「第二次宇佐市健康増進計画（計画期間；令和２年度から令和１１年度まで）」を策定し、計画的に推進しているところである。

この計画について令和６年度に現計画中間評価を行い、課題分析を行うため市民意識調査を実施しました。

第二次宇佐市健康増進計画 体系図



2 調査内容

(1) 調査期間令和５年１１月２４日～令和５年１２月１５日

(2) 回収状況

ライフステージ	対象者	回収数/発送数(回収率)
乳児期	乳児の保護者	105/168(62.5%)
幼児期	1歳児・3歳児の保護者	215/387(55.6%)
	6歳児の保護者	146/300(48.7%)
学童・思春期	11歳児の保護者	196/374(52.4%)
	14歳児の保護者	171/391(43.7%)
	17歳	107/364(29.4%)
青年期	18～39歳	304/1,686(18.0%)
壮年期	40～64歳	364/1,004(36.3%)
高齢期	65歳以上	413/796(51.9%)

3 第二次宇佐市健康増進計画の中間評価

【基本方針1 健康づくりを支える環境整備】

No	目標項目	現状値 (H30年)	中間評価 (R5年)	目標値 (R10年)	評価
1	地域の住民同士のつながりが強いと思う人の増加	53.9%	36.2%	59.0%	×
2	健康状態がよいと思う人の割合の増加	38.9%	45.0%	44.0%	○
3	健康推進員の認知度の向上	23.6%	37.5%	29.0%	○
4	食生活改善推進協議会の認知度の向上	24.5%	19.5%	29.0%	×
5	愛育班の認知度の向上	18.2%	10.8%	25.0%	×

○:目標達成、▲:改善がみられる、×:改善がみられない

【基本方針2 生活習慣病の発症及び重症化予防】

No	目標項目	現状値 (H30年)	中間評価 (R5年)	目標値 (R10年)	評価
6	がんの SMR の減少	男性 103.7	101.1	100 以下	▲
		女性 90.5	97.4		○
7	肺がん検診受診率の向上	27.7%	23.6%	30.0%	×
8	胃がん検診受診率の向上	10.7%	10.6%	15.0%	×
9	大腸がん検診受診率の向上	19.1%	20.0%	24.0%	▲
10	子宮頸がん検診受診率の向上	20.7%	21.2%	25.0%	▲
11	乳がん検診受診率の向上	23.7%	24.1%	28.0%	▲
12	特定健康診査受診率の向上	42.3% (40~74 歳)	42.8%	55.0%	▲
13	特定保健指導実施率の向上	50.6% (40~74 歳)	55.7%	60.0%	▲
14	メタボリックシンドローム該当者の減少	男性 32.7%	34.6%	28.0%	×
		女性 11.9%	12.1%	8.5%	×
15	高血圧（Ⅱ度以上）に該当する人の減少（収縮期血圧が 160mmHg 以上または、拡張期血圧が 100mmHg 以上）	男性 5.7%	4.9%	4.0%	▲
		女性 2.2%	3.8%	1.5%	×
16	LDL コレステロール高値に該当する人の減少（160mg/dl 以上）	男性 11.6%	8.2%	8.5%	○
		女性 17.5%	14.7%	14.5%	▲
17	脳血管疾患の SMR の減少	男性 118.3	114.0	100 以下	▲
		女性 143.1	125.9		▲
18	急性心筋梗塞の SMR の減少	男性 188.1	187.9	100 以下	▲
		女性 185.2	172.2		▲
19	お達者年齢の延伸	男性 78.79 歳	79.84 歳	79.18 歳	○
		女性 83.89 歳	84.49 歳	84.00 歳	○
20	自立度Ⅱ以上の認知症高齢者の減少	11.9%	10.9%	10.0%	▲
21	糖尿病有病者の抑制	男性 18.7%	15.8%	15.5%	▲
		女性 10.6%	11.5%	7.0%	×
22	新規透析者の減少	10 人 (国保)	9 人 (国保 40~74 歳)	5 人	▲
23	血糖コントロール不良者の減少（HbA1C8.4%以上）	男性 1.3%	1.6%	0.8%	×
		女性 0.3%	0.6%	0.2%	×

○:目標達成、▲:改善がみられる、×:改善がみられない

【基本方針3 6つの分野に関する健康づくりの推進】

No	評価指標	対象者	現状値 (H30年)	中間評価 (R5年)	目標値 (R10年)	評価
24	朝食を毎日食べる人の増加	学童・思春期	89.4%	88.4%	95.0%	×
		青壮年期	78.0%	72.6%	83.0%	×
25	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%	84.4%	91.0%	×
		青壮年・高齢期	80.9%	82.0%	85.0%	▲
26	野菜を食べる人の増加 (毎日1回以上)	学童・思春期	73.9%	75.7%	79.0%	▲
		青壮年・高齢期	68.9%	69.1%	74.0%	▲
27	家庭の食事でもいつも薄味を 意識している人の増加	男性	65.7%	64.7%	70.0%	×
		女性	84.2%	80.8%	89.0%	×
28	肥満者の減少 (BMI25未満)	40～74歳男性	35.7%	37.7%	30.0%以下	×
		40～74歳女性	26.4%	25.9%	21.0%以下	▲
29	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%	65.6%	59.0%	○
		壮年期女性	59.5%	68.0%	64.5%	○
30	地域活動などで体を動かす人の 増加	青壮年・高齢期	22.8%	15.7%	28.0%	×
31	睡眠による休養を 十分とれている人の増加	青壮年期男性	55.5%	79.5%	60.0%	○
		青壮年期女性	55.1%	77.2%	60.0%	○
32	休養が必要だと感じた時、 休める人の増加	青壮年期男性	73.5%	73.9%	78.0%	▲
		青壮年期女性	70.2%	71.1%	75.0%	▲
33	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%	60.1%	53.0%	○
		青壮年期女性	68.3%	69.6%	73.0%	▲
34	歯間清掃用品を使用する人の増 加	青壮年・高齢期	58.2%	62.8%	65.0%	▲
35	歯科健康診査の受診者の増加	青壮年・高齢期	35.4%	40.2%	40.0%	○
36	歯周疾患検診受診率の向上	40・50・60歳	11.0%	13.7%	15.0%	▲
37	12歳児の平均う歯保有数の減少	12歳児	1.95本	1.86本	1.50本	▲
38	適度に飲酒している人の増加 (1日の基準量と同じくらい以下)	青壮年・高齢期	39.2%	61.0%	45.0%	○
39	たばこを吸っている人の減少	男性	25.6%	25.2%	20.0%	▲
		女性	7.0%	7.3%	5.0%	×
40	分煙している人の増加	青壮年・高齢期	86.8%	86.3%	95.0%	×

○:目標達成、▲:改善がみられる、×:改善がみられない

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

【現状・課題】

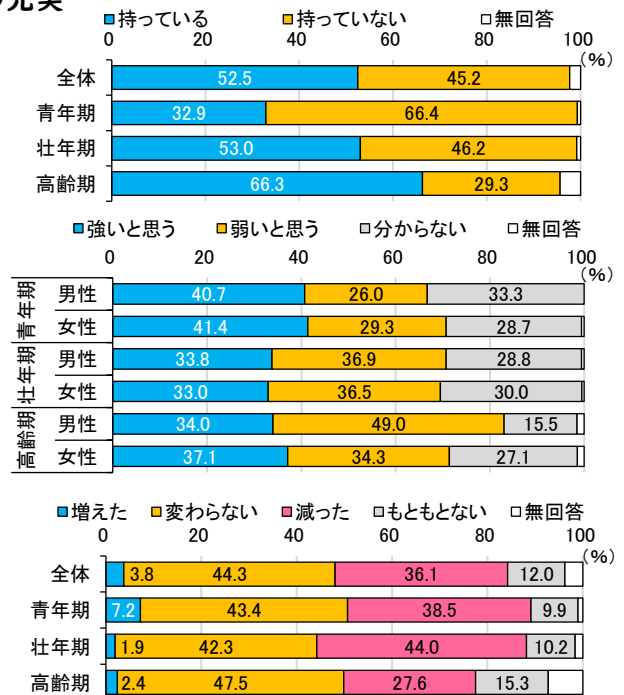
○地域とのつながりについて、全体では52.5%が地域とつながりを持っていますが、青年期では66.4%が地域とのつながりを持っていない状況にあります。

○住まいの地域は住民同士のつながりが強いと思うかについて、高齢期男性は繋がりが弱いと感じる割合が高くなっています。

○新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響で、「人との交流・社会参加」が減った方が、全体の36.1%となっています。

【必要な取り組み】

○健康づくりは、地域や職場等での支え合いが重要であることから、地域で助け合う環境づくりの整備が必要です。



基本方針２ 生活習慣病の発症及び重症化予防

基本方針３ ６つの分野に関する健康づくりの推進

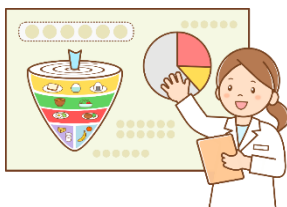
①栄養・食生活

【現状・課題】

○朝食をほとんど食べない方が青年期で20.7%、17歳で15.0%となっており、若い世代の食に関する環境づくりが課題となっています。

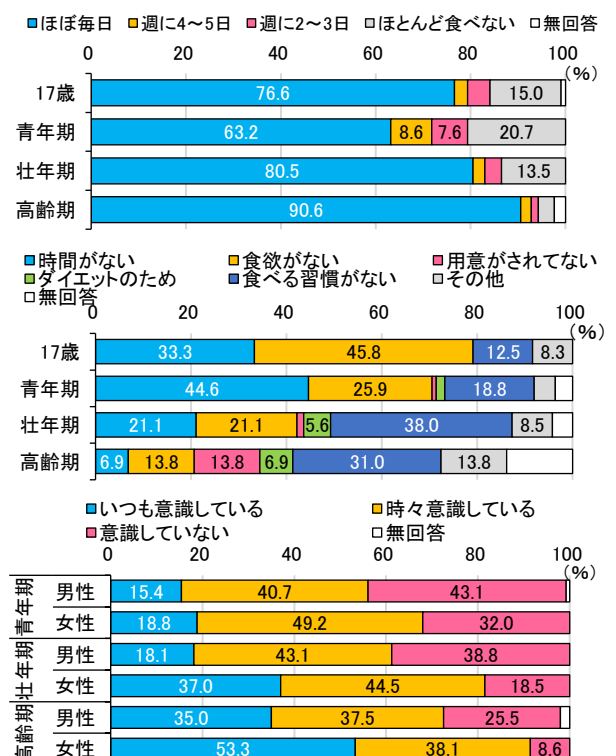
○朝食を毎日食べない理由は、17歳では「食欲がない」、青年期では「時間がない」、壮年期と高齢期では「食べる習慣がない」がそれぞれ最も高くなっています。

○家庭の食事は薄味を意識している方の割合は、年齢が上がるにつれ高くなり、また、男性より女性のほうが高くなっています。



【必要な取り組み】

○朝食の摂取、栄養バランスの重要性についての普及啓発が必要です。



②身体活動・運動

【現状・課題】

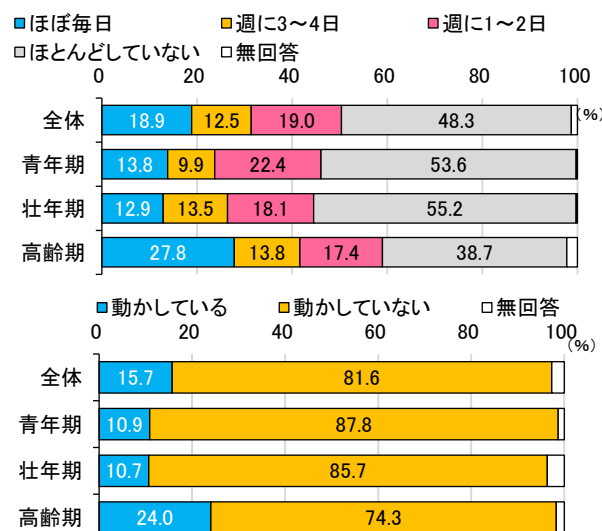
○週に1回以上運動をしている方は全体で50.4%となっています。特に青年期・壮年期の運動習慣の改善が課題です。

運動をしない理由 1位:時間がない
2位:面倒である
3位:体を動かすのが苦手

○地域活動・ボランティア活動やサークル活動等で体を動かしていない方が全体で81.6%となっています。

【必要な取り組み】

○職場などでの健康経営などの取り組みなどを通して、日常生活の中で運動を取り入れられるような支援が必要です。



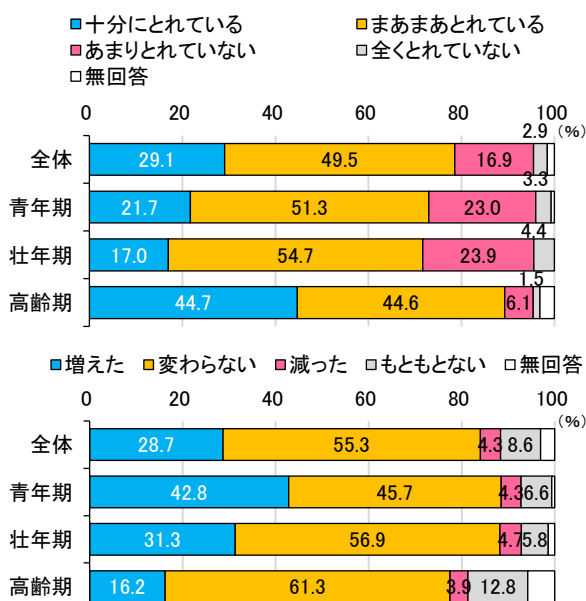
③休養・こころの健康

【現状】

○全体で78.6%の方が必要なときに休養を取れていますが、19.8%の方が休養を取れていない状況にあり、特に、青年期・壮年期で休養が取れていない状況にあります。

○なんでも相談できる人の有無について、全体で17.6%の方が相談者のいない状況にあります。

○新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響で、「ストレスを感じる機会」が増えた方が、全体では28.7%、青年期では42.8%となっています。



【必要な取り組み】

○青年期・壮年期では休養を取れていない割合が少なくないことから、安全で健康に働き続けるため労働者を取り巻く職場環境のメンタルヘルスケア対策の普及啓発に努める必要があります。



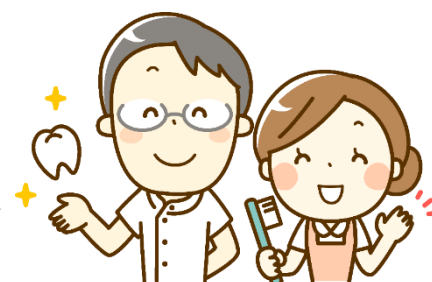
④歯・口腔の健康

【現状】

○この1年間に歯科健康診査を受けた方は全体で40.2%、前回より4.8%改善されましたが、58.2%が未受診となっています。

【必要な取り組み】

○口腔機能の維持向上のため、口腔機能に関する意識の醸成、定期的な歯科検診の重要性についての普及啓発が必要です。



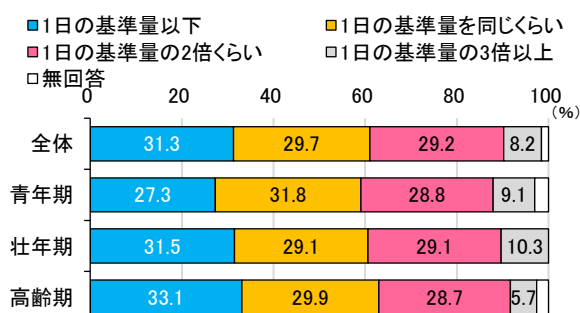
⑤アルコール

【現状】

○飲酒量について1日の基準量の2倍以上飲酒している方が全体の37.4%、特に男性は壮年期、女性は青年期に多い傾向にあります。

【必要な取り組み】

○多量飲酒をしている方が多いことから、アルコールが健康に及ぼす影響について情報提供し、適正飲酒に取り組む環境づくりが必要です。

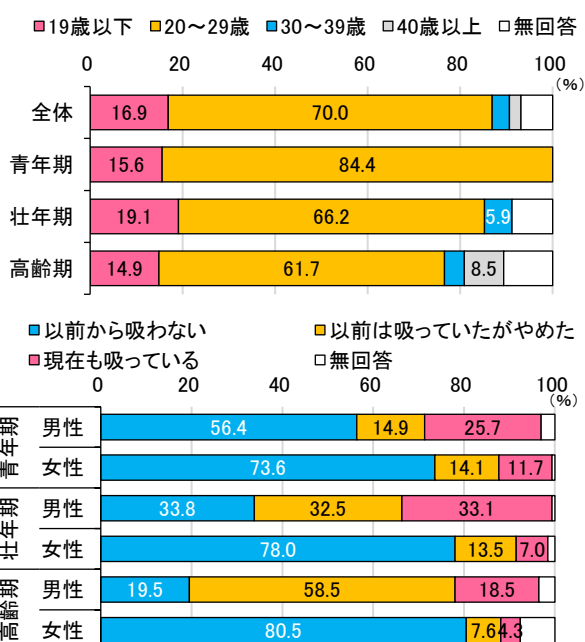


⑥たばこ

【現状】

○喫煙し始めた時期について、19歳以下が全体の16.9%であり、男性では約20%が19歳以下から喫煙している状況にあります。

○現在喫煙している方の割合は、どの年代においても女性より男性が高くなっており、特に壮年期男性では33.1%が喫煙していると回答しています。



【必要な取り組み】

○喫煙者の割合は減少しているものの、19歳以下の喫煙割合も低くないことから、喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発が必要です。併せて受動喫煙のない環境づくりの推進が必要です。



問い合わせ先：宇佐市役所 健康課 健康増進係
TEL 0978-27-8137

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、地域の人々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、定期的な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みつける。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。