

概要版

# 荒尾市 健康増進計画 (第三次)

令和6年度～令和11年度

ひとりひとりが 健やかで  
心豊かに暮らせるまち あらお



令和6年3月  
熊本県荒尾市



# 荒尾市健康増進計画（第三次）を策定しました！



荒尾市（以下、「本市」という。）では、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で心豊かな生活を送ることができるよう、健康増進計画、食育推進計画、母子保健計画を包含した「荒尾市健康増進計画（第三次）」を策定しました。

こどもから高齢者まで全てのライフステージにおいて、市民一人ひとりが自身の健康を意識し、自身に合った健康づくりに取り組むための計画です。



## 将来像及び基本目標

健康は市民一人ひとりの夢の実現や充実した暮らしを送るための基盤となります。

本市の健康づくりを進めていくうえで、社会資源を活用しながら、市民一人ひとりが主体的に、自分に合った健康づくりに取り組むとともに、地域との協働による健康づくりを進め、生涯を通じて、いきいきと健康に心豊かに暮らし続けられるまちを目指します。

本計画においては、健康づくりの将来像と健康づくりの基本目標を次のように定め、市民と地域、関係者、行政が協働して市民の健康づくりを推進します。

### 将来像

ひとりひとりが  
健やかで心豊かに  
暮らせるまち あらお

### 基本目標

健幸<sup>※1</sup>長寿あらお  
の実現

※1 健幸：「健康で幸せに」という意味の造語



「目指す暮らし4つの柱」ごとに課題を整理し、各ライフステージ、実施主体に応じた各施策の展開を図ります。市民、地域・関係団体、行政のそれぞれができる健康づくりを進め、相互に連携しながら本市ならではの健康づくり活動を進めていきます。

### 将来像

ひとりひとりが 健やかで心豊かに暮らせるまち あらお

### 基本目標

健幸<sup>※1</sup>長寿あらお の実現

※1 健幸：健康で幸せに

### 強化の視点

- (1) 健康づくりにおける ICT の活用
- (2) ウェルネス拠点（保健・福祉・子育て支援施設等）の活用



※2 適正飲酒：厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g程度と言われています。ビール：中びん1本（500ml）、日本酒：1合（180ml）、チューハイ：アルコール度数7%のもの1缶（350ml）、ワイン：グラス2杯（200ml）、焼酎：グラス1/2杯（100ml）、ウイスキー：ダブル1杯（60ml）



## 健康づくりの強化の視点



### (1) 健康づくりにおける ICT の活用

本市では、先進技術との連携により本市の課題解決に繋がる各種サービスの導入と実装を目指して取組を進めています。

以下のとおり ICT を活用した健康づくりに取り組むほか、各種行政サービスにおいて、ICT の活用を行い、サービスの向上を図るとともに、個人の健康づくりを後押しします。

具体的な取組 ※一部

#### 1 疾病予防・健康管理

##### (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

取組

- ICT を活用した生活習慣病の発症及び重症化予防の取組を行います。(血糖管理ツールを用いた保健指導や AI 健診結果シミュレーションによる生活習慣改善の啓発等)

#### 2 栄養・食生活

##### (1) 健康なところと体のための食生活の実践

取組

- すこやか未来課 Instagram 等の SNS や ICT を活用した食育に関する情報発信を行います。

### (2) ウェルネス拠点（保健・福祉・子育て支援施設等）の活用



本市では、ウェルネス拠点施設（荒尾市保健・福祉・子育て支援施設及び道の駅あらお（仮称））を令和8年度に開設する予定としています。

この施設において、以下のような取組を推進し、「心身の健康と地域の幸せを育み、こどもの成長や子育てを支援する拠点」として、保健・福祉・子育て支援に関する機能の移転・集約によるワンストップでの相談や支援の体制の構築を目指します。

具体的な取組 ※一部

#### 2 栄養・食生活

##### (1) 健康なところと体のための食生活の実践

取組

- 道の駅あらお（仮称）と連携し、食育をテーマとした調理体験や食に関する情報発信を行います。

#### 4 みんなでつくる健康づくり

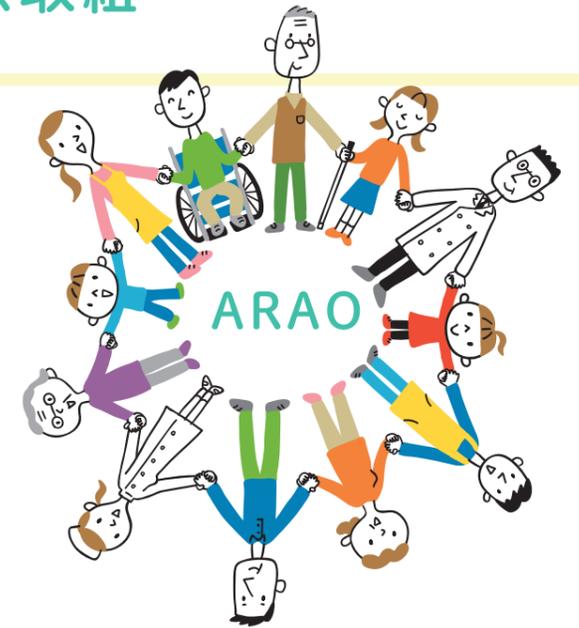
##### (2) 自然に健康になれるまちづくり

取組

- ウェルネス拠点を起点とした健康づくりの取組を行い、市内全体へ波及させます。



## 重点取組



1

### 疾病予防・健康管理 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

- 健診の結果を基に個別指導等を行います。(来所面談や訪問、オンライン相談等)
- 医療機関と連携して、保健指導や栄養指導を行います。

2

### 疾病予防・健康管理 睡眠・こころの健康づくり

#### 切れ目のない子育て支援の推進

- 産後の母体の回復と心理的な安定を促進するために、産後ケア事業において、保健指導や授乳指導等を行います。
- 保護者が安心して子育てができるよう、育児相談や心理相談等を行います。(来所や訪問、オンライン相談等)

3

### 栄養・食生活 健康なところと体のための食生活の実践

#### 若い世代への食生活改善及び食育の推進

- 生活習慣病の予防や食育に関して、講話や調理実習等を実施し、啓発を行います。
- すこやか未来課 Instagram 等の SNS や ICT を活用した食育に関する情報発信を行います。

4

### 身体活動・運動習慣 運動習慣の形成

#### 運動習慣の形成の推進

- 民間事業者等との連携によりオンライン運動教室の実施を検討し、取組を推進します。
- 高齢者の健康づくりを目的に、体力アップ体操教室を行います。

5

### みんなでつくる健康づくり 自然に健康になれるまちづくり

#### ウェルネス拠点施設の活用

- 荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、健康づくりに関する情報発信を行い、若い世代や健康無関心層への健康づくりの取組を推進します。



# 市民一人ひとりができること

		分野	妊娠前・妊娠・出産期	乳幼児期（保護者） （0～5歳）	学童・思春期 （6～19歳）	青年期 （20～39歳）	壮年期 （40～64歳）	高齢期 （65歳以上）
1 疾病予防・ 健康管理	(1)	生活習慣病の発症 予防と重症化予防	●定期的に妊婦健診を受診し、 健康管理を行いましょ。	●定期的に予防接種を受けて、 感染症の予防をしましょ。	●より良い生活習慣を意識した 生活を心がけ、健康管理に 努めましょ。	●健康診査を受けて自分の健康 状態を知り、生活習慣を見直 して、積極的に健康づくりを する生活を実行しましょ。		
	(2)	定期的な健診 （検診）受診	●妊娠がわかったら、満11週 までには妊娠届出を行い、定 期的に妊婦健康診査を受け ましょ。	●適切な時期に乳幼児健診を 受けましょ。	●学校での定期的な健診で自 分の体について知りましょ。	●特定健診や職場の健診、がん 検診等を毎年受けて、疾病の 早期発見、早期治療に努め ましょ。		
	(3)	歯・口腔の 健康を保つ	●妊娠中は歯周病が悪化しやす いこと、歯周病が低出生体重 児の出生に繋がることを理解 し、歯科健診を受け、かかり つけ歯科医を持ちましょ。	●フッ化物洗口及び塗布等によ るむし歯予防を行いましょ。 ●毎食後の歯磨きの習慣を身 につけ、保護者や家族が上げ 磨きをしましょ。		●歯周病及びむし歯を予防す るため、定期的に歯科を受診 し、かかりつけ歯科医を持 ちましょ。 ●歯科健診（検診）を受け ましょ。		
	(4)	禁煙・受動喫煙 防止の推進	●妊娠中の喫煙が体に及ぼす 影響を知り、禁煙に努めま しょ。	●20歳未満の人は、たばこを 吸いません。	●たばこが体に及ぼす影響に ついて理解を深めましょ。	●禁煙に努めましょ。		
	(5)	適正飲酒	●妊娠中の飲酒が体に及ぼす 影響を知り、飲酒は控えま しょ。	●20歳未満の人は、お酒を 飲みません。	●飲酒が体に及ぼす影響に ついて理解を深めましょ。	●適度な飲酒を心がけましょ。		
	(6)	睡眠・こころの 健康づくり	●早寝・早起きを基本に、規 則正しい生活リズムを身に つけましょ。			●仕事と家庭のバランスを取 りながら、十分な睡眠を確 保しましょ。		
2 栄養・ 食生活	(1)	健康なこころと 体のための 食生活の実践	●1日朝・昼・晩の3食を規則 正しく食べ、食生活や生活 リズムを整えましょ。 ●主食・主菜・副菜をそろえ て食事のバランスを取りま しょ。					
3 身体活動・ 運動習慣	(1)	運動習慣の形成	●体調に配慮しながら体を動 かすことを心がけましょ。	●楽しみながら体を動かしま しょ。	●遊びやスポーツを通じて 基礎体力をつけましょ。	●運動した後のすがすがしさを 体感し、運動を始めましょ。 ●定期的な運動を継続しま しょ。	●自分に合った運動を見つ けましょ。	
	(2)	日常生活での 活動量の増加		●テレビ、スマートフォンの使 用を控え、体を動かす遊び や運動をしましょ。		●生活習慣病等予防のために、 毎日の生活の中で、意識的 に体を動かしましょ。		
4 みんなで つくる 健康づくり	(1)	健康づくりのため の仲間づくり	●妊娠中の健康管理や子育て に不安がある時は誰かに相 談しましょ。	●（保護者）子育てに不安が ある時は誰かに相談しま しょ。	●家族や仲間と一緒に健康的 な生活をしましょ。			
	(2)	自然に健康にな れるまちづくり	●周囲の人との交流を楽しみ、 健康づくりに関する話を しましょ。		●友人や家族と健康づくり に関する話をしましょ。	●健康づくりに関する情報を 得て、実践しましょ。 ●周囲の人との交流を楽し み、健康づくりに関する話 をしましょ。		



# 計画の推進体制

本計画の推進に当たっては、荒尾市健康増進計画委員会を中心に、地域、関係機関、関係団体等との連携を図りながら、様々な活動主体が連携した取組を推進します。



## 荒尾市 健康増進計画 (第三次)

概要版

発行：荒尾市  
荒尾市保健福祉部すこやか未来課  
荒尾市増永 632  
(荒尾市保健センター内)  
電話番号：0968-63-1133 (直通)

