

# ヘルスアップぴらん

## 古賀市健康増進計画(第二次)・食育推進計画

【平成 30(2018)年度～平成 35(2023)年度】

### 【概要版】

たべる



食生活・お酒

まもる



健診・タバコ・  
お口の健康

たのしむ



早起き・早寝・  
人とのつながり

健康づくり  
取り組み  
4つの柱で

うごく



運動・筋力アップ

あなたが主演 みんなで広める健康づくり

古賀市 予防健診課

## 計画策定の趣旨

- 本市では、平成 19(2007)年に「ヘルスアップぴらん（古賀市健康増進計画）」を策定し、市民の健康づくりに取り組んできました。平成 23(2011)年度には、計画の評価及び中間見直しを行いました。
- 「ヘルスアップぴらん～古賀市健康増進計画（第二次）・食育推進計画～」では、新たに「食」についての取組を強化し進めることで、「健康寿命の延伸」に向けた「生涯を通じた市民の主体的な健康づくり」をめざし、本計画を策定しました。

## 計画の期間

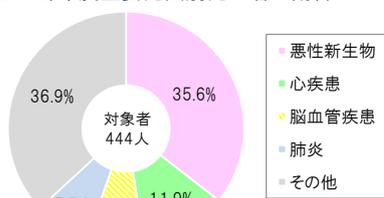
- 平成 30(2018)年度～平成 35(2023)年度の6年間とします。

## 本市の健康を取り巻く現状

### 主要死因

- 悪性新生物が 35.6%と最も多い状況にあります。

<平成 27(2015)年度主要死因別死亡者の割合>



資料：福岡県保健統計年報（平成 27 年版）

### 医療費内訳

- 40.9%にあたる約 17 億円が高血圧や糖尿病などの生活習慣関連疾患です。

<平成 28(2016)年度 国民健康保険総医療費に占める病態別割合>

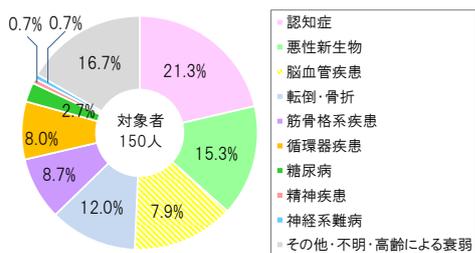


資料：KDB システム

### 介護保険事業の状況

- 要介護認定率は 12.7%です。認定者のうち 75 歳以上の認定者は 86%を占めています。
- 新規で要介護 2～5 の認定者の原因疾患は認知症、悪性新生物、脳血管疾患の 3 つの疾患で半数を占めています。

<2016(H28)年度 要介護 2～5 認定者の原因疾患>



資料：平成 28 年度 介護保険主治医意見書

### 子どもの健康

- 5歳児の肥満傾向児の出現率は、全国や福岡県に比べて高い傾向にあります。
- 中学生女子の痩身傾向が目立ちます。

<肥満傾向児(5歳児)の出現率>



資料：平成 28 年度 学校保健統計調査(文部科学省)  
平成 28 年 古賀市就学前健診結果

## 市民アンケート結果からみえる主な現状

### たべる(野菜・減塩)

- 成人では若い世代ほど野菜の摂取頻度や減塩の意識は低く、いずれも 50 歳代以降が高まっています。

### うごく(運動)

- 小学生、中学生、高校生では、学年が上がるほど、定期的に運動している人が少ない状況です。
- 成人では、若い世代ほど運動不足である傾向が見られます。

### まもる(歯磨き)

- 幼児を除くと、毎食後歯磨きをしている人は少ない状況です。
- 1 回あたりの歯磨き時間は 2～3 分の人が多い状況です。

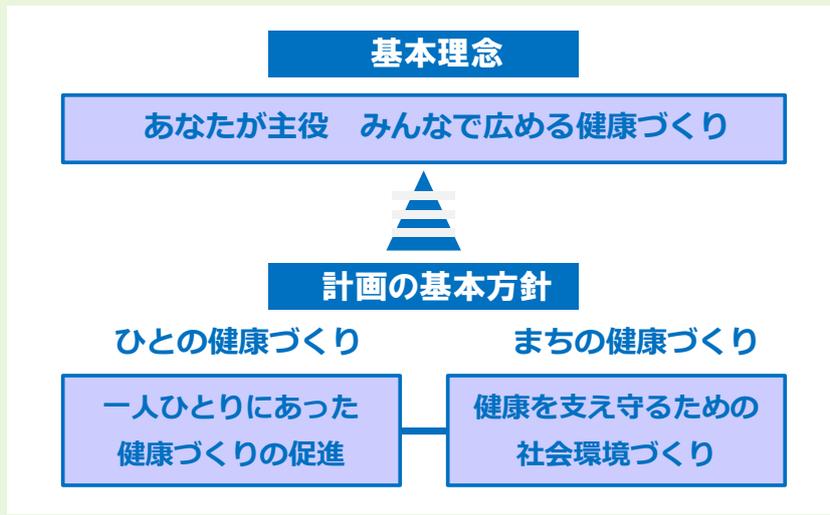
### たのしむ(睡眠時間)

- 高校生については、スマートフォンなどの利用時間の増加や睡眠不足の傾向がみられます。
- 成人の 40 歳代においては他の年代と比べて睡眠時間が短い状況です。

# 計画の基本的な考え方

## 基本理念

- 第一次計画では、全ての市民が生涯にわたって生きがいを持ち、健やかに生活ができる社会の実現に向け、いきいきと明るく活気に満ちた「元気な人づくり」をめざして取り組みました。
- 本計画においても、第4次古賀市総合振興計画の基本目標のひとつである「すこやかで元気あふれるまちづくり」の実現に向け、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」をめざし、「あなたが主役 みんなで広める健康づくり」という基本理念のもと、健康づくりを進めます。

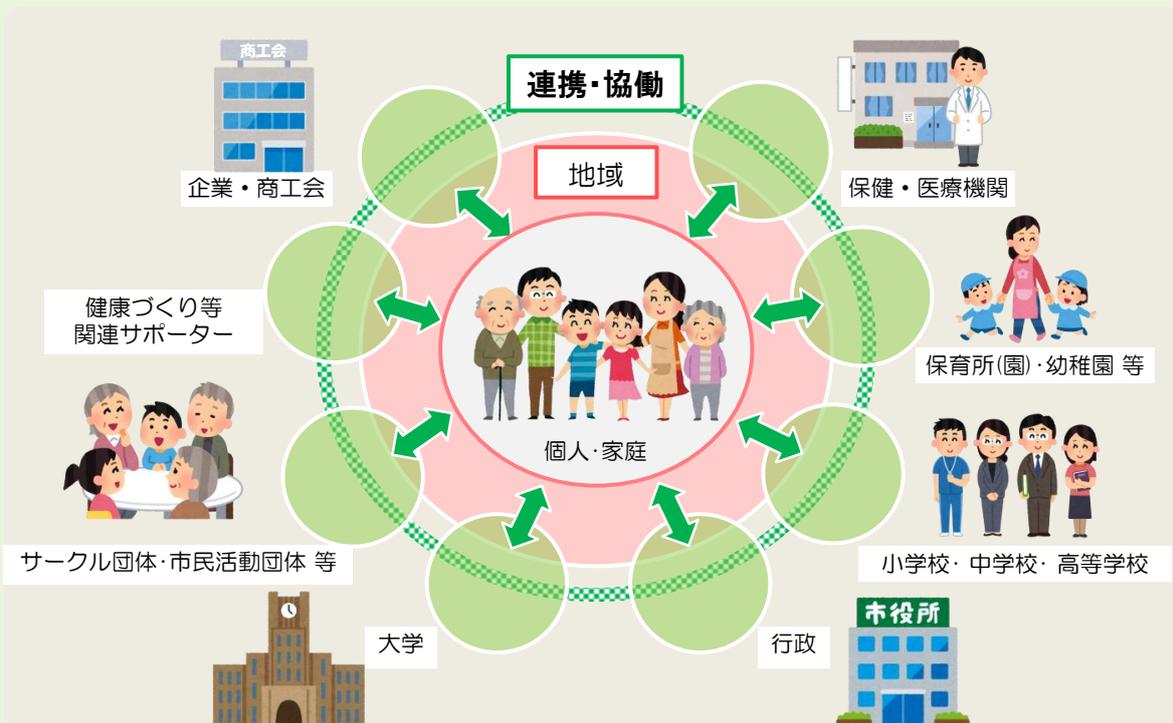


## 基本方針

- 本計画では、以下の2つを基本方針に設定し、基本理念の実現をめざして、健康づくりを推進します。

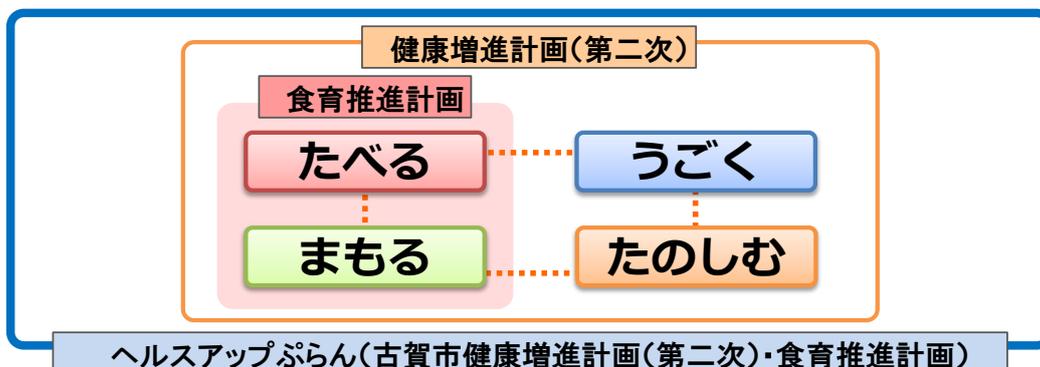
ひとの健康づくり  
(一人ひとりにあつた健康づくりの促進)

まちの健康づくり  
(健康を支え守るための社会環境づくり)

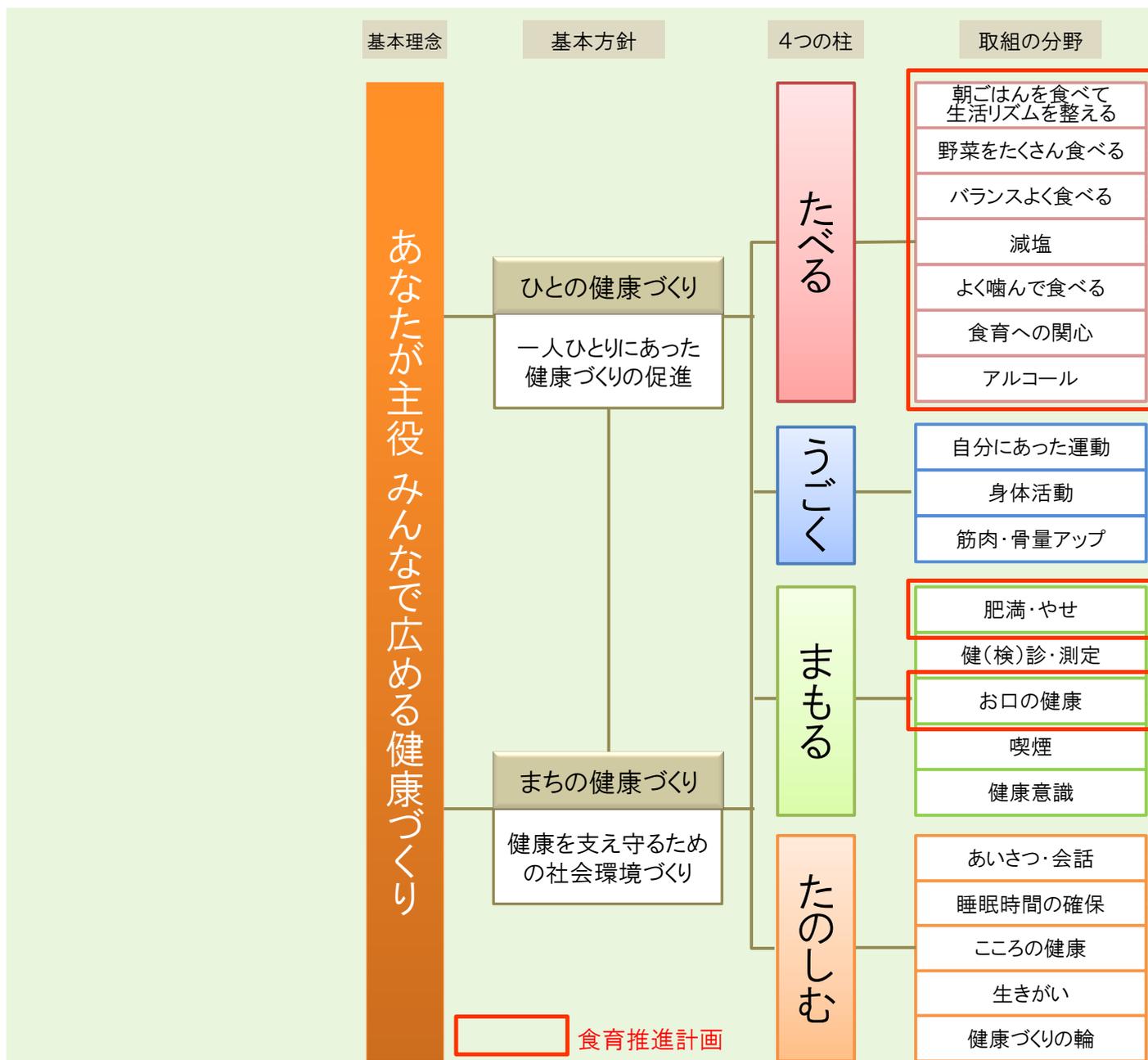


## 4つの柱

- 市民にわかりやすく主体的に取り組めるように、健康づくりを「食べる」「うごく」「まもる」「たのしむ」の4つの柱で構成し、「食べる」と「まもる」の柱を中心とする食育の取組を「食育推進計画」と位置づけました。



## 計画体系



## 計画の基本的な考え方

- 生涯を通じた健康づくり
  - 乳幼児期から高齢期まで各ライフステージに応じた健康づくりの取組を推進します。
- 生活習慣病の発症予防の重視
  - 生活習慣病の発症予防を重点に健康づくりを推進します。
- 健康づくりを支援する地域づくりと環境整備
  - 市民一人ひとりの健康づくりを支援するために、地域づくりと環境づくりの両面から推進します。



### 健康チャレンジ10か条

### 重点項目

朝ごはん食べて今日もスタート

毎食野菜から食べよう

バランスよく食べよう

減塩！だしを活かしてうまみたっぷり

プラス10分からだを動かそう

無理なく楽しく筋力アップ  
～筋肉ピクピク骨ゴソゴソ～

測って確認 自分の健康

正しくお口の手入れをしよう

笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

早起き早寝でぐっすり睡眠

#### 【次世代の健康】

- 妊娠中・授乳中に喫煙や飲酒する人をなくす
- 未成年者の喫煙・飲酒はさせない
- 仕上げ磨きをしてもらった3歳児を増やす
- 22時以降に就寝する3歳児を減らす
- 肥満傾向にある幼児・小学生を減らす
- やせ傾向にある女子中学生を減らす
- 働く世代の健康づくりや健康経営に取り組む企業を増やす

#### 【高齢者の健康】

- 低栄養傾向の高齢者を減らす
- 足腰の筋力アップに取り組む高齢者を増やす
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持っている高齢者を増やす
- 認知症予防に取り組む高齢者を増やす
- 社会参加(就労又は地域活動等)をしている高齢者を増やす

#### 【健康づくりの推進に向けた人材育成と地域づくり】

- 健康づくり等関連サポーター数を増やす
- ヘルス・ステーション活動に取り組む自治会を増やす
- 健康チャレンジ 10か条の推進に取り組む地域・団体を増やす

# 「生きる力」を育む食育 ～食べることは生きること～

## 食は心と体の健康と深く繋がっています

- ◆ 私たちの健康な体をつくる、生きるためになくてはならないものです。
- ◆ おいしく楽しく食べることで、喜びや楽しみを五感で味わえます。
- ◆ 食事をとおして文化やコミュニケーションなどを学び、豊かな心が育ちます。

## 食育ってなに？

- ◆ 私たちの健康な心と体をつくるため必要な食に関する正しい知識を身につけ、食を大切にする心を深めるなどの「食べる力」を育むものです。

## なぜ食育が必要な？

- ◆ 現在、食生活が原因で健康面をはじめとしたさまざまな課題があります。  
(参照：「古賀市民の食生活の現状は？」)  
これらの解決には、食育をとおし「食べる力」を身につけることが必要です。
- ◆ 自身の健康を守る力と豊かな人間性を養う「食育」は、まさに「生きる力」を育むことであり、生きる上での土台となるものです。

- とくに食習慣をつくる過程にある子どもにとって、食育はとても重要です。
- 大人は健康な食生活を心がけるとともに、それを「次世代に伝える」役割があります。

## 食育推進計画の取組

### 取組①

### 一人ひと

#### 健康チャレンジ

「朝ごはん食べて今日もスタート」「毎食野菜から食べよう」「バランスよく食べ

#### 健康な身体を育む

- 正しい知識の習得と規則正しい食習慣の形成
- 妊娠期・乳幼児期における食育  
子どもの生涯における健康の基盤づくりの推進
- 家庭における食育  
子どもと保護者双方に対する食育の充実・強化
- 生活習慣病予防の推進
- 高齢者の低栄養予防・栄養改善
- ゆっくりよく噛んで味わって食べる習慣の形成
- 食の安全に対する取組の推進

### 取組②

### 地域・職域・団体がつながり取り組む食育

- 地域活動・店舗等における食育の推進  
食育の視点を取り入れた地域における健康づくり
- 子どもに関わる機関との連携・協働による食育  
保育所(園)や幼稚園、学校等との連携・協働による食育の充実
- 職場(企業)や店舗、団体等との連携・協働による食育  
企業等の健康経営の支援や生産者との連携・協働による食に関する学習や体験活動の充実
- 市民活動による食育  
食生活改善推進会をはじめとする市民活動による食育の推進や人材育成の強化

## 古賀市民の食生活の現状は？

野菜を毎食食べていない人は約 75%。  
20～30 歳代は約 85%。



小学生の 2.4%、中学生の 3.5%、20 歳代の 15.9%、30 歳代の 12.1%が朝食を食べていない。

バランスの良い食事をとっている人は 56.9%、20～30 歳代は約 40%。



減塩を心がけている人は 53.8%で、全国値よりも低い。

ゆっくりよく噛んで食べる人は 5.5%、全国値よりも低い。  
小学生は 17.6%。



食育に関心を持っている人は 68.2%で、全国値よりも低い。

野菜を毎食食べていない人はどの世代でも多く、とくに 20～30 歳代は他の世代と比べて多くの課題があります。古賀市は、年齢やライフスタイル等に応じた食育をとおして、市民一人ひとりが「生きる力」を育むことができるまちをめざします。

## りが取り組む食育

### 10か条の普及

よう「減塩！だしを活かしてうまみたっぷり」「正しくお口の手入れをしよう」

### 食を楽しみ大切にする心を育む

- いのちの教育の推進  
食に対する感謝の気持ちや意識の向上
- 共食の推進(世代間交流)  
食を通じたふれあいや交流の促進
- 環境教育の推進  
食品ロスの削減や循環型社会に関する意識の向上
- 郷土料理・家庭の味・和食の普及  
伝統的な食文化や料理への関心や意識の向上
- 地産地消の推進  
地域の農産物や食品の利用促進

### 取組③

### 実践につながる情報発信による食育

- メディア等を活用した情報発信  
ホームページ、facebook、広報等における情報発信の強化
- イベントを活用した情報発信  
さまざまな食育体験活動を通じた情報発信の充実
- 食育媒体を活用した情報発信  
公共機関や市民の利用が多い場における情報発信の充実

## 毎日やってみよう！健康チャレンジ 10 か条

たべる	第1条	朝ごはん食べて今日もスタート	朝ごはんは一日の元気のもと！ 体内時計をリセットし、生活リズム
	第2条	毎食野菜から食べよう	野菜は1日に350g以上必要！朝・昼 野菜は毎食食べよう。 ひと口目を野菜から食べれば、肥満
	第3条	バランスよく食べよう	豆、ごま、卵、乳製品、海藻、野菜、 なので、意識して食べよう。 高齢者は筋肉を落とさないよう、肉
	第4条	減塩！ だしを活かしてうまみたっぷり	食塩の摂りすぎに注意しよう。 だしを使えば調味料（塩・しょうゆ
動く	第5条	プラス10分からだを動かそう	“楽しい”と思える運動を続けてや
	第6条	無理なく楽しく筋力アップ ～筋肉ピクピク骨コツコツ～	座りっぱなしを防ごう。 フレイル*を予防しよう。
まもる	第7条	測って確認 自分の健康	健康診断に加えて、体重や血圧、歩 かかりつけ医を持とう。
	第8条	正しくお口の手入れをしよう	歯ブラシ等の正しい使い方を身につ 識して、おいしく食べられる・楽し かりつけ歯科医を持とう。
たのしむ	第9条	笑顔であいさつ楽しいおしゃべり	自分からすすんであいさつをしよう。 健康づくりの輪を広げよう。
	第10条	早起き早寝でぐっすり睡眠	朝起きたら朝陽を浴びよう。 十分な睡眠で疲れを取ろう。

## 古賀市健康づくり 100 人ワークショップ

○市民参加のワークショップを開催し、自分たちが毎日実践・継続できる健康づくりの取組を「健康チャレンジ 10 か条」としてまとめました。

### 第1回ワークショップ (平成 29(2017)年 6 月 8 日)



健康づくりに関する現状や課題に関して、参加者全員で意見を共有しました。

### 第2回ワークショップ (平成 29(2017)年 6 月 22 日)



4つのテーマごとに健康課題のキーワードを出し合い、優先順位の高いものを3つ選びました。

**2週間の健康づくりチャレンジ**  
個人で健康づくりの取組を実践

### 第3回ワークショップ (平成 29(2017)年 7 月 6 日)



自分たちが実践できる「健康チャレンジ 10 か条」のキーワードを話し合いました。

**2週間の健康づくりチャレンジ**  
個人で健康づくりの取組を実践

### 第4回ワークショップ (平成 29(2017)年 7 月 20 日)



市民みんなが実践・継続できる健康チャレンジ 10 か条の土台をまとめました。

を整えよう。

・晩、毎食食べていますか？

や糖尿病予防に効果的！

きのこ、いも等の食材は不足しがち  
類を意識して食べよう。

など)を減らせます。

ってみよう。

数や骨密度なども測ろう。

け、お口(舌・頬・喉)の動きを意  
く話せるお口の健康を維持しよう。

※フレイル：心身の活力が落ちた状態。  
早く対処すれば、進行を防いだり  
健康な状態に戻すことが可能。

# 4つの柱に沿った健康づくり

## たべる

### 課題

- 健全な食生活の実践は、健康づくりの基本と言えますが、朝ごはんを毎日食べる人、野菜を毎食食べている人、バランスよく食べている人の割合が低く、課題となっています。

### 市民一人ひとりの取組

- 第1条 朝ごはん食べて今日もスタート
- 第2条 毎食野菜から食べよう
- 第3条 バランスよく食べよう
- 第4条 減塩！だしを活かしてうまみたっぷり

### 指標

#### ◆朝食を毎日食べている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
小学生	94.1%	100%に近づける
中学生	93.2%	100%に近づける
若い世代(20~30歳代)	74.2%	85%以上

#### ◆毎食野菜を食べている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
幼児	21.8%	増加
小学生	39.7%	増加
中学生	34.4%	増加
高校生	21.1%	増加
成人	23.5%	増加
若い世代(20~30歳代) <sup>※</sup>	14.9%	増加

※再掲

#### ◆主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
小学生	64.0%	80%以上
成人	56.9%	70%以上
若い世代(20~30歳代) <sup>※</sup>	41.9%	55%以上

※再掲

#### ◆食事の味付けは子どもの方が薄味の人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
幼児保護者	12.3%	35%以上

#### ◆減塩に心がけている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
成人	53.8%	70%以上

#### ◆よく噛んで食べる人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
幼児	10.9%	増加
小学生	17.6%	増加
成人	5.5%	増加

## 課題

- 身体活動や運動の量が多い人は、少ない人と比較して循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが実証されていますが、定期的に運動したり、日常的に運動する習慣がある人の割合が低く、課題となっています。

## 市民一人ひとりの取組

- 第5条 プラス 10 分からだを動かそう
- 第6条 無理なく楽しく筋力アップ ～筋肉ピクピク骨コツコツ～

## 指標

### ◆定期的に運動をしている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
小学生	83.2%	増加
中学生	78.1%	増加
高校生	53.6%	増加

### ◆日常的に運動をする習慣がある人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
20～50歳代男性	47.9%	51%以上
20～50歳代女性	36.2%	38%以上
60歳以上の男性	55.3%	58%以上
60歳以上の女性	72.5%	75%以上



# まもる

## 課題

- 定期的な健康診査等の受診は、健康管理を行う上で重要ですが、歯科検診を含む健康診査等を受診している人の割合が低く、課題となっています。

## 市民一人ひとりの取組

- 第7条 測って確認 自分の健康
- 第8条 正しくお口の手入れをしよう

## 指標

### ◆適正体重を知っている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
中学生	46.5%	増加
高校生	58.3%	増加
成人	78.2%	増加

### ◆肥満(BMI25以上)の人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
20歳～60歳代男性	29.3%	28%以下
40歳～60歳代女性	11.9%	11%以下

### ◆健康診査を毎年受診している人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
成人	66.9%	70%以上

### ◆かかりつけ医を持っている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
成人	60.7%	70%以上

### ◆年に1回以上、歯科検診を受けている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
成人	36.6%	55%以上

### ◆3歳児でむし歯のない者の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
幼児(3歳児)	87.2%	90%以上

### ◆健康チャレンジ10か条に取り組んでいる人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
全体	-	25%以上

## たのしむ

### 課題

- 体の健康のためには、心の健康づくりも必要です。このためには、地域活動に参加することや睡眠時間を十分とることが必要ですが、十分に取り組めていない人が多く、課題となっています。

### 市民一人ひとりの取組

- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠

### 指標

#### ◆地域活動に参加する人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
成人	28.2%	増加

#### ◆睡眠時間が8時間以上の人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
小学生	59.4%	増加
中学生	23.3%	増加

#### ◆1日の睡眠時間が十分にとれている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
成人	51.7%	53%以上



# 本計画の重点項目

## 次世代の健康づくり

### 課題

- 次世代の健康づくりにおいては、妊娠中の飲酒・喫煙は望ましくなく、また、成長期の子どもの肥満・極端な痩せ傾向は成長後の健康に大きく影響するため、課題となっています。

### 市民一人ひとりの取組

- 妊娠中・授乳中は禁煙・禁酒
- 正しい歯ブラシ等の使い方を身につけよう
- 小学校低学年までは仕上げみがきをしよう
- 小学生は遅くとも22時までに寝よう
- 適正体重を維持しよう
- 未成年者の喫煙・飲酒はしない・させない
- 小学生までにゆっくり噛んで食べる習慣を身につけよう

### 指標

#### ◆妊娠中にたばこを吸っている人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
妊婦	4.7%	0

#### ◆妊娠中に飲酒する人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
妊婦	1.7%	0

#### ◆仕上げみがきをしてもらう3歳児の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
幼児(3歳児)	83.8%	増加

#### ◆22時以降に就寝する3歳児の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
幼児(3歳児)	13.5%	減少

#### ◆肥満傾向にある幼児・小学生の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
5歳(男児)	4.9%	減少
5歳(女児)	2.9%	減少
小学5年(男子)	9.6%	減少
小学5年(女子)	11.5%	減少

#### ◆やせの傾向にある女子中学生の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
中学生(女子)	10.0%	減少

## 高齢者の健康づくり

### 課題

- 高齢者の健康においては、体重管理や日常生活に必要な体力づくり、認知機能の向上に向けた取り組みが必要です。今後高齢化がますます進む中、これらにしっかり取り組むことが必要です。

### 市民一人ひとりの取組

- 適正体重を維持しよう（やせすぎに注意しよう）
- 屋内・屋外でも小まめに体を動かし、体力づくりをしよう
- 困ったときに頼れるかかりつけ医やかかりつけ歯科医を持とう
- 外出し、人やまちとつながろう

### 指標

◆興味や生きがいがあると思える人の割合

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
成人	81.1%	増加

## 健康づくりの推進に向けた人材育成と地域づくり

### 課題

- 個人が健康を維持・増進させることと合わせて、地域の健康づくり活動や地域活動の担い手となる健康づくり等関連サポーター数を増やすことや健康チャレンジ 10 か条の実践・習慣化を進めることが必要です。

### 市民一人ひとりの取組

- 地域活動や健康イベント等に積極的に参加しよう
- 健康づくりに関係するボランティア活動に参加しよう
- 地域活動に健康づくりの視点（健康チャレンジ 10 か条）を取り入れよう

### 指標

◆健康づくり等関連サポーターの人数(延べ人数)

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
-	241人	400人以上

◆ヘルス・ステーション活動に取り組む自治会数

対象	現状値(2016(H28)年)	目標値(2023(H35)年)
-	9自治会	25自治会

## 計画の進捗管理と評価

- 本計画の最終年度である 2023(平成 35)年度に、推進状況や目標値の達成状況などの評価を行い、次期計画につなげていきます。

# 健康チャレンジ 10 か条 1 週間チャレンジ

※実践できた項目に  
○をつけてみよう!

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
たべる	第1条	朝ごはん食べて 今日もスタート							/7点
	第2条	毎食野菜から 食べよう							/7点
	第3条	バランスよく 食べよう							/7点
	第4条	減塩! だしを活かして うまみたっぴり							/7点
楽しむ	第5条	プラス10分 からだを 動かそう							/7点
	第6条	無理なく楽しく 筋力アップ ～筋肉ピクピク 骨コツコツ～							/7点
まもる	第7条	測って確認 自分の健康							/7点
	第8条	正しくお口の 手入れをしよう							/7点
たのしむ	第9条	笑顔であいさつ 楽しい おしゃべり							/7点
	第10条	早起き早寝で ぐっすり睡眠							/7点
1日の合計点 (○の数)		/10点	/10点	/10点	/10点	/10点	/10点	/10点	/70点

まずは1週間「健康チャレンジ 10 か条」を取り組んでみましょう。  
 未来の健康づくりは毎日の健康づくりから。  
 今日できなかつたら、明日、明後日と、できることからチャレンジしてみましょう。