

荒尾市健康増進計画（第三次）

素案

令和5年12月

熊本県荒尾市

目次

第1章	計画の基本的な考え方	2
1	策定の背景と目的	2
2	健康づくり施策の動向	3
3	計画の位置づけ	4
4	計画の期間	5
5	計画策定の体制	6
第2章	荒尾市の現状と健康課題	7
1	市の概況	7
2	保健医療の現状	11
3	市民アンケート結果のまとめ	20
4	団体ヒアリング結果のまとめ	29
5	第二次計画の評価	31
第3章	取組の方向性	39
1	計画の将来像と基本目標	39
2	計画の基本体系	40
第4章	分野別の取組	42
1	疾病予防・健康管理	42
2	栄養・食生活	65
3	身体活動・運動習慣	70
4	みんなでつくる健康づくり	77
5	重点施策	85
第5章	重点取組・評価指標一覧	88
1	重点取組一覧	88
2	評価指標一覧	91
第6章	健幸長寿あらしの実現に向けて	95
1	計画の推進体制	95
2	計画の進捗管理	96
3	計画の評価方法	96

1 策定の背景と目的

わが国は、生活環境の改善、医療技術の進歩等により、世界有数の長寿国となりました。その一方で、ライフスタイルや食生活の変化、高齢化の進展等により疾病構造が変化し、生活習慣病やその重症化等により、介護を要する人の増加、それを支える世代の減少等を背景とした、医療・介護の社会ニーズが増大しています。

また、ライフスタイルや価値観の多様化等により「食」を取り巻く環境も大きく変化し、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足といった栄養の偏り、食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、食品の安全性や食品ロスの問題など、様々な課題が生じています。

母子保健の分野においては、核家族化や地域でのつながりの希薄化など、近年の妊産婦や子育て家庭を取り巻く環境が変化していることから、子育て支援の充実に加え、妊娠・出産支援の充実を図るとともに、出産後も安心して子育てができるようニーズに合わせた切れ目のない支援を提供することができる体制づくりが求められています。

このような状況の中、荒尾市（以下、「本市」という。）は、平成 29 年 3 月に健康増進計画、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（第二次）」を策定し、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、市民と地域、関係者、行政が協働して市民の健康づくりを支援する取組を推進してきました。

このたび、「荒尾市健康増進計画（第二次）」の計画期間が令和 5 年度末をもって満了となることから、国や県の関連計画、本市の健康・食育・母子保健分野に関する施策や事業の成果・課題等を踏まえ、新たに「荒尾市健康増進計画（第三次）」（以下、「本計画」という。）を策定します。

2 健康づくり施策の動向

(1) 「荒尾市健康増進計画（第二次）」策定以後の主な動向

年	国 ○法律、■計画	熊本県	荒尾市
H29 (2017)			・「荒尾市健康増進計画（第二次）」の策定（3月）
H30 (2018)	■「健康日本 21（第二次）中間評価報告書」の公表（9月）	・「第4次くまもと 21 ヘルスプラン」の策定（3月） ・「第3次熊本県健康食生活・食育推進計画」の策定（3月）	・「荒尾市国民健康保険第2期保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）」の策定（3月） ・「第7期荒尾市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」の策定（3月）
H31・ R元 (2019)	■「健康寿命延伸プラン」の策定（5月） ○「脳卒中・循環器病対策基本法」の施行（12月） ※健康寿命の延伸に向けた循環器病予防等の取組の推進 ○「成育基本法」の施行（12月） ※成育過程にある者等に対する横断的な視点での総合的な取組の推進		
R2 (2020)	○「健康増進法（改正）」の全面施行（4月） ※受動喫煙防止対策の強化 ○「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」の施行（10月（一部例外あり）） ※高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の施行（高齢者医療確保法、国民健康保険法、介護保険法等の改正）	・「第2期くまもと子ども・子育てプラン」の策定（3月）	・「第2期荒尾市子ども・子育て支援事業計画」の策定（3月） ・「荒尾市自殺対策計画（第1期）」の策定（3月）
R3 (2021)	■「第4次食育推進基本計画」の策定（3月） ○「介護保険法（改正）」の施行（4月） ※地域の特性に応じた認知症施策や介護サービス提供体制の整備等の推進、医療・介護のデータ基盤の整備の推進 ○「母子保健法（改正）」の施行（4月） ※産後ケア事業の実施		・「第8期荒尾市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」の策定（3月）
R4 (2022)	■「健康日本 21（第二次）最終評価報告書」の公表（10月）		・「荒尾市国民健康保険第2期事業計画」の策定（3月）
R5 (2023)	・子ども家庭庁の発足（4月） ・「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する法律」改正の告示 ■「健康日本 21（第三次）」の策定	・「第5次くまもと 21 ヘルスプラン」の策定 ・「第4次熊本県健康食生活・食育推進計画」の策定	

(2) SDGs の理念との整合

SDGs とは、「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、平成 27 年 9 月の国連サミットで採択された、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標であり、2030 年までに達成すべき 17 のゴールと 169 のターゲットから構成されています。

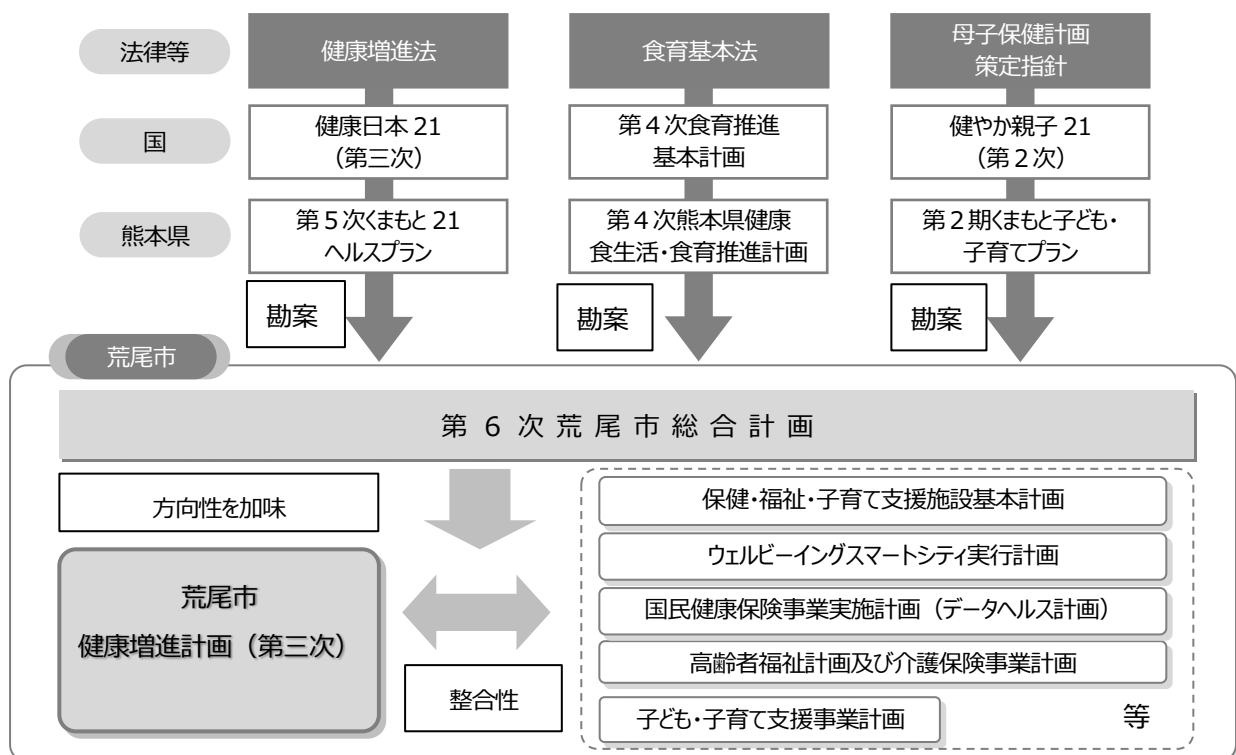
SDGs の「誰一人取り残さない」という考え方は、市民の主体的な健康づくりを地域全体で支え、誰もが生涯にわたって健康で幸せに暮らすことを目指す健康づくりの方針と一致するため、本計画においても SDGs の視点を取り入れ推進します。



3 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第 8 条第 2 項に基づく市町村健康増進計画、「食育基本法」第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画、「母子保健計画策定指針」第 2 項に基づく母子保健計画として位置づけ、国や熊本県の取組の方向性を勘案して策定しています。

また、本計画は、本市の最上位計画である「第 6 次荒尾市総合計画」の方向性を加味するとともに、本市における保健・福祉等に関連する他の計画との整合性を保ちながら策定します。



4 計画の期間

本計画の期間は、令和6（2024）年度から令和11（2029）年度までの6年間とします。

年度	H29 (2017)	H30 (2018)	R元 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)	R5 (2023)	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)	R10 (2028)	R11 (2029)
(国) 健康日本 21	第二次計画							第三次計画					
(県) くまもと 21 ヘル ス プラン		第4次計画						第5次計画					
(国) 食育推進基本計 画	第3次計画			第4次計画					第5次計画				
(県) 健康食生活・食 育推進計画		第3次計画						第4次計画					
(国) 健やか親子 21	第2次計画								第3次計画				
(県) くまもと子ども・子 育てプラン	第1期計画		第2期計画					第3期計画					
荒尾市 総合計画	新・第5次計画 (H27年度～)			第6次計画					第7次計画				
★ 荒尾市 健康増進計画	第二次計画							第三次計画					
年度	H29 (2017)	H30 (2018)	R元 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)	R5 (2023)	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)	R10 (2028)	R11 (2029)

5 計画策定の体制

本計画の策定にあたっては、市民及び関係団体の意見を広く反映させるため、アンケート調査及びヒアリング調査を実施し、庁内検討部会及び健康増進計画委員会において、内容の検討を重ねました。

①市民アンケート調査

令和5年6月に、市内在住の15歳以上から65歳未満の1,500人、市内在住の5歳児保護者300人、市内学校に在籍する小学5年生471人、中学2年生426人を対象にアンケート調査を実施。

②団体ヒアリング調査

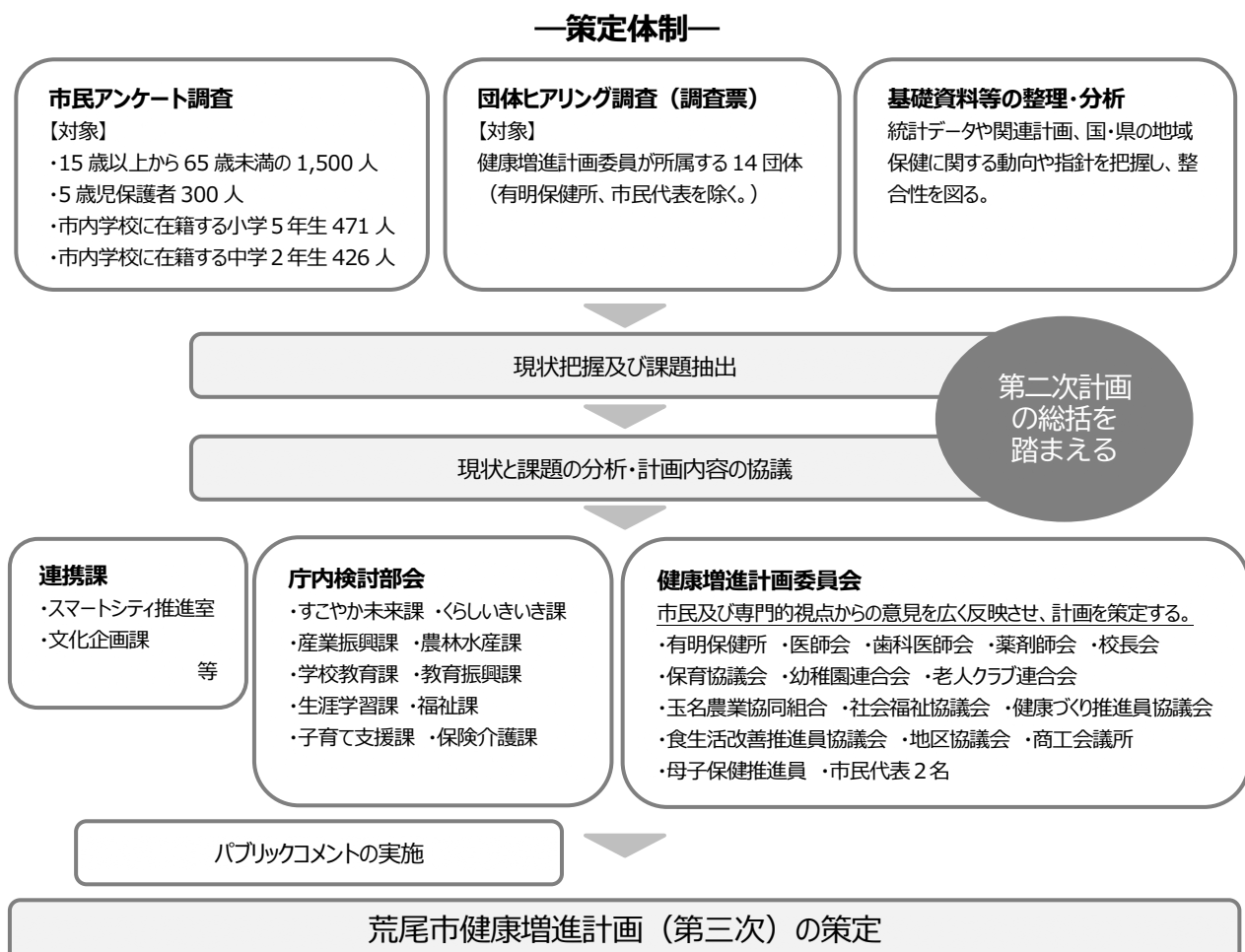
令和5年7月に、健康増進計画委員が所属する14団体を対象に調査票によるヒアリング調査を実施。

③庁内検討部会

庁内関係課職員で構成。これまでの取組の評価・検討を行い、今後の拡充策等を協議し、健康増進計画委員会へ提案する。

④健康増進計画委員会

有明保健所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、各関係団体、市民の代表等による委員で構成し、市民及び専門的視点からの意見を広く反映させ、計画を策定する。



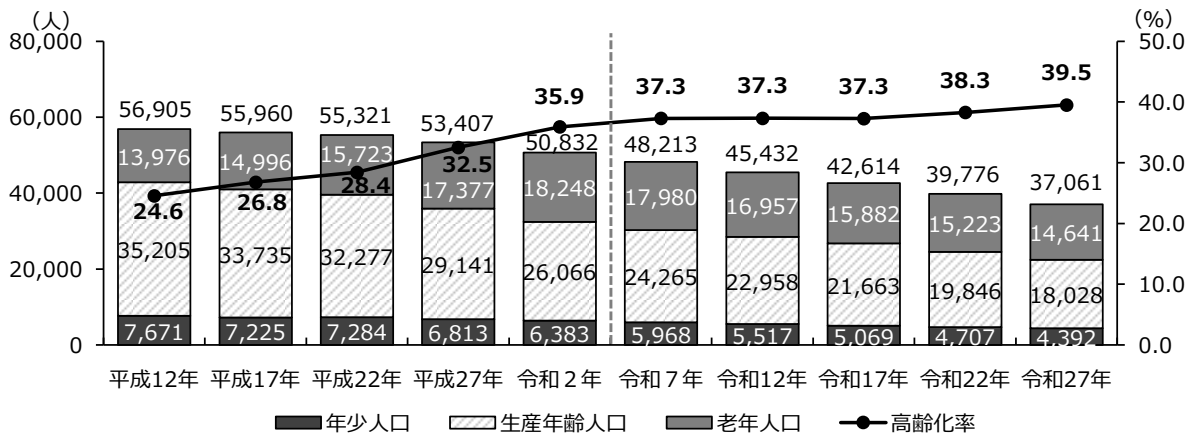
第2章

荒尾市の現状と健康課題

1 市の概況

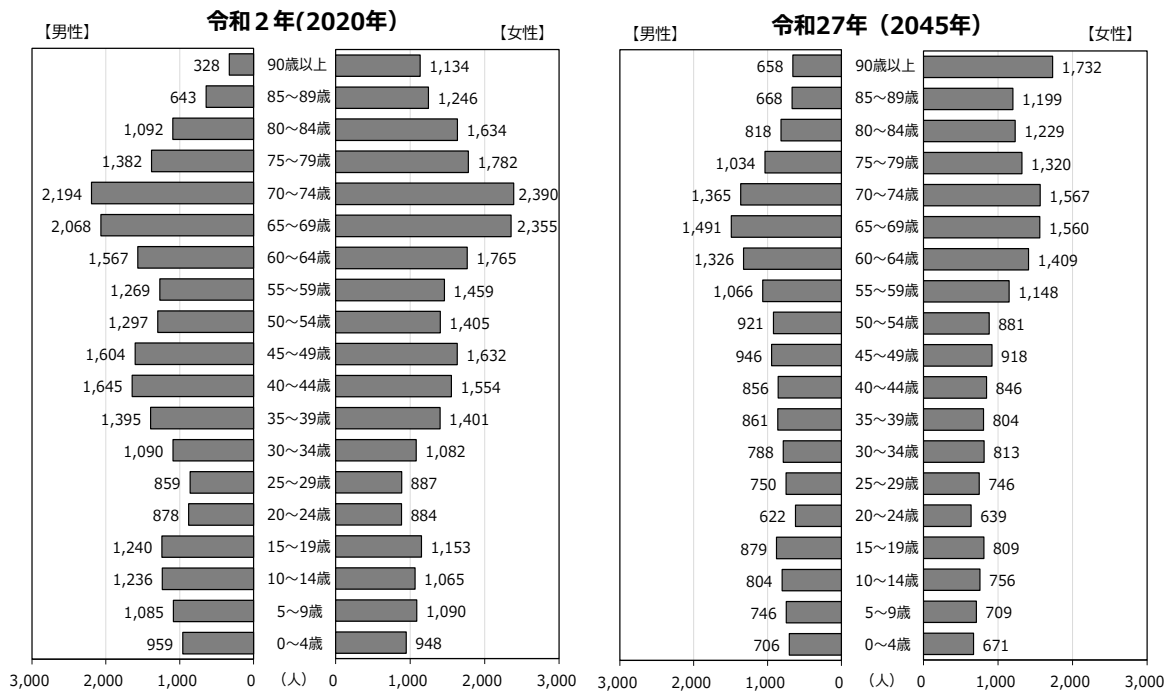
本市の総人口は平成12年以降減少が続いており、令和2年には50,832人となっています。令和7年以降も減少が続く見込みで、令和27年の総人口は37,061人、高齢化率は39.5%になると予測されます。

■ 人口の推移・推計



出典：地域経済分析システム

■ 5歳区分年齢・性別人口ピラミッド

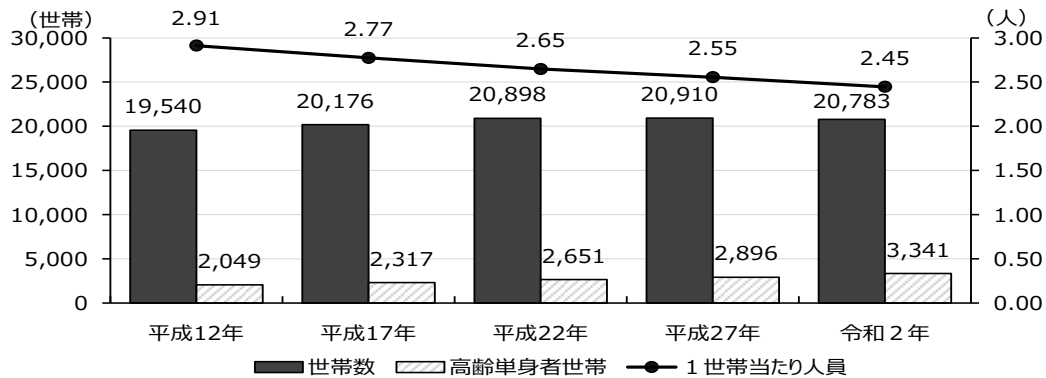


出典：地域経済分析システム

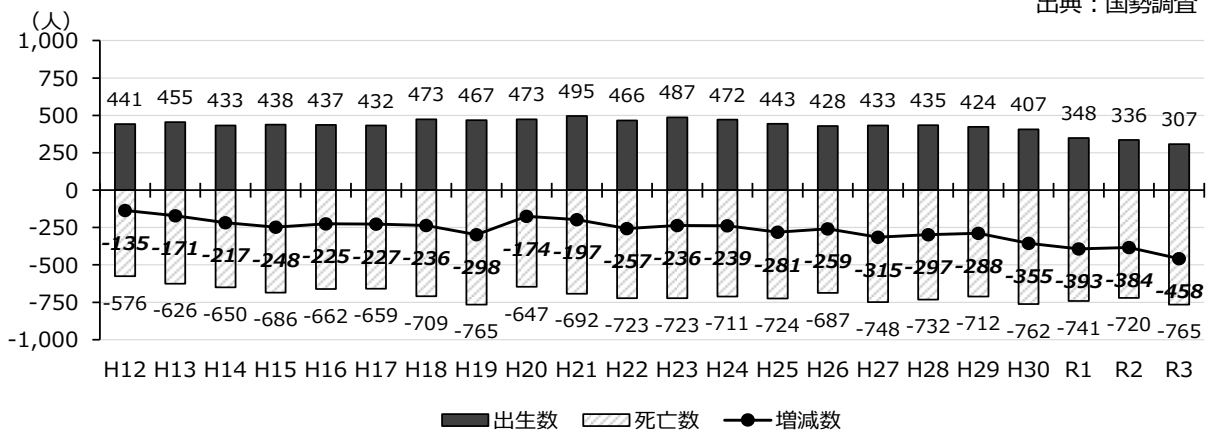
本市の世帯数は、平成 12 年から平成 27 年にかけて増加していましたが、令和 2 年に減少に転じ、20,783 世帯となっています。また、1 世帯当たり人員は平成 12 年以降減少が続いており、令和 2 年には 2.45 人となっています。高齢単身者世帯数は、平成 12 年以降増加が続いており、令和 2 年には 3,341 世帯となっています。

出生数及び死亡数についてみると、平成 12 年以降、死亡数が出生数を上回る自然減の状態が続いていますが、合計特殊出生率※についてみると、近年は全国平均や熊本県平均を上回る 1.77 となっています。

■ 世帯数・1 世帯当たり人員・高齢者のみの世帯数の推移



■ 出生数及び死亡数の推移



出典：地域経済分析システム

■ 合計特殊出生率の状況

	2003-2007年	2008-2012年	2013-2017年
荒尾市	1.51	1.70	1.77
熊本県	1.46~1.54	1.58~1.62	1.64~1.68
全国	1.26~1.34	1.37~1.41	1.42~1.45

※熊本県、全国は対象期間での最小値と最大値

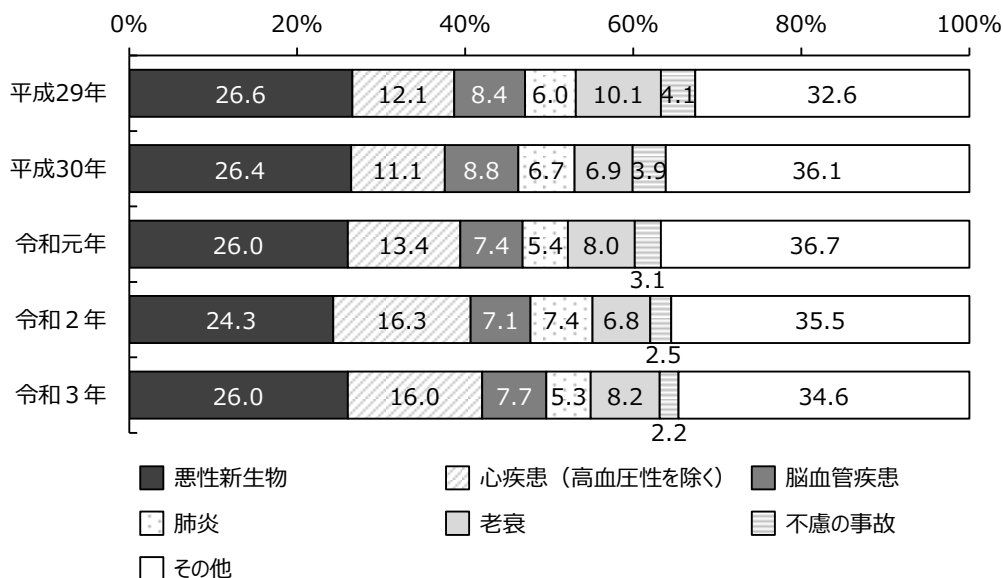
出典：地域経済分析システム（荒尾市、熊本県）、厚生労働白書（全国）

※ 合計特殊出生率 15 歳から 49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1 人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生涯の間に生むとした時の平均の子ども数を推計したものです。

令和3年の本市の死亡原因をみると、「悪性新生物」が26.0%と最も高く、次いで「心疾患（高血圧性を除く）」が16.0%となっています。また、3大疾病（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）の割合は49.7%となっています。

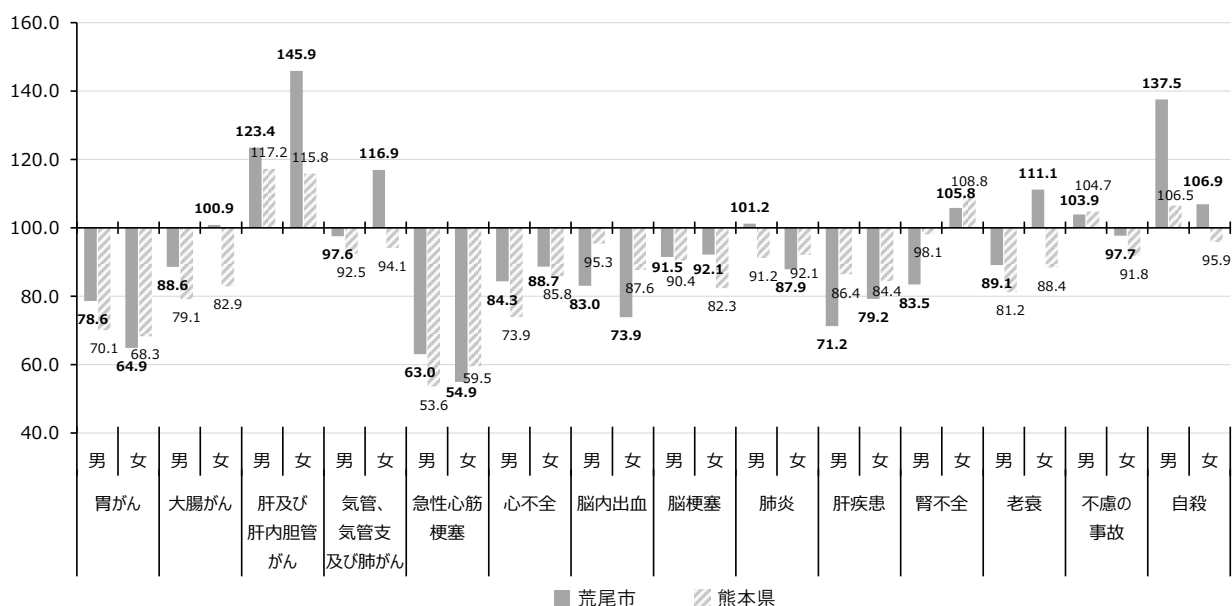
全国平均を100とした本市の標準化死亡比（SMR）をみると、男女ともに「肝及び肝内胆管がん」「自殺」が高く、熊本県と比較しても高い状況にあります。女性は「気管、気管支及び肺がん」「老衰」についても全国平均及び熊本県より高くなっています。

■死亡原因の状況



出典：熊本県衛生統計

■標準化死亡比（SMR）の状況（平成25年～平成29年）

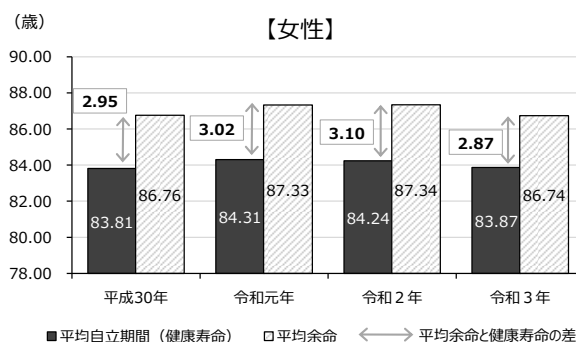
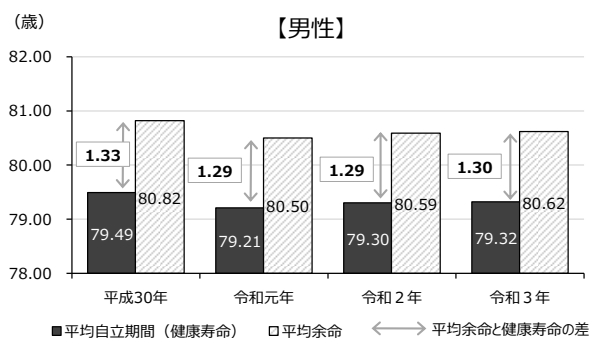


出典：人口動態保健所・市区町別統計

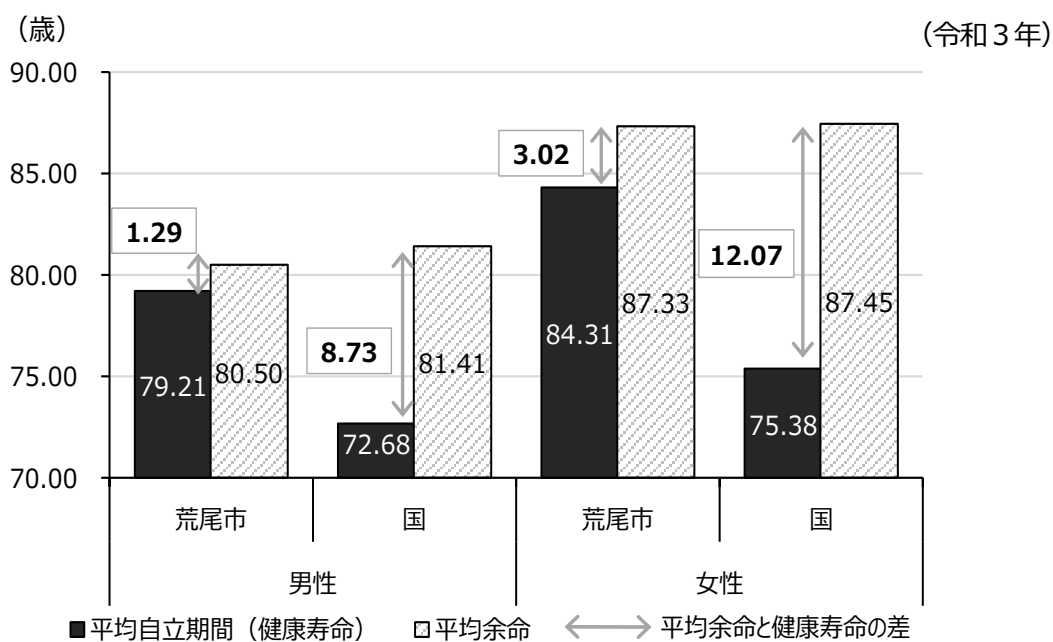
本市の平均自立期間（健康寿命）は、令和3年をみると、男性が79.32歳、女性が83.87歳と男性より女性の健康寿命は長くなっています。

平成30年と令和3年を比較すると、男性の平均余命と健康寿命の差の変化はなく、女性の平均余命と健康寿命の差は、0.08歳短くなっています。

■ 平均自立期間（健康寿命）と平均余命の推移



本市と全国を比較してみると、令和3年の男性の平均自立期間は6.53歳、女性の平均自立期間は8.93歳と全国平均より上回っています。平均余命と健康寿命の差をみても、男性、女性ともに本市の方が短く、不健康期間が短くなっています。



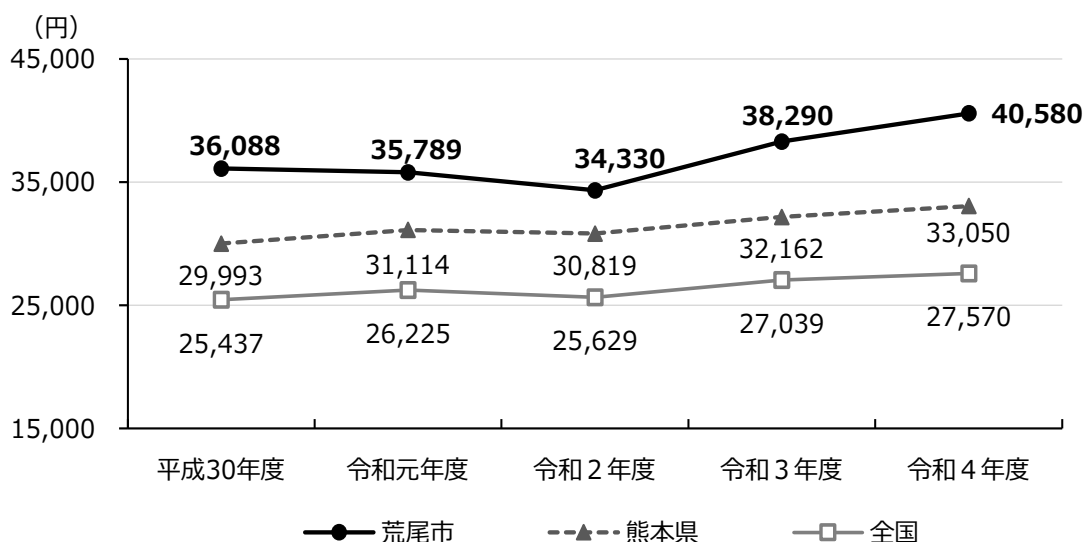
出典：厚生労働省「健康寿命の算定プログラム 2010-2021年」（荒尾市）
令和4年度厚生労働白書（全国）

2 保健医療の現状

(1) 医療費の現状

本市の国民健康保険被保険者 1 人当たりの医療費は、各年において全国及び熊本県平均を上回っています。令和 2 年度まで減少傾向でしたが、その後増加しています。

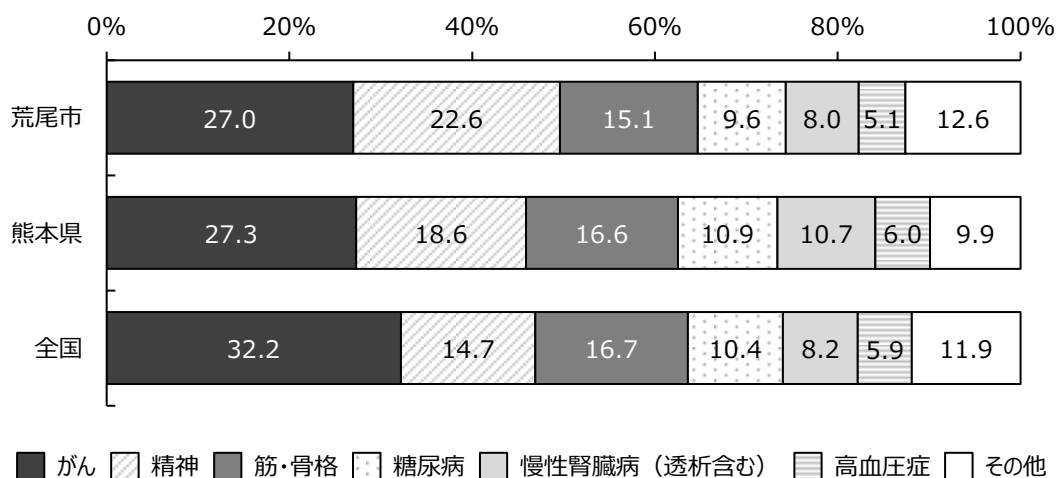
■ 1 人当たり医療費



出典：国保データベースシステム

本市の国民健康保険医療費の割合をみると、がん、精神、筋・骨格の順に高くなっています。全国及び熊本県平均と比べ、精神が占める割合が高くなっています。

■ 国民健康保険医療費の割合



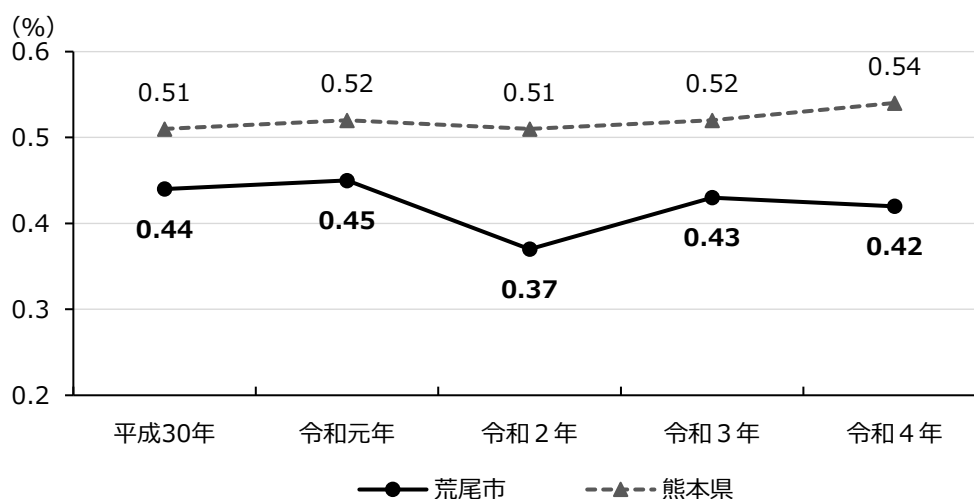
出典：国保データベースシステム (令和 4 年度)

(2) 人工透析の状況

本市の国民健康保険被保険者に占める人工透析患者の割合は、熊本県平均を下回っており、令和2年を除くと、ほぼ横ばいで推移しています。

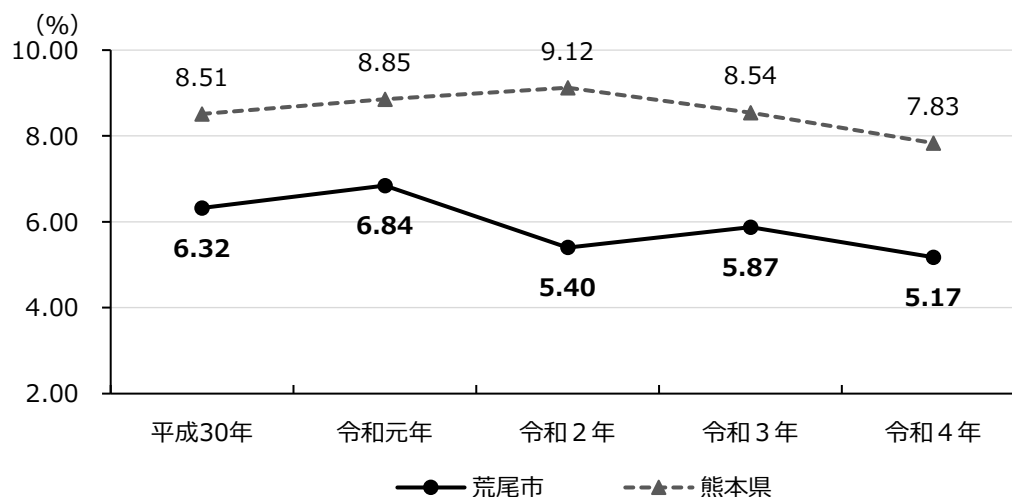
診療総額に占める透析患者診療費割合については、熊本県平均を下回っており、令和4年は過去5年間で一番低く、5.17となっています。

■被保険者に占める人工透析患者の割合



出典：人工腎臓等使用患者実態調査（各年5月診療分）

■診療総額に占める透析患者診療費割合



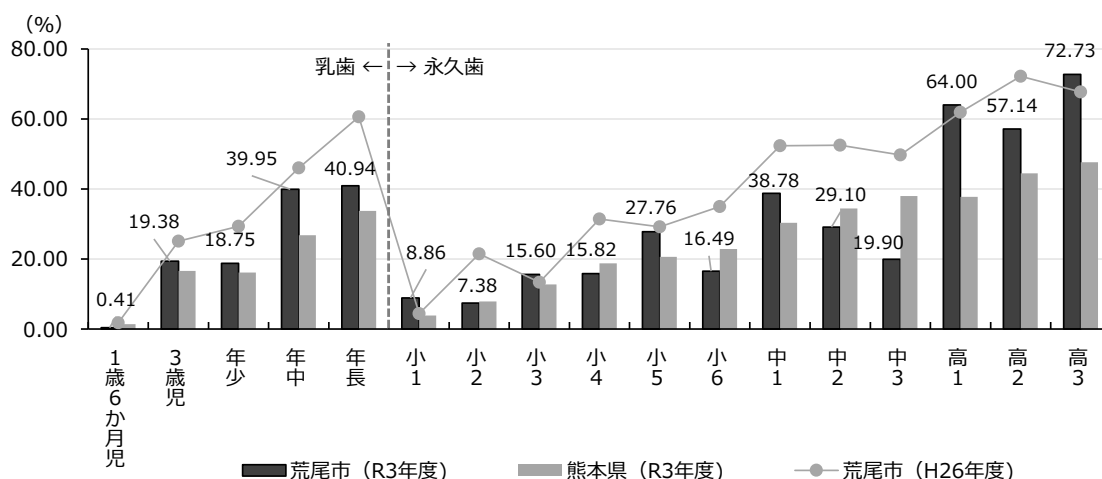
出典：人工腎臓等使用患者実態調査（各年5月診療分）

(3) 歯科保健の現状

むし歯有病者率についてみると、乳歯は3歳児から年長児で熊本県より高くなっています。永久歯については高校1年生から3年生にかけて熊本県平均より大きく上回っています。

平成26年度と令和3年度のむし歯有病者率を比較すると、小学1年生、3年生、高校1年生、3年生以外は減少しています。

■むし歯有病者率（令和3年度）

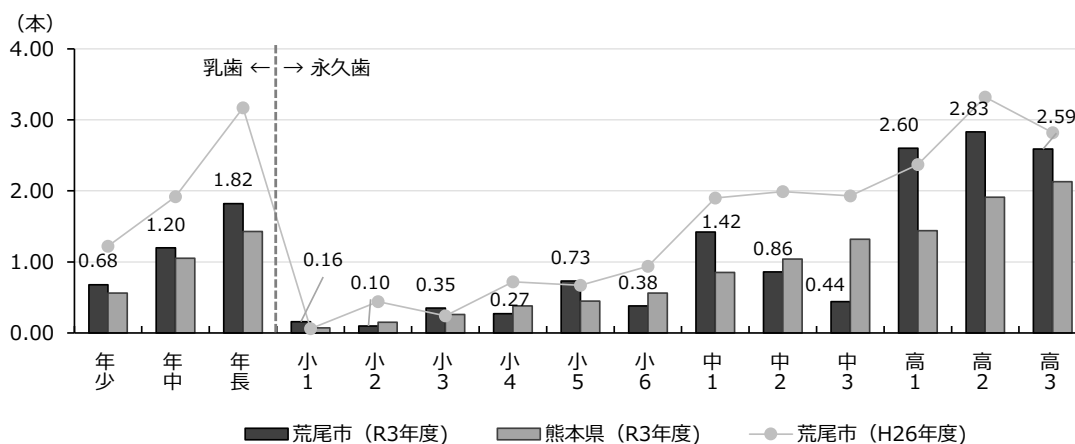


出典：令和3年度 熊本県の歯科保健の現状

令和3年度の一人平均むし歯数についてみると、乳歯は年少児、年中児、年長児いずれも、熊本県平均を上回っています。永久歯については、小学2年生、4年生、6年生、中学2年生、3年生を除く学年で、熊本県平均を上回っており、特に高校生のむし歯数が増えています。

平成26年度と令和3年度の一人平均むし歯数を比較すると、小学1年生、3年生、5年生、高校1年生以外は減少しています。

■一人平均むし歯数（令和3年度）



出典：令和3年度 熊本県の歯科保健の現状

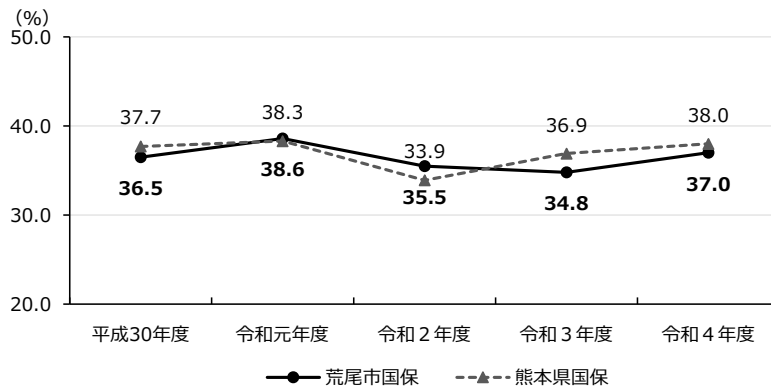
(4) 特定健診・各種がん検診の状況

本市の国民健康保険における特定健診受診率について、令和元年度及び令和2年度では熊本県平均を上回っていましたが、令和3年度及び令和4年度は、熊本県平均を下回っています。

特定保健指導は、特定健診の結果により、生活習慣病の危険性が高く、生活習慣病の予防効果が高く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをするものです。本市の国民健康保険における特定保健指導の実施率については、熊本県平均を大きく上回っており、令和4年度には72.5%となっています。

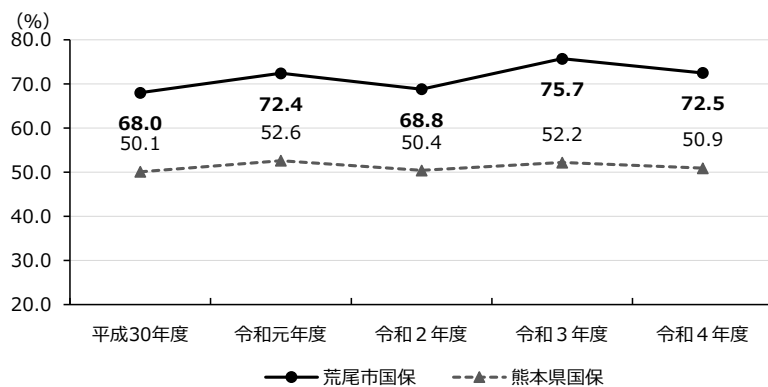
また、特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率をみると、男性は令和3年度、女性は令和2年度を除いて、熊本県平均よりも高くなっています。

■ 国保特定健診受診率の推移



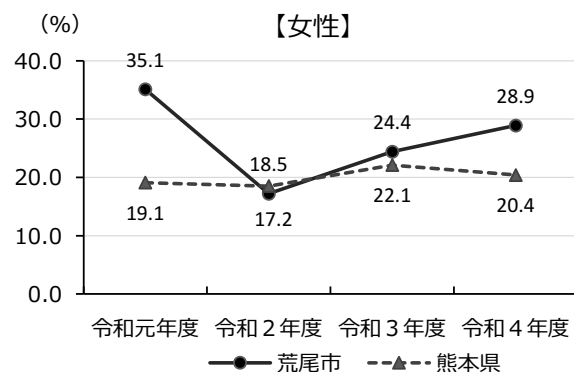
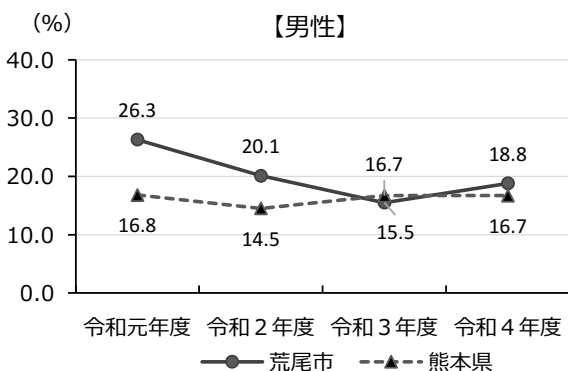
出典：熊本県市町村国保法定報告値

■ 国保特定保健指導実施率（終了者割合）



出典：熊本県市町村国保法定報告値

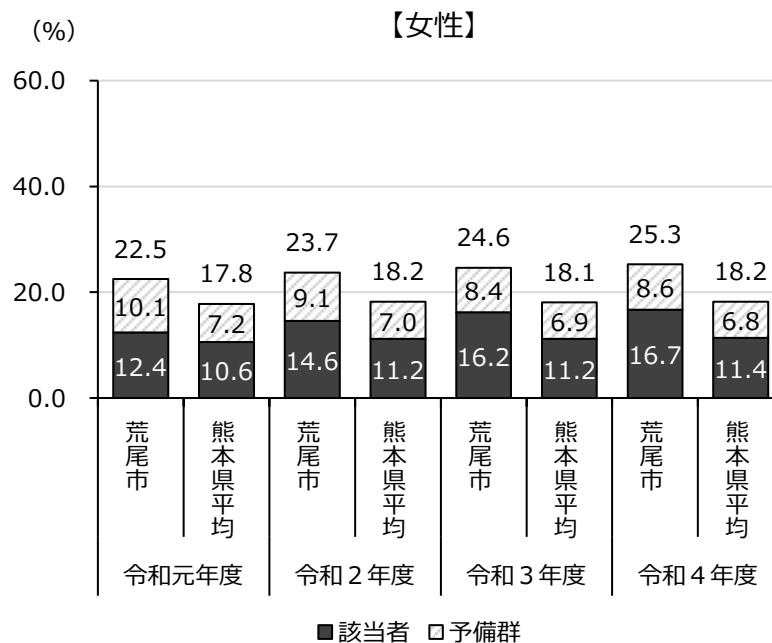
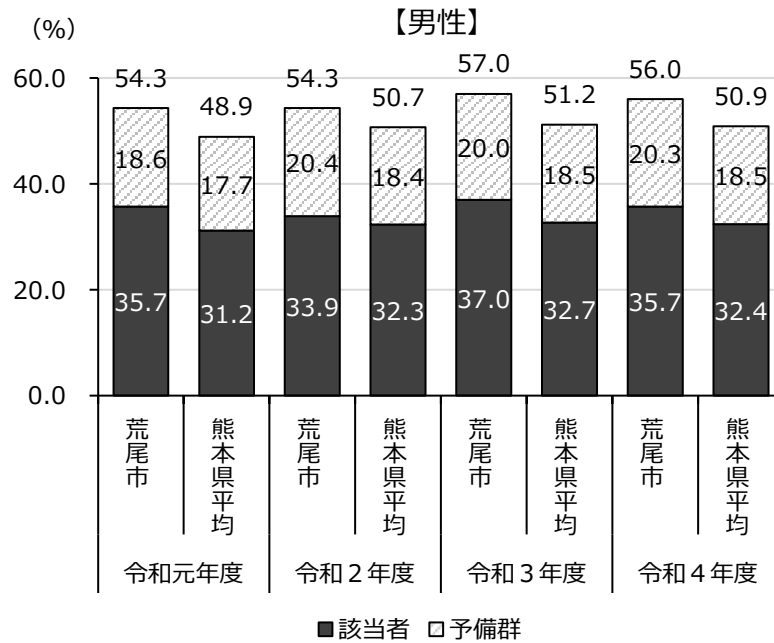
■ 特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率



出典：熊本県市町村国保法定報告値

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい状態のことです。本市のメタボリックシンドロームの状況をみると、男性は女性に比べ、該当者及び予備群の割合が高くなっており、該当者と予備群の合計が半数以上となっています。また、女性の該当者の割合は、緩やかに増加しています。男性、女性ともに全ての年度において熊本県平均よりも高く推移しています。

■ 国保特定健診におけるメタボリックシンドローム状況【40～74 歳】

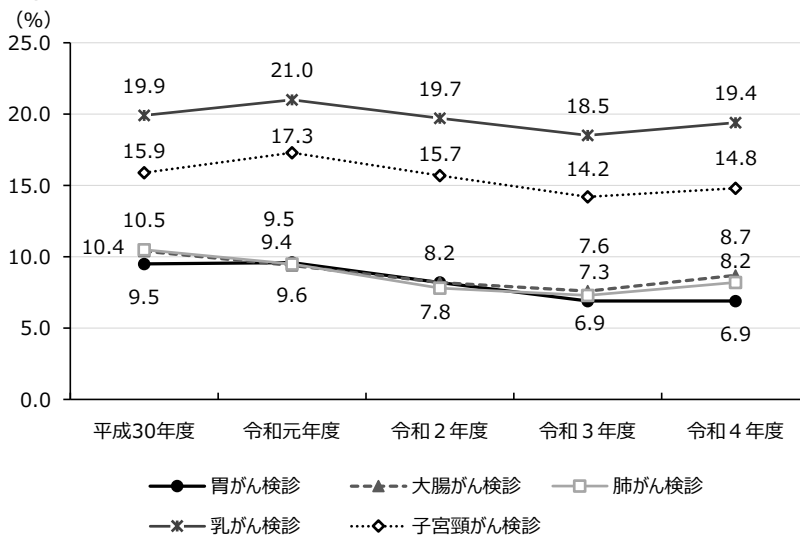


出典：熊本縣市町村国保法定報告値

がん検診受診率の状況をみると、平成 30 年度以降、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診の受診率が 10.0%を下回っています。特に令和 4 年度の胃がん検診受診率はどの検診よりも低く、胃がんを除くすべての検診が令和 3 年度から改善傾向にあります。

乳がん検診、子宮頸がん検診の受診率は大きな変化はなく、約 2 割の受診率となっています。

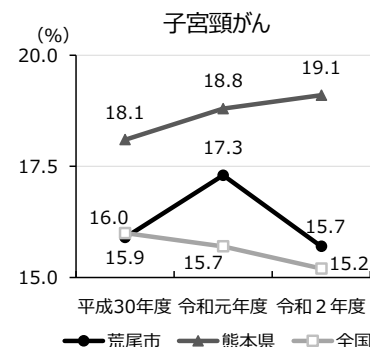
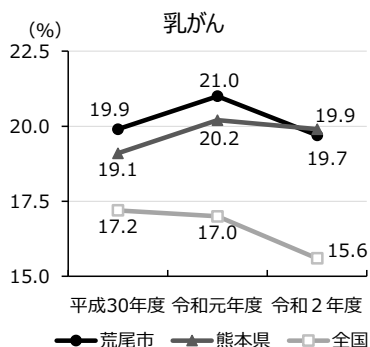
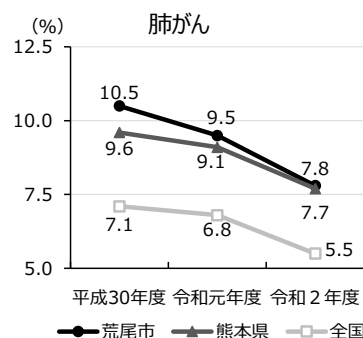
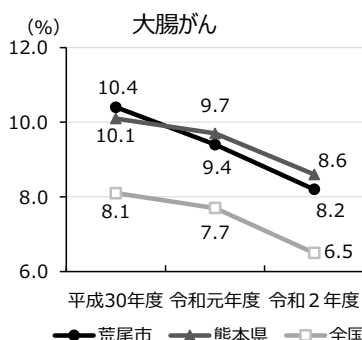
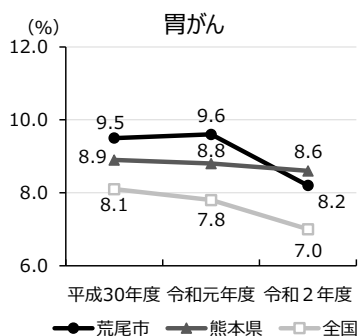
■がん検診受診率



出典：荒尾市すこやか未来課（保健事業の概要）

がん検診受診率の全国及び熊本県との比較をみると、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん検診においては、熊本県の受診率と同程度の割合となっていますが、子宮頸がん検診は低く、全国と同程度となっています。

■がん検診受診率（全国・熊本県との比較）

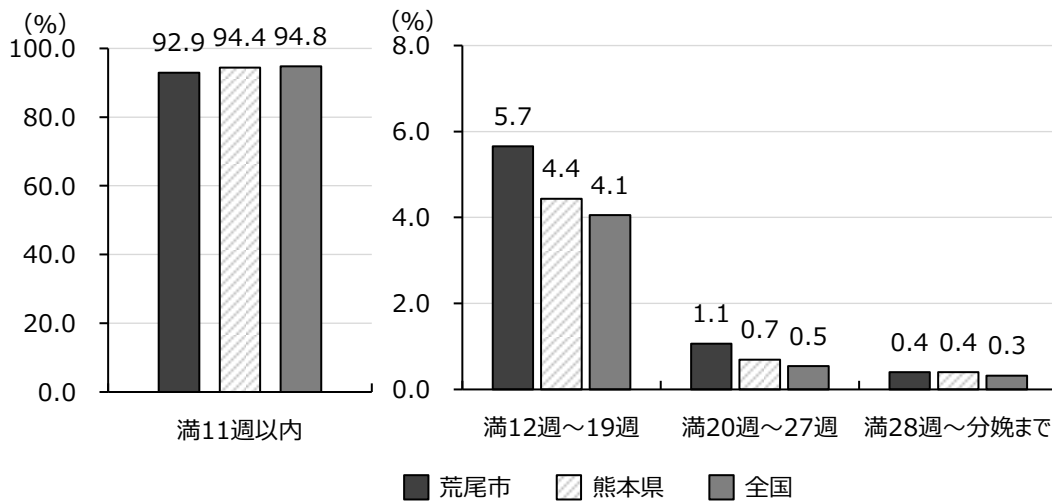


出典：荒尾市すこやか未来課（保健事業の概要・熊本県 HP）

(5) 母子保健の現状

妊娠の届出は、今後、妊産婦や乳幼児を継続的に支援していくために必要な情報を収集し、妊婦健診の必要性や健やかな妊娠生活を送ることができるよう保健指導を行い、子育て支援のための情報提供等を行う重要な場です。国は、市区町村への妊娠の届出を妊娠 11 週以内に行うことを推奨しています。本市の令和 3 年度の満 11 週以内での妊娠届出率は、92.9%と全国及び熊本県より低くなっており、満 12 週～19 週、満 20 週～27 週については、それぞれ 5.7%、1.1%と全国及び熊本県より高くなっています。

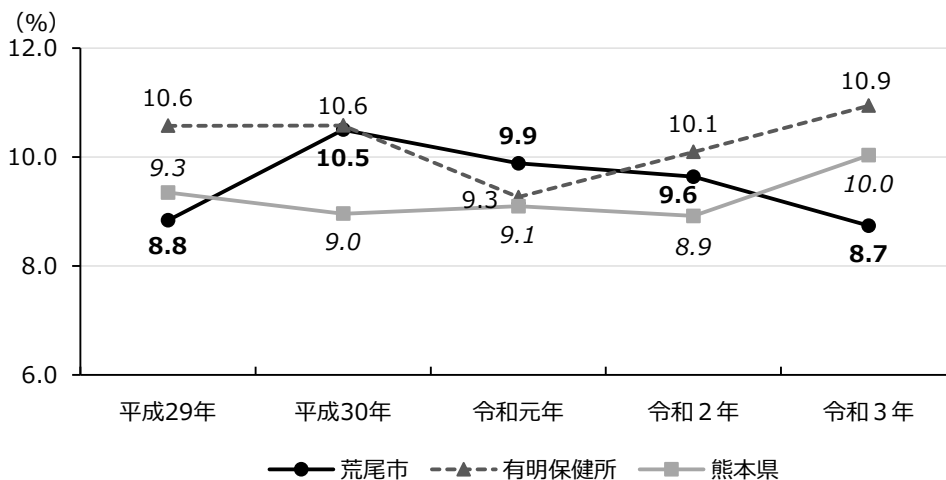
■ 妊娠週数別の市区町村への妊娠届出率（令和 3 年度）



出典：地域保健・健康増進事業報告

出生体重が 2,500g 未満で出生した児を低出生体重児といいます。本市の低出生体重児の出生率は、令和元年以降減少しており、令和 3 年は 8.7%と熊本県及び有明保健所管内より低くなっています。

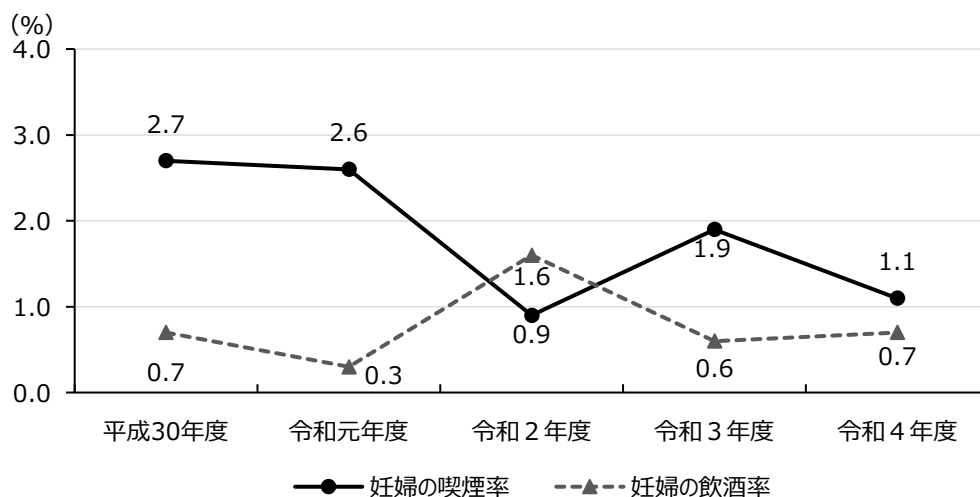
■ 2,500g 未満での出生率



出典：熊本県衛生統計

低出生体重児の出生要因として、喫煙、飲酒、歯周病等の感染症等が考えられます。過去5年間における本市の妊婦の喫煙率は令和2年度以降、1.0%を前後し改善傾向にあります。飲酒率は、令和2年度を除き、大きな変化はありません。

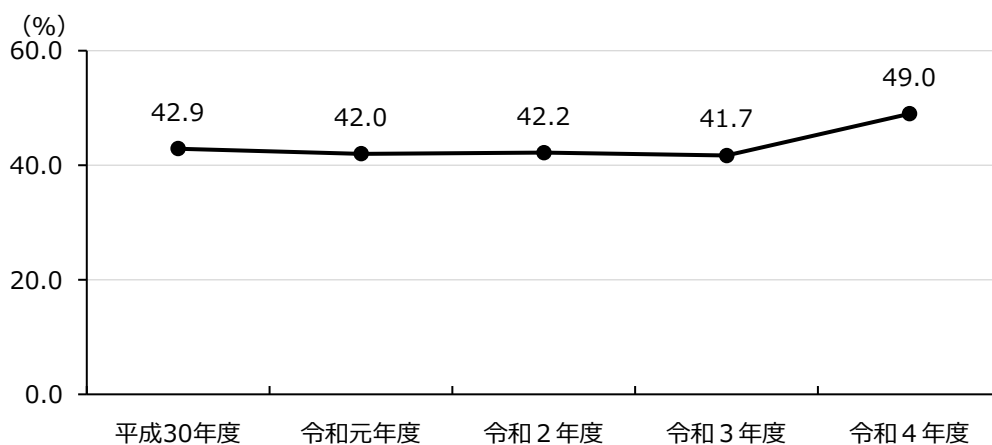
■ 妊娠中の喫煙・飲酒の状況



出典：荒尾市すこやか未来課（3・4か月児健診問診票）

妊娠中の歯科健診受診状況は、令和3年度まで横ばいで推移していましたが、令和4年度は増加しています。

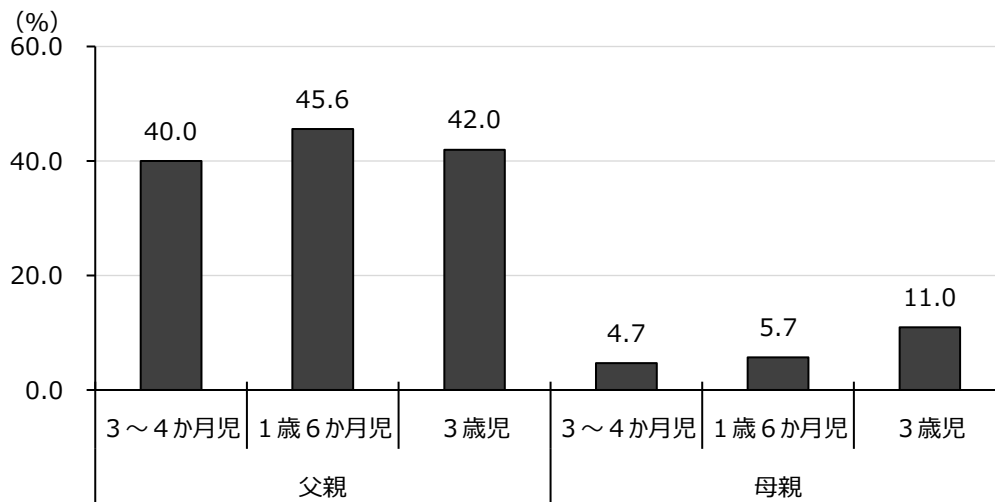
■ 妊娠中の歯科健診受診状況



出典：荒尾市すこやか未来課（保健事業の概要（歯科健診受診者数/母子健康手帳交付者数×100））

令和3年度の育児期間中の両親の喫煙率をみると、父親は子どもの年齢に関わらず約4割が喫煙しています。母親は子どもの年齢が高くなるほど、喫煙率が増加する傾向にあります。

■ 育児期間中の両親の喫煙率（令和4年度）

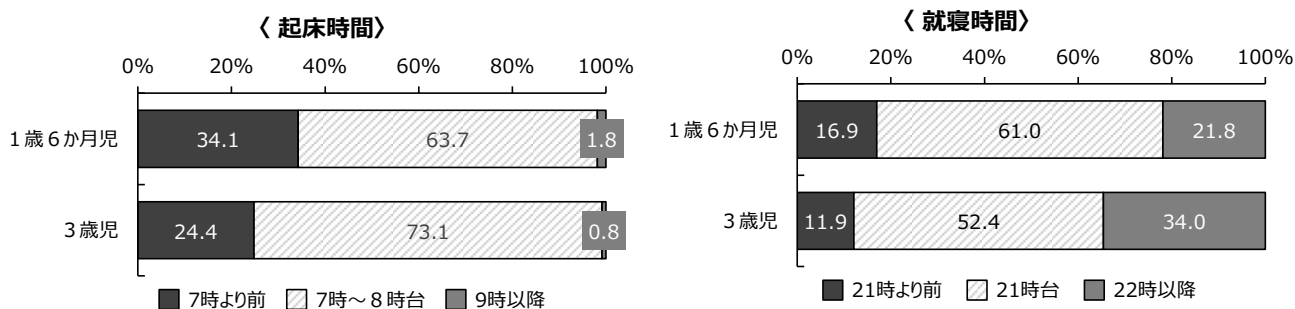


出典：すこやか未来課（健やか親子21 報告時提出の設問）

乳幼児の起床時間について、9時以降の割合は、1歳6か月児、3歳児ともに約1割未満となっています。

乳幼児の就寝時間について、22時以降の割合は、1歳6か月児は約2割、3歳児は約3割となっています。

■ 乳幼児の起床・就寝時間（令和4年度）



出典：荒尾市すこやか未来課（健やか親子21 報告時提出の設問）

3 市民アンケート結果のまとめ

(1) 調査概要

本調査は、本計画を策定するにあたり、市民から生活習慣をはじめ、健康づくりや食育等に関する意識などについてお伺いし、計画づくりの基礎資料とすることを目的として実施しました。

	一般調査	保護者への調査	小学生への調査	中学生への調査
調査対象者	市内在住の 15-65 歳未満の方	市内在住の 5 歳児の保護者	市内小学校に在籍する小学 5 年生	市内中学校に在籍する中学 2 年生
抽出方法	無作為抽出		全数調査	
配布・回収方法	・郵送配布・郵送回答 ・WEB 回答		・各学校にて、WEB 回答用紙を配布 ・WEB 回答	
調査期間	令和 5 年 6 月 16 日～7 月 14 日			
配布数	1,500 件	300 件	471 件	426 件
回収件数	459 件	146 件	185 件	232 件
有効回収率	30.6%	48.7%	39.3%	54.5%

※以降、調査結果で記載されている「前回調査」とは、平成 28 年の調査のことを指します。

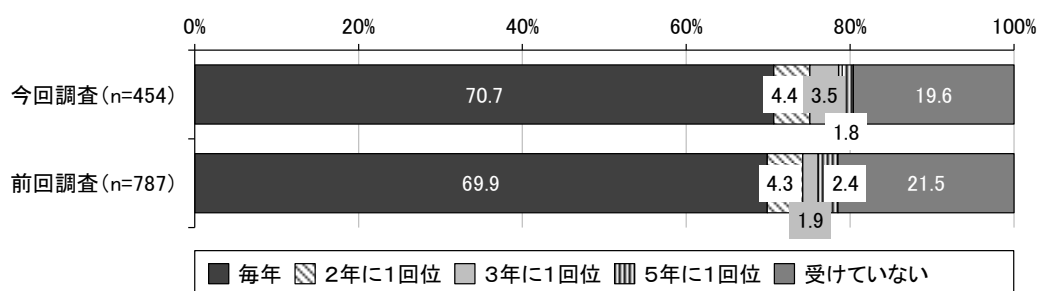
(2) 調査結果

疾病予防・健康管理

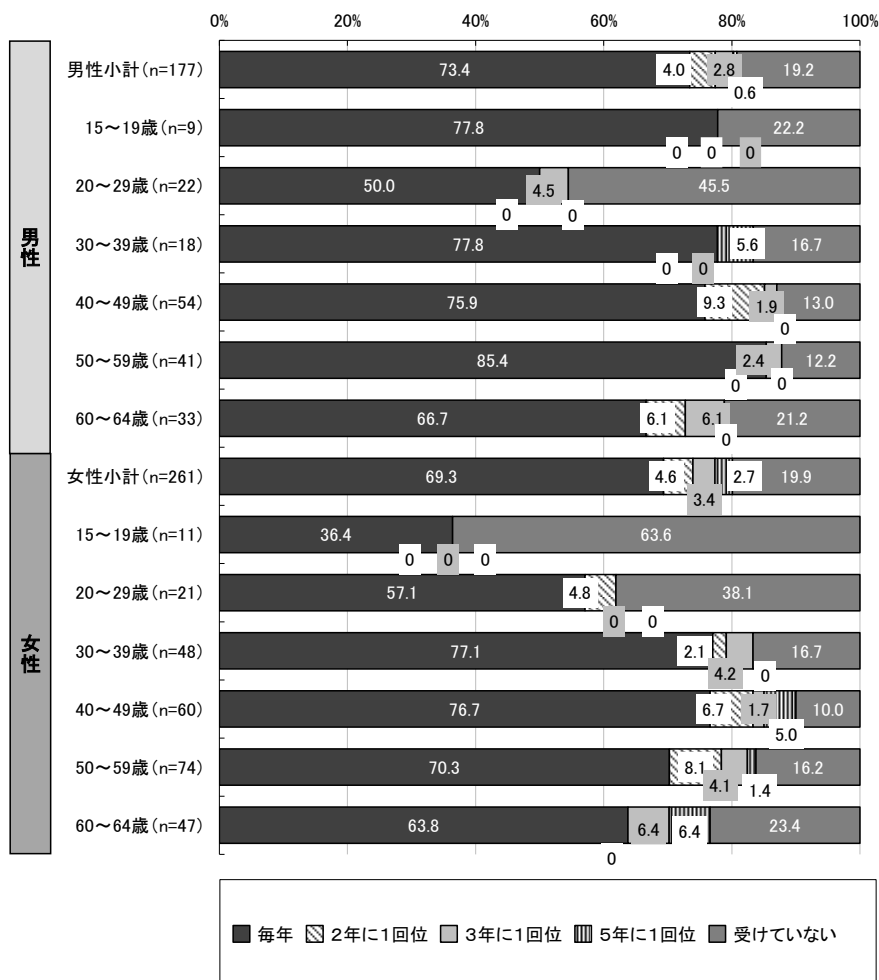
—健康診断や人間ドックを受診する頻度—

約7割の人が健康診断や人間ドックを受診しています。

健康診断や人間ドックを受診する間隔についてみると、ほとんどの年代で「毎年」受診していると回答している割合が多くなっています。一方で20歳代においては、男女ともに「受けていない」の割合が約4割となっています。



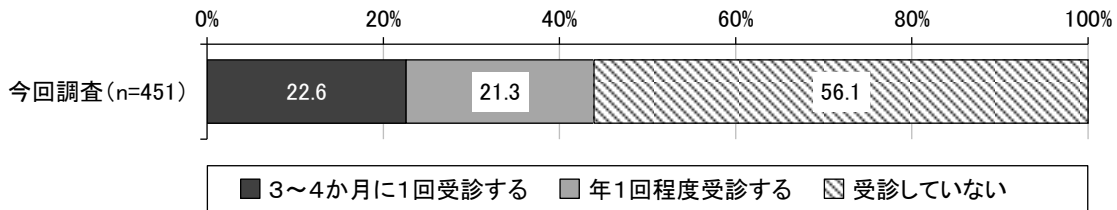
《性別年代別》



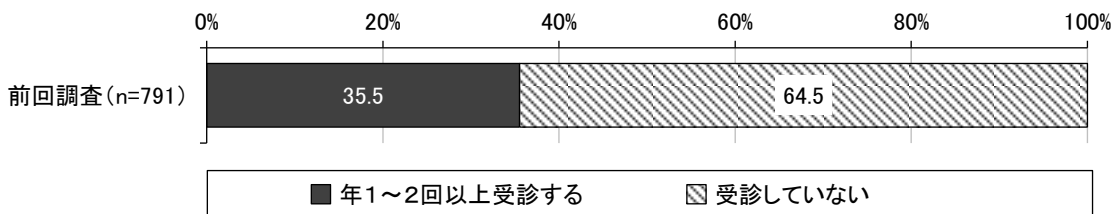
— 歯科受診をする頻度 —

約 4 割の人が定期的に歯科受診をしています。
また、受診をしていない人の割合が前回と比べ、減少しています。

定期的に歯科受診をしているかについてみると、全体では「受診していない」が 56.1%と最も高く、次いで「3～4か月に1回受診する」が22.6%、「年1回程度受診する」が21.3%となっています。



《参考》

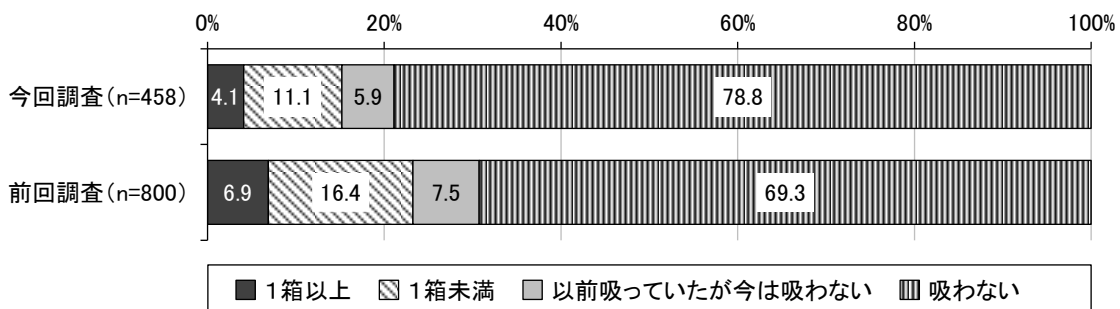


— 喫煙者の割合 —

喫煙者の割合が前回と比べ、減少しています。

1日の喫煙本数についてみると、全体では「吸わない」が78.8%と最も高く、次いで「1箱未満」が11.1%、「以前吸っていたが今は吸わない」が5.9%となっています。

前回調査との比較では、「吸わない」が9.5ポイント増加しています。

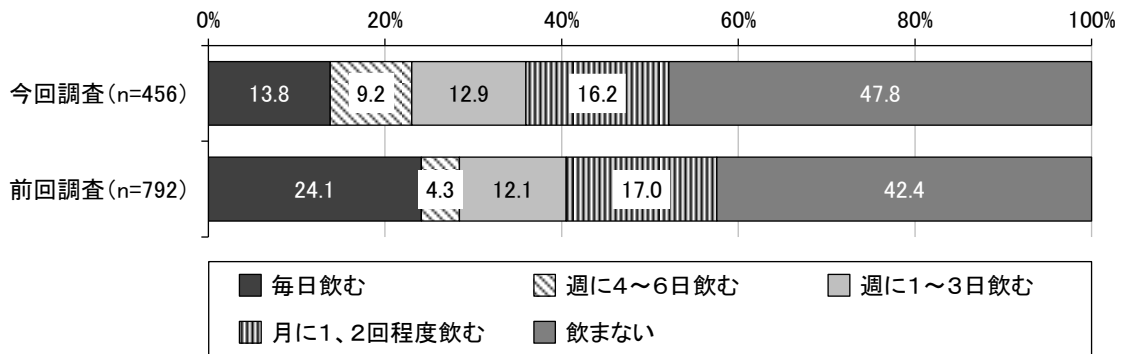


—飲酒の習慣—

毎日飲酒をする人の割合が前回と比べ、減少しています。

飲酒の習慣についてみると、全体では「飲まない」が47.8%と最も高く、次いで「月に1、2回程度飲む」が16.2%、「毎日飲む」が13.8%となっています。

前回調査との比較では、「毎日飲む」が10.3ポイント減少しています。

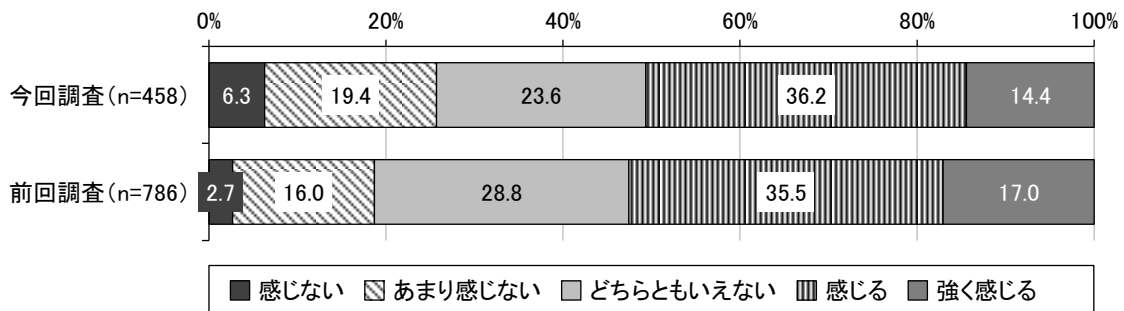


—ストレスの有無—

約半数の人がストレスを感じていると答えています。

普段の生活で身体的、精神的につらい（ストレス）と感じることがあるかについてみると、全体では「感じる」が36.2%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が23.6%、「あまり感じない」が19.4%となっています。

前回調査との比較では、『感じない』（「感じない」「あまり感じない」の合計）が7.0ポイント増加しています。



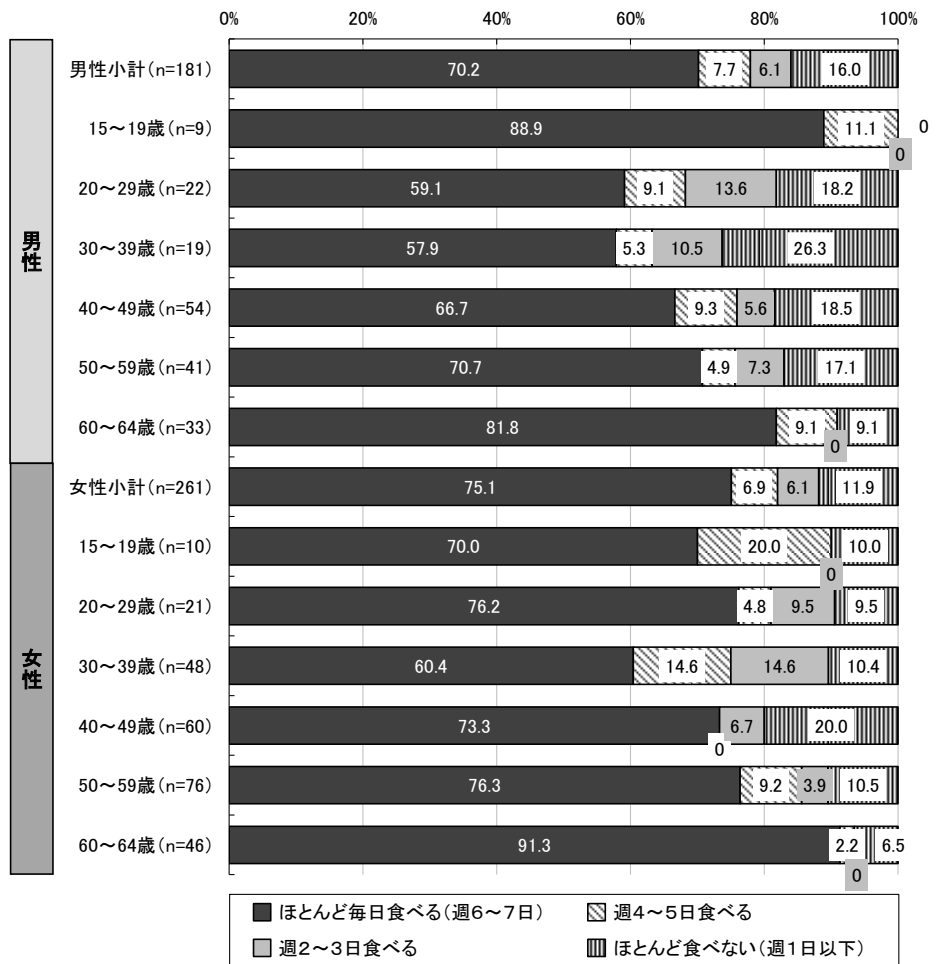
栄養・食生活

—朝食を食べているか（一般）—

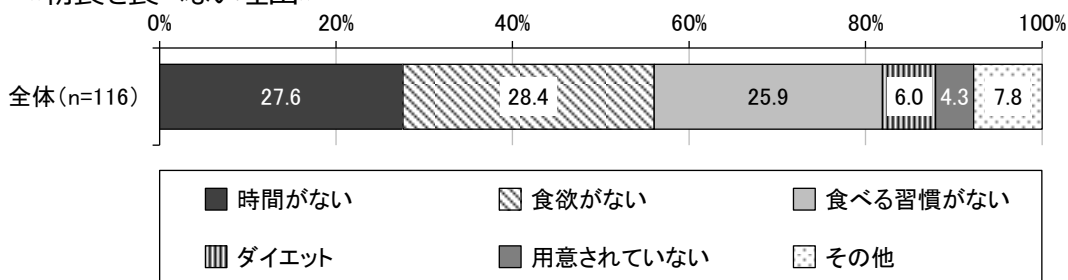
年代ごとにばらつきがありますが、全体の約 7 割の人が朝食をほとんど毎日食べています。

朝食摂取状況について、年代別にみると、男女ともに 60 歳代で「ほとんど毎日食べる（週 6～7 日）」の割合が高くなっています。一方で、30 歳代の男性は「ほとんど食べない（週 1 日以下）」の割合が高くなっています。

朝食を食べない理由についてみると、全体では「食欲がない」が 28.4%と最も高く、次いで「時間がない」が 27.6%、「食べる習慣がない」が 25.9%となっています。



「朝食を食べない理由」

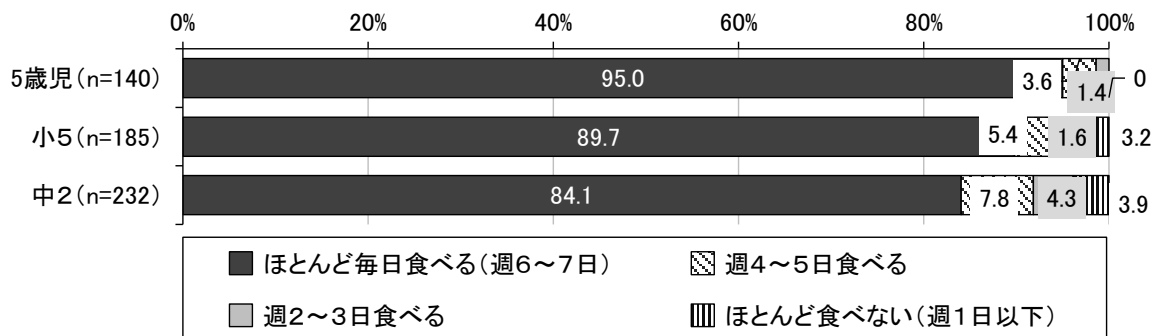


—朝食を食べているか（5歳児・小5・中2）—

約9割の人が朝食をほとんど毎日食べています。

朝食摂取状況について、「ほとんど毎日食べる（週6～7日）」の割合が、5歳児で95.0%、小学5年生で89.7%、中学2年生で84.1%となっています。

また、「週2～3日食べる」「ほとんど食べない（週1日以下）」を合わせた割合は、5歳児で1.4%、小学5年生で4.8%、中学2年生で8.2%となっています。



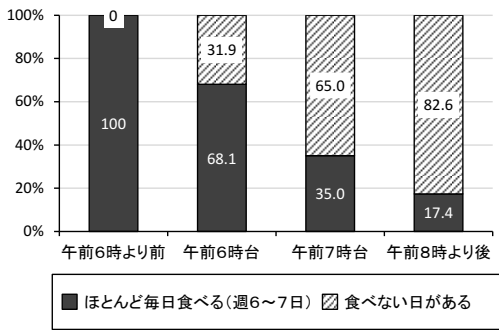
—朝食摂食状況と睡眠時間（5歳児・小5・中2）—

早寝・早起きをするこどもは、朝食をほとんど毎日食べる割合が多くなっています。

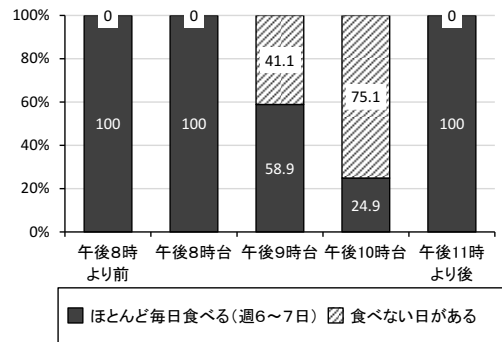
朝食摂取状況と起床時間の関係を見ると、5歳児・小学5年生・中学2年生とすべての年齢において、起床時間が早いほど、朝食を食べている割合が高くなっています。朝食を『食べない日がある（「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない（週1日以下）」の合計）』と回答した人は、7時以降の起床が多くなっています。就寝時間を見ると、午後10時台に就寝すると回答した割合の多くは朝食を「食べない日がある」と回答しています。

5歳児

朝食摂食割合と起床時間（5歳児）

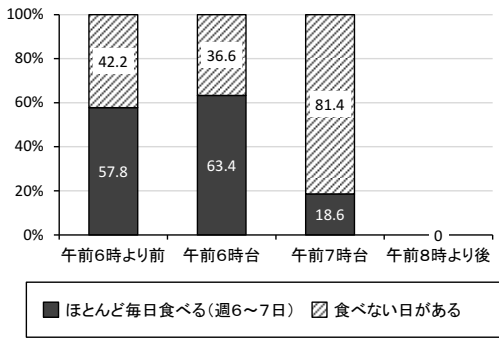


朝食摂食割合と就寝時間（5歳児）

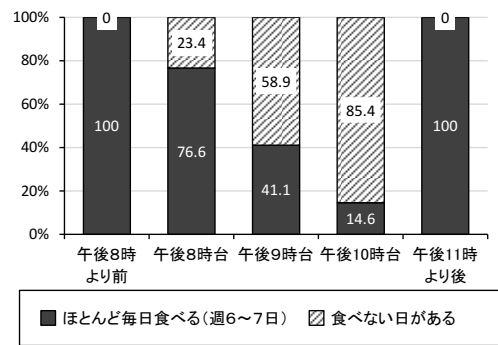


小5

朝食摂食割合と起床時間（小5）

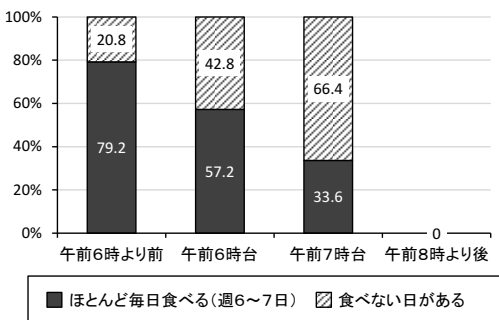


朝食摂食割合と就寝時間（小5）

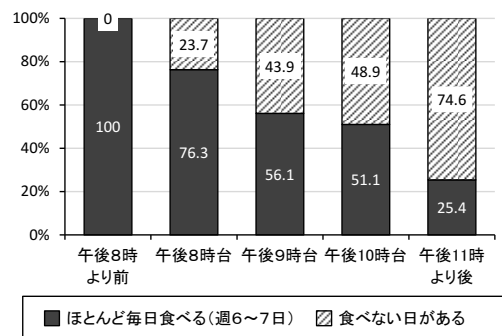


中2

朝食摂食割合と起床時間（中2）



朝食摂食割合と就寝時間（中2）



身体活動・運動習慣

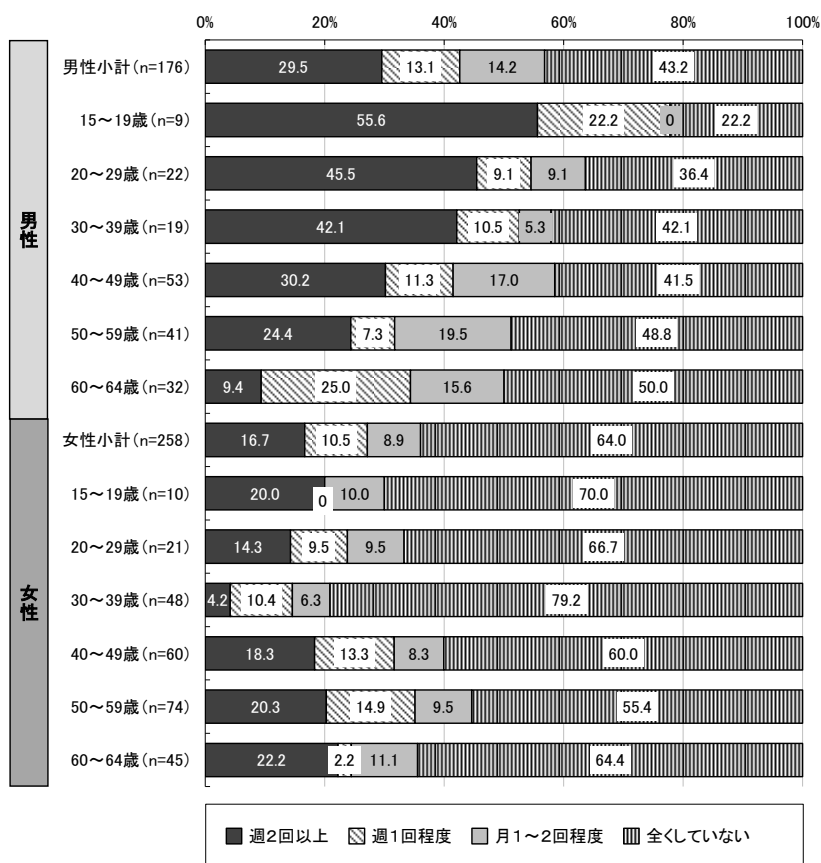
— 1日30分以上の運動の頻度（一般） —

男性は3割、女性は1.5割の人が週に2回以上、1日30分以上の運動をしています。

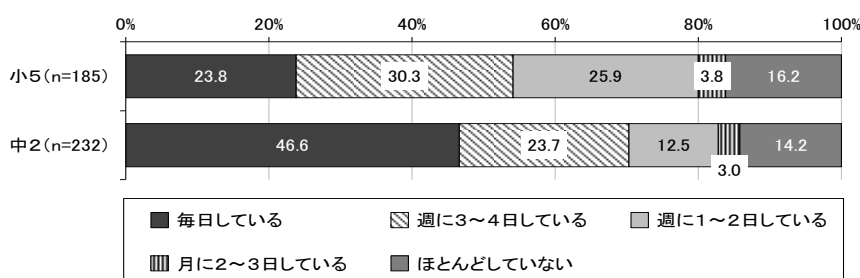
1日30分以上の運動習慣について、性別年代別にみると、男性は年齢が上がるごとに「週2回以上」運動する割合が低くなっており、女性はどの年代をみても運動習慣が全くない人が6割以上となっています。特に30歳代女性は8割で運動を「全くしていない」となっています。

また、体育の授業以外に運動やスポーツをしているかについてみると、小学5年生では「週に3～4日している」が30.3%と最も高く、次いで「週に1～2日している」が25.9%、「毎日している」が23.8%となっています。

中学2年生では「毎日している」が46.6%と最も高く、次いで「週に3～4日している」が23.7%、「ほとんどしていない」が14.2%となっています。



— 体育の授業以外に運動やスポーツをしているか（小5・中2） —

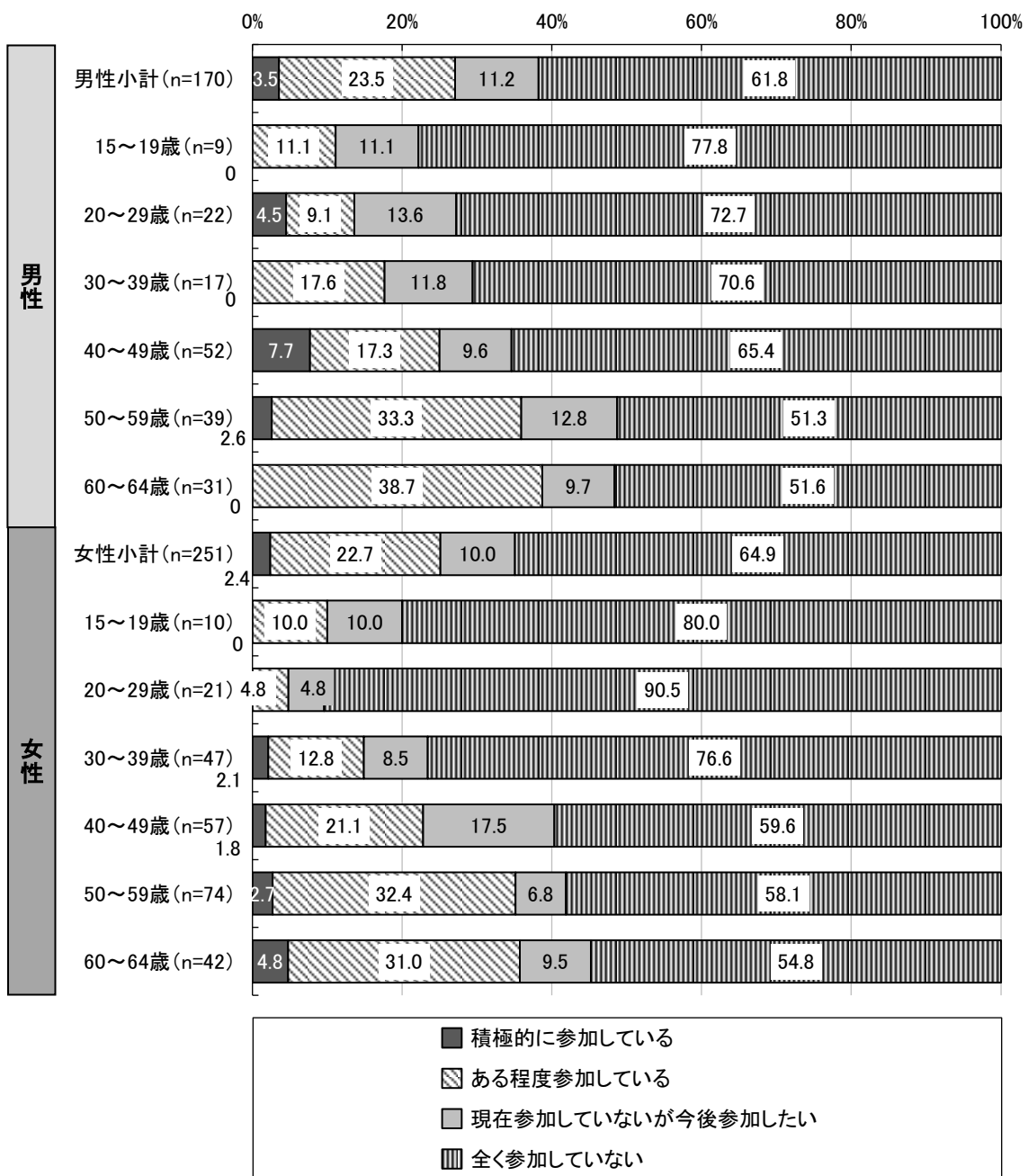


みんなでつくる健康づくり

—地域活動の参加状況—

地域活動への参加機会がある人は、2.5割となっています。

現在の地域における活動の参加状況についてみると、男女ともに、「ある程度参加している」の割合は50歳以上で高くなっていますが、全体を通して「全く参加していない」が最も高くなっています。



4 団体ヒアリング結果のまとめ

健康、食育、母子保健等に関する地域の取組状況等を把握し、計画策定に活用することを目的として、荒尾市の健康づくりに携わる 14 団体に対し、調査票にてヒアリング調査を実施しました。

(1) 荒尾市の各種団体・機関が実施している健康への取組

疾病予防、 健康管理

- ・健康診査・健康診断の実施
- ・歯科健診（検診）及び歯科指導の実施
- ・フッ化物洗口等の実施
- ・新型コロナウイルス感染症への対応
- ・メディアコントロールの啓発活動
- ・早寝・早起き・朝ごはんの啓発

栄養・食生活

- ・食事栄養指導、栄養相談の実施
- ・学校での「マイ弁当デー」等の実施
- ・「朝食調べ」「朝食チェックウィーク」の実施
- ・クッキング教室の開催（お米研ぎ、野菜洗い、ラップおにぎり作り等）
- ・高校生を対象にした食育アドバイザーを育成する活動
- ・フードドライブ・フードバンク事業の実施
- ・生活習慣病患者への指導

身体活動、 運動習慣

- ・乳幼児期における運動機能を高める遊びの指導
- ・運動の大切さや楽しさを感じる授業の実施
- ・体カアップ体操教室の実施
- ・筋トレ活動、グラウンドゴルフ大会の実施
- ・生活習慣病予防についての保健指導の実施

みんなで作る 健康づくり

- ・健康づくり教室の実施
- ・「健康福祉まつり」の開催
- ・地域ボランティアによる登下校時の見守り活動

(2) 団体が活動を通じて感じる課題

	改善している点	問題点・課題等
市民の健康状態	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドゴルフ等の活動に参加する方は元気である。 ・フッ化物洗口の実施により、むし歯り患児は少なくなった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査（検診）を受診する人が少ない。 ・朝食欠食や食生活の乱れ、偏食などがみられる。 ・肥満度の割合が増加傾向にある。 ・夜寝るのが遅い子どもが増えてきている。
市民の健康意識	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査の結果を伝えることで、治療を始める人が多い。 ・若い人の食に対する関心が高まってきたと感じている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・受診勧奨をしても、未受診の場合がある。 ・食生活に関して意識のばらつきがある。 ・コロナ禍前より、活動への参加者が少なくなってしまった。
団体の活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児健診等の際、待ち時間を楽しく過ごせるよう絵本の読み聞かせを行っている。 ・保護者も参加できる食育活動を増やしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・未受診者等へのアプローチが十分にできない。 ・新興感染症に関する体制づくりが必要である。 ・コロナ禍のために、活動を制限され、健康づくり活動の提供機会が減ってしまった。

(3) 今後の方向性



0次予防 ～地域や環境によって市民を健康づくりに繋げる～

- ・感染症対策に取り組みながら既存活動の継続実施
- ・全市的な啓発活動の実施
- ・在宅医療と介護の連携強化や周産期医療の充実化



1次予防 ～取組等により健康増進・発症予防を行う～

- ・家庭と連携した、規則正しい生活習慣の定着を啓発
- ・家庭でのメディアコントロールの啓発
- ・体力や身体能力を伸ばす機会をつくる
- ・主体的に運動に取り組む児童・生徒の育成



2次予防 ～疾病の重症化予防を行う～

- ・健康診査（検診）結果を基に医療機関受診を勧める
- ・生活習慣病リスクとあわせた禁煙指導

5 第二次計画の評価

(1) 評価の目的

「荒尾市健康増進計画（第二次）」の達成状況を検証し、その結果を今後の健康づくりの推進に反映させることを目的として、評価を行いました。

(2) 評価の方法

第二次計画期間内において、庁内で取り組んできたことのとりまとめを行いました。

また、令和5年6月に「市民アンケート調査」を実施し、その結果や既存の統計データ等について分析・評価を行いました。目標値の達成状況については、下記の区分により評価しました。

評価	分析結果
A	目標に達した
B	目標に達していないが、改善傾向にある
C	変化なし
D	悪化した
E	現状値なしなどの理由により、評価対象外とする

(3) 全体評価

- ・目標達成状況については、全体の31項目のうち、目標達成または改善した項目は15項目で48.4%、悪化した項目は16項目で51.6%でした。
- ・領域別に見ると、「疾病予防・健康管理」では、悪化した項目が約6割となっています。「身体運動・運動習慣」については、すべての項目で目標に達しています。

目指す暮らし4つの柱	A	B	C	D	E	合計
1 疾病予防、健康管理	1	6	0	10	0	17
2 栄養、食生活	2	1	0	2	0	5
3 身体活動、運動習慣	4	0	0	0	0	4
4 みんなでつくる健康づくり	1	0	0	4	0	5
合計 (割合)	8 (25.8%)	7 (22.6%)	0 (0%)	16 (51.6%)	0 (0%)	31 (100%)

(4) 領域別の評価

1 疾病予防、健康管理 【目標】自分の健康に関心を持ち、自己管理ができる

■ 第二次計画期間中の主な取組

- (1) 疾病の早期発見・早期治療に繋げるために、年に2回(春・秋)、複合(集団)健診を実施し、健康診査(特定健診、若年者健診、後期高齢者健診、健康増進法に基づく健診)及びがん検診を実施しました。
- (2) 健康診査(特定健診、若年者健診、後期高齢者健診、健康増進法に基づく健診)については、市内医療機関においても実施しました。市内医療機関の医師または医療関係者に対して、患者への特定健診受診勧奨の協力依頼を行いました。
- (3) 健康診査の結果で血圧や血糖、脂質、腎機能、心電図などで異常所見等がある方に対して、来所面談及び家庭訪問等により、結果説明、受診勧奨及び保健指導を実施しました。
- (4) 健康診査(検診)未受診者へ、はがきの送付や電話等にて受診勧奨を行ったほか、市内の施設に受診勧奨チラシの設置、荒尾市内の保育所、幼稚園、認定こども園の保護者へ向け、園を通して受診勧奨チラシの配布を行いました。
- (5) 糖尿病性腎症ハイリスク者に対する透析予防教室を実施しました。糖尿病専門医や歯科医師、管理栄養士による講話等を行いました。

■ 領域全体の目標達成状況

※割合の合計は小数点端数処理の関係で100%とまらない場合がある。

	A	B	C	D	E	合計
項目数	1	6	0	10	0	17
割合(%)	5.9%	35.3%	0%	58.8%	0%	100%

■各指標の目標達成状況

指標名		目標値	前計画 策定時 (H28)	現状値 (R4)	評価	各指標の データソース
①特定健診受診率の 向上	国民健康保険加入 者(40～74歳)	44.0%	33.0% (H27)	37.0%	B	特定健診 (法定報告値) ※ 1
②がん検診 受診率の 向上	胃がん(50～69歳)	11.7%	9.5% (H30)	6.9%	D	地域保健・健康増進事 業報告 ※ 2
	肺がん(40～69歳)	11.9%	10.5% (H30)	8.2%	D	
	大腸がん(40～69歳)	11.9%	10.4% (H30)	8.7%	D	
	子宮頸がん(20～69歳)	17.0%	15.9% (H30)	14.8%	D	
	乳がん(40～69歳)	20.9%	19.9% (H30)	19.4%	D	
③メタボリックシンドロ ームの該当者及び 予備群の減少	該当者	15.0%	16.5% (H27)	24.8%	D	特定健診 (法定報告値)
	予備群	12.0%	13.9% (H27)	13.6%	B	
	計	27.0%	30.4% (H27)	38.4%	D	
④特定保健指導実施率の向上		73.4%	30.7% (H27)	72.5%	B	特定保健指導 (法定報告値) ※ 1
⑤高血圧(Ⅱ度以上)の人の減少		4.5%	7.0% (H27)	6.5%	B	特定健診(ヘルスサポ ートツール)
⑥HbA1c7.0以上の人の減少		3.0%	3.3% (H27)	5.8%	D	特定健診(ヘルスサポ ートツール)
⑦喫煙者の減少	男性	23.0%	25.2% (H27)	24.0%	B	特定健診質問票(現 在習慣的に喫煙している 「はい」と回答した割合)
	女性	3.5%	4.4% (H27)	5.0%	D	
⑧毎日飲酒する人の 減少	男性	42.0%	43.2% (H27)	41.2%	A	特定健診質問票(飲 酒の頻度「毎日」と回答 した割合)
	女性	7.0%	9.1% (H27)	9.5%	D	
⑨ストレスを感じる人の減少		50.0%	52.5%	50.6%	B	荒尾市健康増進計画に 伴うアンケート調査 (「強く感じる」「感じる」 と回答した割合)

※ 1 第 2 期データヘルス計画に準じて目標値を変更。

※ 2 平成 30 年度以降は、国が示す統一した算出方法に基づき算出。それに伴い、目標値を変更。

■まとめ

新型コロナウイルス感染症の拡大により、特定健診やがん検診の受診率の低下がみられました。今後は、市民が健康診査やがん検診等を受診しやすい体制づくりを行う必要があります。

また、健康診査の結果を踏まえ、個人のライフスタイルに応じた保健指導や受診勧奨の実施を継続し、疾病の発症及び重症化予防のための取組を行います。

2 栄養、食生活 【目標】自分の食生活に関心を持ち、自己管理ができる

■ 第二次計画期間中の主な取組

- (1) 朝食摂取やバランスのとれた食事の啓発を目的とし、幼児健診やおやこ料理教室の場で資料を配付したほか、食生活改善推進員と連携して、高校生へ食育講座を実施しました。
- (2) 食生活改善推進員が養成した「高校生食育アドバイザー」が、生産現場での実地体験をふまえて、農家と連携した商品開発等を行うことで、同世代への食の意識付けを行いました。
- (3) 若い世代へ食育を推進するために、すこやか未来課 Instagram を開設し、食育の日の啓発やレシピコンテストの実施、食育活動の紹介などを行いました。
- (4) 離乳食に関する動画を作成し、市公式 YouTube に掲載することで、自宅で視聴し、学習できる機会を作りました。

■ 領域全体の目標達成状況

※割合の合計は小数点端数処理の関係で 100%とならない場合がある。

	A	B	C	D	E	合計
項目数	2	1	0	2	0	5
割合 (%)	40.0%	20.0%	0%	40.0%	0%	100%

■ 各指標の目標達成状況

指標名	目標値	前計画策定時 (H28)	現状値 (R4)	評価	各指標のデータソース
①朝食を欠食するこども (小中学生) の減少	0%	5.6% (H27)	5.1%	B	全国学力・学習状況調査 (「まったく食べない+あまり食べない」と回答した割合) ※4
②朝食を欠食する若い世代 (10歳~30歳代) の減少	25.0%	27.8%	18.5%	A	まちづくりアンケート (10・20代+30代の (「あまり食べない+まったく食べない」と回答した割合) ※5
③栄養バランスを考えて食事をする若い世代 (20歳~30歳代) の増加	25.0%	22.3%	18.5%	D	まちづくりアンケート (10・20代+30代の (「よく考える」と回答した割合) ※6
④マイ弁当デーを実施する小中学校の増加	100%	53.8% (H27)	46.2%	D	小中学校へ調査 (教育委員会)
⑤学校給食における地元 (県産品) 農水産物の利用の増加	60.0%	48.3% (H27)	74.6%	A	食育活動調査 (学校給食センター) ※7

※4 調査の変更に伴い、令和元年度からデータソースを変更。

※5 経年結果を把握するために、令和元年度からデータソースを変更。

※6 経年結果を把握するために、令和2年度からデータソースを変更。

※7 国の第4次食育推進基本計画における算出方法の変更に伴い、令和4年度から食料数ベースから金額ベースに変更。

■ まとめ

幼児健診やおやこ料理教室などを活用した啓発を継続したことにより、朝食摂取に関しては意識が高まり、改善傾向にあります。一方で、栄養バランスを考えた食事に関しては、若い世代からの食育推進をさらに強化する必要があります。調理実習などの体験の場と SNS の双方の利点を活用しながら、今後も引き続き、心身の健康づくりのための栄養及び食生活の実践に取り組めます。

3 身体活動、運動習慣 【目標】日常生活に運動を意識した活動的な生活ができる

■ 第二次計画期間中の主な取組

- (1) 日常生活の中で、運動量や活動量の増加を目指し、市内 9 地区において、「ウォーキングコースマップ」を作成し、啓発を行いました。
- (2) 健康運動指導士による運動教室を合計 3 か月開催し、教室が終了しても自主教室へ移行できるよう支援を行いました。
- (3) 自主運動教室に対して、運動継続者の増加を目的とし、教室に関するチラシの作成や会場借用等の継続支援を行いました。
- (4) 65 歳以上の方を対象に市内 29 会場において健康づくり推進員の指導のもと、体力アップ体操を実施しました。

■ 領域全体の目標達成状況

※割合の合計は小数点端数処理の関係で 100%とならない場合がある。

	A	B	C	D	E	合計
項目数	4	0	0	0	0	4
割合 (%)	100%	0%	0%	0%	0%	100%

■ 各指標の目標達成状況

指標名		目標値	前計画策定時 (H28)	現状値 (R4)	評価	各指標のデータソース
① 1日 30 分以上の運動を週 2 日以上している人の増加	10～50 歳代	20.0%	14.6% (H27)	26.2%	A	まちづくりアンケート （「週に 2 回以上行っている」と回答した割合）
	60 歳代以上	45.0%	39.2% (H27)	45.2%	A	
② 全く運動をしていない人の減少	10～50 歳代	58.0%	60.8% (H27)	47.6%	A	まちづくりアンケート （「全くしていない」と回答した割合）
	60 歳代以上	27.5%	30.6% (H27)	26.2%	A	

■ まとめ

ウォーキングコースマップの作成や運動教室の実施により、市民の運動への意識は高まってきていることが伺えます。新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式が変化した中、心身の健康のためには、適切な運動が必要となることから、今後も全世代における運動習慣の定着に向けて取組を進めます。

4 みんなでつくる健康づくり 【目標】身近な場所で仲間とともに健康づくりの活動ができる

■第二次計画期間中の主な取組

- (1) 健康づくり推進員については、新規推進員養成講座を年に2回実施し、健康づくり推進員のスキルアップのための研修会を年に約4回実施しました。
- (2) 食生活改善推進員については、年に1回養成講座を実施し、荒尾市の健康課題や食に関する講話を行いました。また、食生活改善推進員のスキルアップのため年に4回程度、研修会を開催しました。
- (3) 母子保健推進員については、令和4年度に新規推進員を募集し、年に1回研修会を行ったほか、他自治体推進員との交流会を行いました。
- (4) 主に若い世代を対象に、Instagramを活用した母子保健、健康づくり、食育全般に関する情報発信を行いました。

■領域全体の目標達成状況

※割合の合計は小数点端数処理の関係で100%とならない場合がある。

	A	B	C	D	E	合計
項目数	1	0	0	4	0	5
割合 (%)	20.0%	0%	0%	80.0%	0%	100%

■各指標の目標達成状況

指標名	目標値	前計画策定時(H28)	現状値(R4)	評価	各指標のデータソース
①地域における活動に参加している人の増加	50.0%	44.7%	43.9%	D	まちづくりアンケート（「ある程度参加している」「積極的に参加している」と回答した割合）
②身近に健診を勧める人がいる人の増加	45.0%	42.2%	40.1%	D	荒尾市健康増進計画に伴うアンケート調査（「身近に健診を勧める人がいる」と答えた人）
③健康づくり推進員の増加	38名	28名	21名(R5)	D	年度当初の人数
④食生活改善推進員数の増加	120名	97名	64名(R5)	D	食生活改善推進員協議会総会資料
⑤母子保健推進員の増加	15名	8名	16名(R5)	A	年度当初の人数

■まとめ

健康づくり推進員及び食生活改善推進員については、定期的に新規推進員の募集をしていますが、推進員のマンパワー不足がみられます。

今後も新規推進員を含む全ての推進員が、長期間にわたって活動できるサポート体制を整え、荒尾市の健康づくりを支える担い手として推進員を支援し、市全体の健康づくりに取り組みます。

(5) 重点施策の評価

第二次計画においては、「目指す暮らし4つの柱」に基づき、特に力を入れていく取組として5つの重点施策を定めています。具体的な取組や評価指標については、領域別の評価と重複しているため、重点施策の「④母子保健の推進」のみ、以下、評価を行います。

■ 第二次計画期間中の主な取組

- (1) 早産予防対策として妊婦健診、膣分泌物細菌検査及び歯科健診を実施しました。
- (2) 令和2年度に子育て世代包括支援センターを開設し、全妊婦へ個別面談を行い、妊娠期から継続的な支援を行いました。産後ケア事業として、日帰り型、宿泊型、自宅訪問型の支援を実施しました。
- (3) 夫またはパートナーが、妊娠・出産・育児についての知識や手技を習得し、家事・育児を母親と共に積極的に行えるようになることを目的としたプレパクラスを開催しました。
- (4) 保育所、幼稚園、認定こども園、小中学校でフッ化物洗口事業を関係機関と連携しながら実施しました。

■ 領域全体の目標達成状況

※割合の合計は小数点端数処理の関係で100%とならない場合がある。

	A	B	C	D	E	合計
項目数	6	8	1	9	1	25
割合 (%)	24.0%	32.0%	4.0%	36.0%	4.0%	100%

■ 各指標の目標達成状況

指標名	目標値	前計画策定時(H28)	現状値(R4)	評価	各指標のデータソース
①妊娠・出産に満足している者の割合の増加	100%	89.2% (H27)	89.8%	B	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】(産後、退院してからの1か月程度、助産師や保健師等から指導・ケアは十分に受けることができましたか「はい」と回答した割合)
②妊娠中の妊婦の喫煙率の減少	0%	2.9% (H27)	1.1%	B	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】(「妊娠中の喫煙母「あり」と回答した割合)
③育児期間中の両親の喫煙率の減少	母親	4%	10.3% (H27)	B	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児・1歳6か月児・3歳児】(3つの健診時点で「あり」と回答した割合の平均値)
	父親	20%	47.9% (H27)	B	
④妊娠中の妊婦の飲酒率の減少	0%	0.7% (H27)	0.7%	C	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】(「妊娠中の飲酒「あり」と回答した割合)
⑤プレマクラス受講率の増加	80%	69.3% (H27)	-	E	荒尾市すこやか未来課
⑥仕上げ磨きをする親の割合の増加	95%	90.1% (H27)	82.5%	D	乳幼児健康診査問診項目【1歳6か月児】(「子どもが磨いた後に仕上げ磨きをしている」「子どもは磨かずに保護者だけ磨いている」と回答した割合)

指標名		目標値	前計画策定時(H28)	現状値(R4)	評価	各指標のデータソース
⑦ 出産後 1 か月時の母乳育児の割合の増加		65%	55.7% (H27)	32.0%	D	乳幼児健康診査問診項目【3～4 か月児】（1 か月までの栄養法「母乳」と回答した割合）
⑧ 1 歳 6 か月までに麻しん・風しん混合（MR）の予防接種を終了している者の割合の増加		85%	78.5% (H27)	80.1%	B	乳幼児健康診査問診項目【1 歳 6 か月児】（「麻しん風しん混合を接種した」と回答した割合）
⑨ 積極的に育児をしている父親の割合の増加		80%	72.5% (H27)	68.3%	D	乳幼児健康診査問診項目【3～4 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳児】（3 つの健診で「よくやっている」と回答した割合の平均値）
⑩ 低出生体重児の割合の減少		9%	11.2% (H26)	8.7% (R3)	A	熊本県の母子保健
⑪ 乳幼児健診受診率の増加	3～4 か月児健診	98%	97.9% (H27)	97.2%	D	熊本県の母子保健
	1 歳 6 か月児健診	98%	95.7% (H27)	96.3%	B	
	3 歳児健診	98%	94.6% (H27)	95.8%	B	
⑫ 満 11 週以内での妊娠届出割合の増加		90%	88.2% (H27)	92.9% (R3)	A	熊本県の母子保健
⑬ 就寝が 22 時以降又は不規則である 3 歳児の割合の減少		15%	19.5% (H27)	34.0%	D	乳幼児健康診査問診項目【3 歳児】（「22 時以降」「不規則」と回答した割合）
⑭ むし歯有病者率の減少	1 歳 6 か月児健診	1%	1.79% (H26)	0.41% (R3)	A	熊本県の母子保健（1 歳 6 か月児・3 歳児）、歯科保健の現状（12 歳）
	3 歳児健診	20%	25.11% (H26)	19.38% (R3)	A	
	12 歳	25%	52.34% (H26)	38.78% (R3)	B	
⑮ ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合の増加	3～4 か月児健診	95%	93.5% (H27)	93.1%	D	乳幼児健康診査【3～4 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳児】（「はい」と回答した割合）
	1 歳 6 か月児健診	85%	83.4% (H27)	74.4%	D	
	3 歳児健診	80%	80.9% (H27)	71.0%	D	
⑯ 妊娠から産後にかけて心配があった母親の割合の減少		10%	31.7% (H27)	36.4%	D	乳幼児健康診査問診項目【3～4 か月児】（「はい」と回答した割合）
⑰ 母子保健事業に満足している者の割合の増加	1 歳 6 か月児健診	60%	47.0% (H27)	67.3%	A	乳幼児健康診査問診項目【1 歳 6 か月児・3 歳児】（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合の平均）
	3 歳児健診	60%	55.9% (H27)	66.4%	A	

■まとめ

早産予防対策により、低出生体重児の割合は減少しています。また、フッ化物洗口をはじめとした、歯科保健事業の実施により、むし歯有病者率が減少しています。

一方で、新型コロナウイルス感染症の流行の影響も考えられますが、妊娠から産後にかけて心配があった母親の割合が増加しています。今後も、妊娠期から育児期において切れ目のない支援体制を構築し、次世代の健康づくりに向けた取組を行います。

1 計画の将来像と基本目標

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。健康づくりにおいては、市民の自主性と主体性を尊重し、自身の健康を守る積極的な取組（ヘルスプロモーション）が鍵となります。しかし、健康への関心や意識はあるものの、忙しい生活や情報不足などにより、健康促進の行動が難しい人々も存在します。

全ての人々が、健康な状態を維持し寿命を可能な限り延ばすこと、そして、地域に住む市民の健康格差が生じないように努め、その人らしく生きがいを持って暮らせることが地域における健康づくりの目標です。そのために、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ことが重要です。

第6次荒尾市総合計画では「人がつながり 幸せをつくる 快適未来都市～『暮らしたいまち 日本一』を目指して～」を基本理念としています。横断的目標を「こどもも自分も笑顔でいられるまちをつくる」とした、重点戦略を「あらお未来プロジェクト」として推進し、健康分野では「誰もがつながりを持ち、健康でいきいきとした暮らしをつくる」、母子保健分野では、「切れ目のない充実した子育て環境をつくる」と設定しています。

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。

上記を踏まえ、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[※]長寿あらおの実現

※ 健幸：「健康で幸せに」という意味の造語

2 計画の基本体系

本計画においては、荒尾市健康増進計画（第二次）で掲げた「目指す暮らし4つの柱」を踏襲し、市民の健康づくりの将来像の実現を目指します。

そして4つの柱ごとに課題を整理し、市民一人ひとりの健康づくりの目標を設定するとともに、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荒尾市ならではの健康づくり活動を進めていきます。

本計画の将来像

ひとりひとりが 健やかで心豊かに暮らせるまち あらお

計画の基本目標 **健幸[※]長寿あらお の実現**

※ 健康で幸せに

重点施策

(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

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
- (2) 定期的な健診（検診）受診
- (3) 歯・口腔の健康を保つ
- (4) 禁煙・受動喫煙防止の推進
- (5) 適正飲酒
- (6) 睡眠・こころの健康づくり

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

3

身体活動・運動習慣

- (1) 運動習慣の形成
- (2) 日常生活での活動量の増加



市民

地域・関係団体

行政

それぞれの立場やライフステージごとにできる健康づくりを進めていく。

妊娠前・妊娠・出産期	乳幼児期
学童・思春期	青年期 壮年期 高齢期

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
- (2) 自然に健康になれるまちづくり

荒尾市における健康づくりの重点施策

(1) 健康づくりにおける ICT の活用

荒尾市では、ウェルビーイングスマートシティ実行計画を策定し、先進技術との連携により荒尾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。

個人の健康づくりを後押しするためには、科学的根拠に基づく正しい情報を市民が得て、活用することができる環境づくりが必要です。デジタル化の進展に伴い、新たな健康づくりの方法やニーズも生まれ、ICT を活用した情報発信や健康づくりの取組が重要です。

ICT を活用した生活習慣病発症及び重症化予防等の健康づくりに取り組むほか、保健事業や各種行政サービスにおいて、ICT の活用及びオンライン化の取組を行い、サービスの向上を図ります。

—主な取組—

取組 1

将来の健診数値を予測

特定健診の結果をもとに AI シミュレーションを行い、将来の健康状態の予測を行います。その人に合った生活習慣改善案の提供を行います。

取組 2

将来の病気の発症リスクを予測して、生活習慣改善プログラムを提供

疾病リスク予測を踏まえたコンシエルジュ（保健師）との健康相談と、スマートフォンアプリで一人ひとりに合った生活習慣改善プログラムを提供します。

取組 3

ICT を活用した糖尿病予防プログラムの実施

血糖管理ツールを腕に装着することで、血糖変動をリアルタイムに確認でき、その後の保健指導によって生活習慣の改善を図ります。（特定健診の結果、糖尿病のリスクがある人が対象）

(2) ウェルネス拠点（保健・福祉・子育て支援施設等）の活用

荒尾市では、南新地地区ウェルネス拠点基本構想を策定し、それを基に南新地地区において、荒尾市保健・福祉・子育て支援施設及び道の駅（仮称）を令和 8 年度に開設する予定としています。ウェルネスとは、体の健康だけでなく、心の健康、社会などといった人を取り巻く環境的なものを含む健康の拡張概念です。

保健・福祉・子育て支援施設では、「心身の健康と地域の幸せを育み、子どもの成長や子育てを支援する拠点」をコンセプトとして、保健・福祉・子育ての 3 つの機能を集約し、保健・福祉・子育てに関する相談や行政サービスをワンストップで受けることができます。

保健機能では、以下のような機能の導入を予定しています。

- ・健康相談や健康教室などに気軽に参加することができる。
- ・子どもを預けて健診（検診）を受けることができる。
- ・食育・食生活に関する情報を得ることができる。



※イメージ図

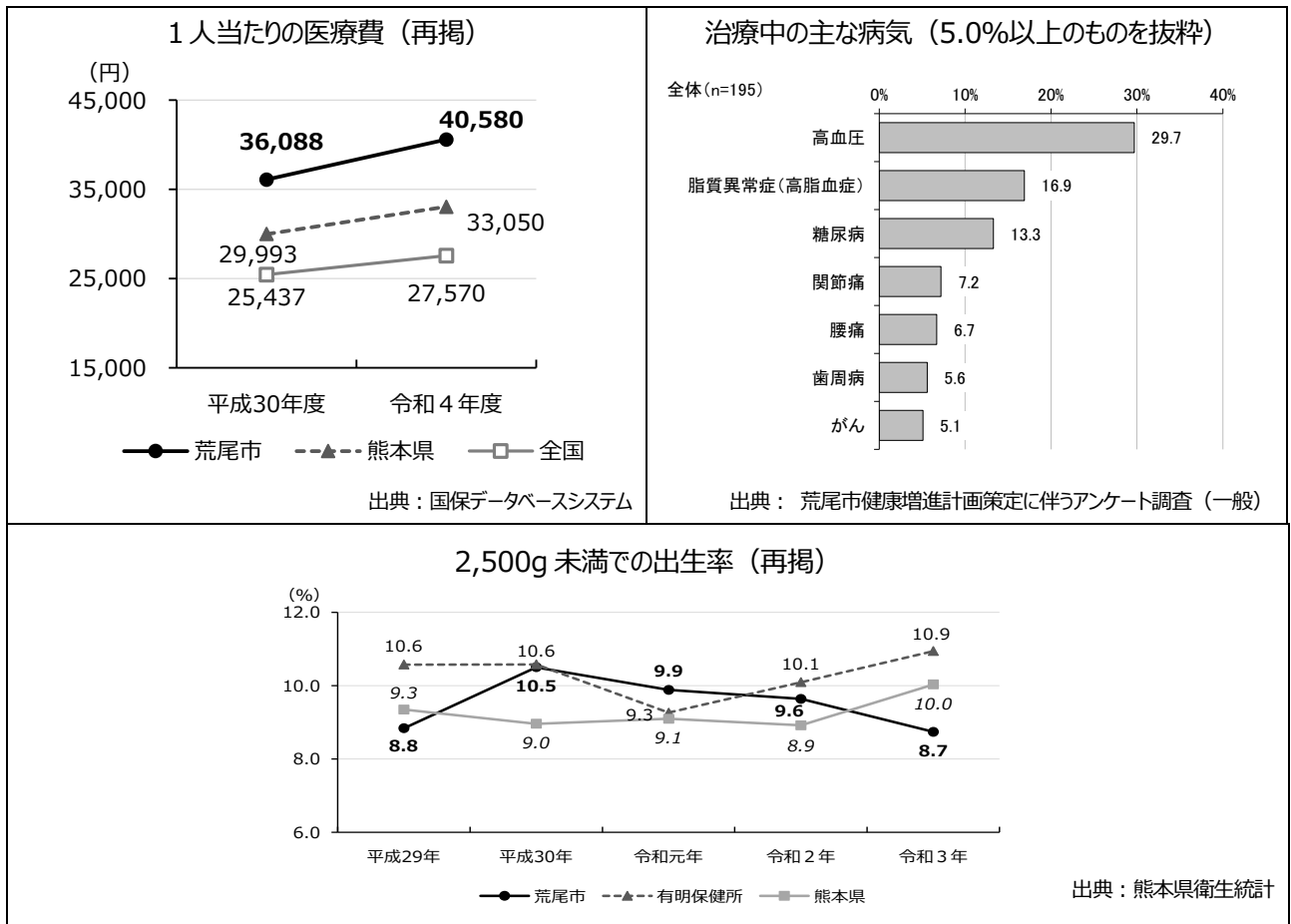
また、ウェルネス拠点施設内に開設予定の道の駅（仮称）をはじめ、公園・緑地などの周辺施設においても、健康づくりの取組を推進していきます。

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

現状と課題






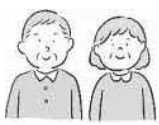
- 本市の国民健康保険における1人当たりの医療費は、令和4年度には40,000円を超えており、国及び熊本県の平均を上回っています。
- 治療中の主な病気についてみると、「高血圧」が29.7%と最も高く、次いで「脂質異常症」が16.9%、「糖尿病」が13.3%となっており、生活習慣病の治療をしている人が多くいます。
- 医療費は、外来費よりも入院費が大きな割合を占めています。いつまでも住み慣れた地域で健康に過ごすため、また、医療費適正化に繋げるために、個人のライフスタイルに応じた保健指導等を行い、生活習慣病の発症及び重症化予防を行う必要があります。
- 本市の低出生体重児の出生率は、令和元年度以降減少しており、令和3年度は8.7%と熊本県及び有明保健所管内より低くなっています。引き続き、妊娠中の高血圧や高血糖等の予防に関する保健指導を実施し、早産及び低出生体重児の出生予防を行うことが重要です。



行動目標

自分の健康に関心を持ち、自己管理ができる。

市民の取組

妊娠前 妊娠・出産期		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・出産に係る正しい知識を身につけましょう。 ・定期的に妊婦健診を受診し、健康管理を行いましょう。 ・妊娠中は過剰な体重増加に注意し、バランスのよい食事を心がけましょう。 ・妊婦健診等において高血圧や高血糖、蛋白尿などの所見があった場合は特に、産後も引き続き、健康管理を行いましょう。
乳幼児期 (保護者)		<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に予防接種を受けて、感染症の予防をしましょう。 ・疾病の早期発見、早期治療のため、かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
学童・思春期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。
青年期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・疾病の早期発見、早期治療のため、かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。 ・積極的に市や民間の企業等が行う健康教室やイベントに参加しましょう。
壮年期		
高齢期		



【参考】ライフステージの見方





			
全市民	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)	

地域の取組

家族・地域・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> ・家族、地域、職場で協力しながら、健康づくりの後押しをしましょう。 ・生活習慣病予防についての話題を取り入れましょう。 ・地域において、生活習慣病予防に関する活動を行いましょう。 	
関係機関・ 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・保健行政と連携し、市民の生活習慣病予防のための指導やアドバイスを行います。 ・市民に対する健康講話を実施します。 	医師会、薬剤師会、 歯科医師会
	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭との連携を図りながら、保健指導や保健だより等を通して、健康に対する意識や関心を高めるよう努めます。 	学校
	<ul style="list-style-type: none"> ・「体力アップ体操教室」を通して、参加者の体力づくり及び運動習慣の定着に努め、生活習慣病の予防を行います。 	健康づくり推進員
	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児の成長発達や健康管理についての知識を深め、推進員活動を行います。 	母子保健推進員

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
重点 ①生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・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） 	 全市民	保険介護課 すこやか未来課 スマートシティ推進室
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査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） 		すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関と連携して、保健指導や栄養指導を行います。 		すこやか未来課
②疾病予防に関する情報発信	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防、肥満予防のための正しい食生活や運動習慣について乳幼児健康診査等の母子保健事業を通して、保護者に情報提供を行います。 	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・こころと体の健康について、児童及び生徒に指導及び啓発を行います。 	 学童・思春期	学校教育課
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教室や講座等を通して、生活習慣病予防、健康づくりに関する分かりやすい情報の発信及び啓発を行います。 	 全市民	すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、多目的スペース等を活用した健康づくりの取組や健康チェックができる場の提供を行います。 		すこやか未来課

取組	取組内容	対象	担当課
② 疾病 予防 に関 する 情報 発信	<ul style="list-style-type: none"> 市ホームページやすこやか未来課 Instagram 等で生活習慣病予防や熱中症予防、感染症対策等についての情報発信を行います。 	 全市民	すこやか未来課
③ 働く 世代 への 啓発	<ul style="list-style-type: none"> 全国健康保険協会等の各種機関との連携を図り、生活習慣病に関することや集団健診等についての情報発信及び啓発を行います。 	 全市民	すこやか未来課 保険介護課
④ 母子 保健 事業 の 推進	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃん訪問や乳児教室等において、妊婦健診結果を踏まえた指導を行います。 	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳交付時等に、妊娠中の高血圧や高血糖等に関する情報提供及び保健指導を実施し、早産予防対策を行います。 		すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> 感染症予防のために、適切な時期に予防接種の接種勧奨を行います。 	 学童・思春期	すこやか未来課

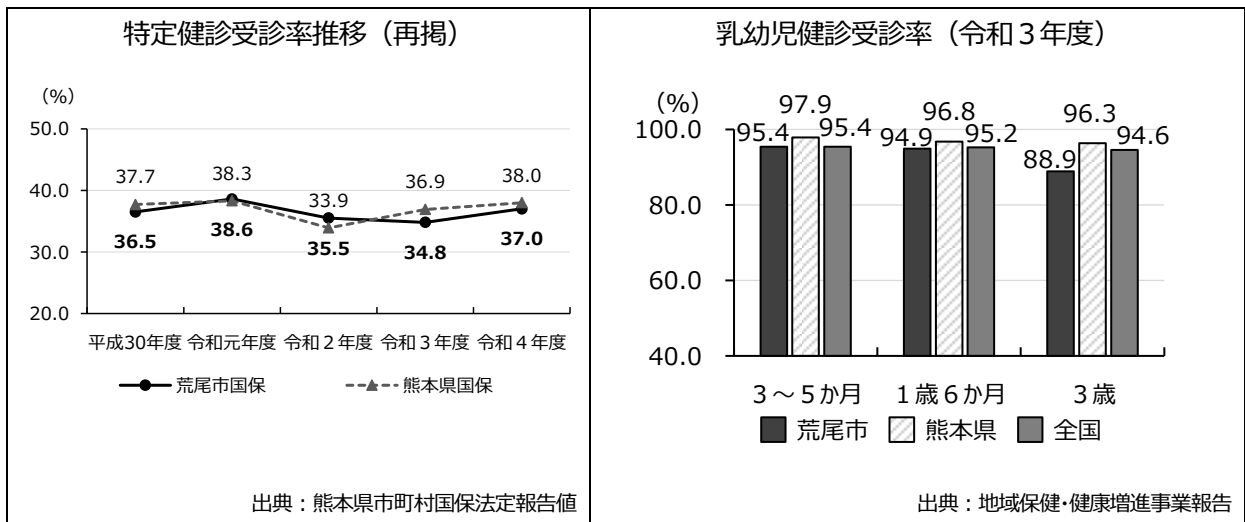
評価指標

指標名	現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
● 特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率の向上	22.6%	24.0%	特定保健指導（法定報告値）
● 特定保健指導実施率の向上	72.5%	74.0%	特定保健指導（法定報告値）
● 高血圧（Ⅱ度以上）の人の減少	6.5%	6.0%	特定健診 （ヘルスサポートラボツール）
● HbA1c 8.0 以上の人の減少	1.9%	1.6%	特定健診 （ヘルスサポートラボツール）
● 満 11 週以内での妊娠届出割合の増加	92.9% (R3)	95.0%	熊本県の母子保健
● 低出生体重児の割合の減少	8.7% (R3)	8.5%	熊本県の母子保健
● 1 歳 6 か月までに麻しん・風しん混合（MR）の予防接種を終了している者の割合の増加	80.1%	85.0%	乳幼児健康診査問診項目【1 歳 6 か月児】（「麻しん風しん混合を接種した」と回答した割合）

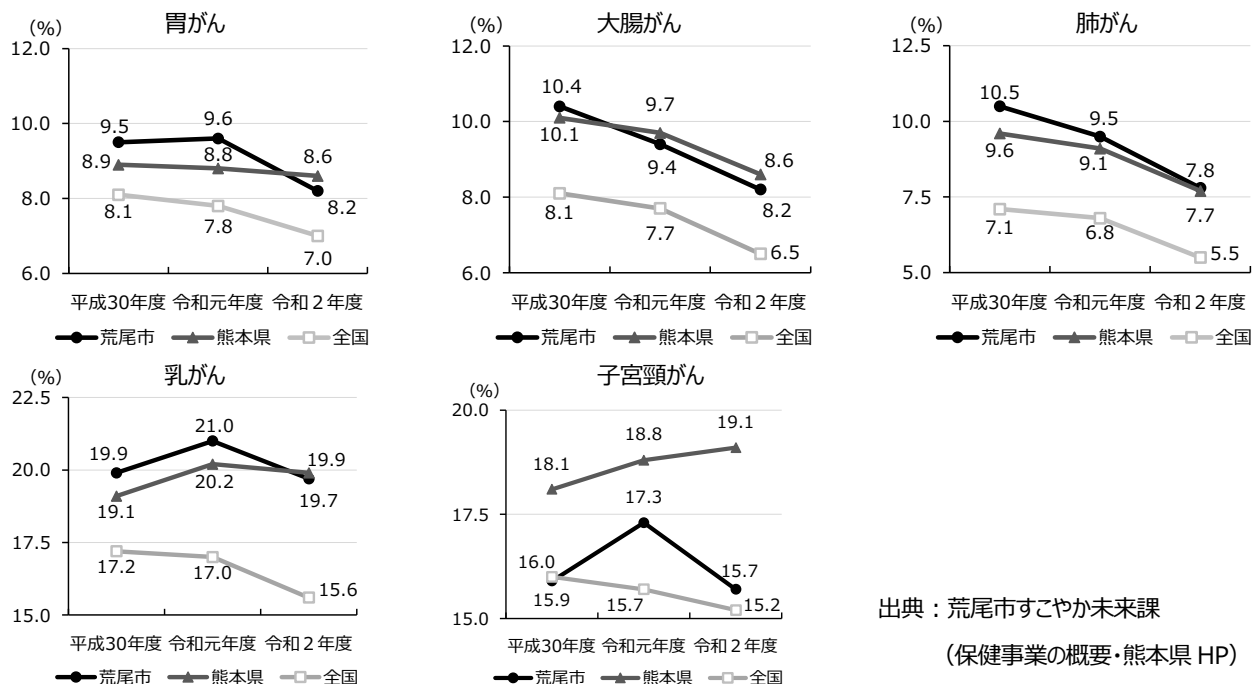
(2) 定期的な健診（検診）受診

現状と課題

- 本市の特定健診受診率の推移についてみると、35.0%前後で推移しており、新型コロナウイルスの流行の影響により、令和2年度及び令和3年度は特に減少しています。
- がん検診の受診率（令和2年度）の推移についてみると、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診において、県の平均値を下回っています。
- 自身の健康状態を知るために、健診（検診）受診が重要であることを市民一人ひとりが認識し、受診に繋がるよう啓発を行うとともに、受診しやすい体制づくりを行う必要があります。
- 乳幼児健診受診率（令和3年度）についてみると、国及び熊本県よりも受診率が低くなっており、特に、3歳児健診の受診率が低くなっているため、健診の重要性について保護者等へ周知を行う必要があります。








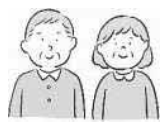
がん検診受診率（全国・熊本県との比較）（再掲）



行動目標

定期的に健診（検診）を受けて、 自分の健康状態を知る。

市民の取組




妊娠前 妊娠・出産期		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠がわかったら、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う。 ・妊婦歯科健診や産婦健診等の各種健診を受けましょう。
乳幼児期 (保護者)		<ul style="list-style-type: none"> ・新生児聴覚検査を受けましょう。 ・適切な時期に乳幼児健診を受けましょう。 ・育児相談等を利用しましょう。
学童・思春期		<ul style="list-style-type: none"> ・学校での定期的な健診（身体検査、視力検査、聴力検査、歯科健診（検診））で自分の体について知りましょう。
青年期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・血圧測定や血液検査等を定期的に行い、自分の健康状態を把握しましょう。
壮年期		
高齢期		

地域の取組

家族・地域・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域、職場で健診やがん検診の受診の呼びかけをしましょう。 	
関係機関・ 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健診（検診）を実施するほか、保健行政と連携し、市民が受けやすい健診（検診）の体制づくりを行います。 	医師会
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断を実施します。 	保育所・幼稚園・認定こども園、学校、商工会議所
	<ul style="list-style-type: none"> ・活動を通して、健診受診を広く呼びかけます。 	食生活改善推進員
	<ul style="list-style-type: none"> ・円滑に幼児健診が進み、幼児及び保護者の待ち時間中の負担感を減らすために、絵本の読み聞かせなどを行います。 	母子保健推進員

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
① 健診 (検診) 受診率の向上	<ul style="list-style-type: none"> がん検診（一部）の個別医療機関での実施拡充や集団健診（検診）において、土日の実施や女性医師による検診を行う等、市民が検診を受けやすい体制づくりを行います。 	 青年期	すこやか未来課 保険介護課
	<ul style="list-style-type: none"> 健診（検診）未受診者に対して、受診勧奨を行います。（文書、訪問、ショートメール等） 	 壮年期 高齢期	すこやか未来課 保険介護課
	<ul style="list-style-type: none"> 幼児健診等の母子保健事業の際に健康診査やがん検診の必要性について啓発を行います。 	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> 市のホームページやLINEでの発信、広報紙の掲載や健康教室等によって、健診（検診）の重要性を啓発し、受診勧奨を行います。 	 壮年期 高齢期	すこやか未来課 保険介護課
	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診及び若年者健診において、キャンペーンを行います。 	 青年期 壮年期	保険介護課
	<ul style="list-style-type: none"> 若年者健診を引き続き実施し、若い世代へ健診受診の意識づけを行います。 	 青年期	保険介護課
	<ul style="list-style-type: none"> 精密検査の重要性を啓発し、未受診者に対して、受診勧奨を行います。（文書、訪問等） 	 青年期  壮年期 高齢期	すこやか未来課

取組	取組内容	対象	担当課
② 妊娠前から産後における健康管理の推進	・妊婦自身が妊娠中の健康管理を行うことができるよう母子健康手帳交付時に、保健指導を行います。	 妊娠期	すこやか未来課
	・胎児、妊産婦の健康管理のために、妊婦健康診査や産婦健康診査の費用助成を行います。		すこやか未来課
	・乳幼児健康診査や訪問事業等を通して、母子の健康状態を把握し、子育て支援に関する情報提供や適切な個別指導を行います。	 乳幼児期	すこやか未来課
③ 乳幼児健診を受けやすい体制づくり	・乳幼児健診における問診票の電子化に向けた取組を行い、受診者の負担軽減に努め、健診を円滑に実施できる体制づくりを行います。	 乳幼児期	すこやか未来課
	・乳幼児健診等において、日程変更受付を電子化するとともに、健診未受診者に対するの勧奨を行います。		すこやか未来課
	・保育所・幼稚園・認定こども園等と連携し、健診の受診勧奨を行います。		すこやか未来課

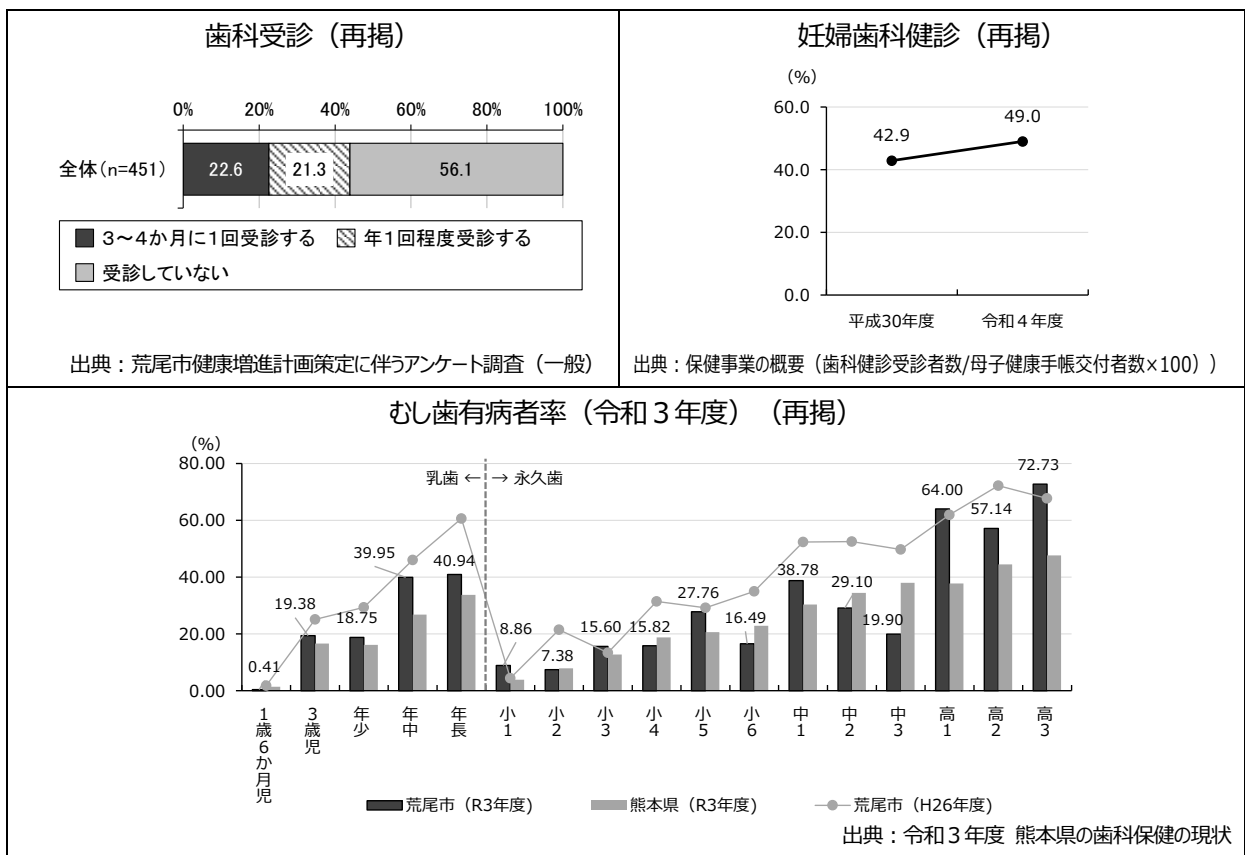
評価指標

指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標のデータソース
● 特定健診受診率の向上	国民健康保険加入者 (40～74 歳)	37.0%	47.0%	特定健診 (法定報告値)
● がん検診受診率の向上	胃がん (50～69 歳)	6.9%	9.6%	地域保健・健康増進事業報告
	肺がん (40～69 歳)	8.2%	10.5%	
	大腸がん (40～69 歳)	8.7%	10.4%	
	子宮頸がん (20～69 歳)	14.8%	17.3%	
● 乳幼児健診受診率の向上	乳がん (40～69 歳)	19.4%	21.0%	熊本県の母子保健
	3～4か月児健診	97.2%	100%	
	1歳6か月児健診	96.3%	100%	
	3歳児健診	95.8%	100%	

(3) 歯・口腔の健康を保つ

現状と課題







- 本市の歯科受診の状況は、「受診していない」割合が半数となっています。一方、妊婦歯科健診の受診状況は徐々に増加しています。
- むし歯有病者率については、平成 26 年度と令和 3 年度を比較すると、小学 1 年生、3 年生、高校 1 年生、3 年生以外は減少しており、フッ化物洗口事業の実施や意識の向上により、むし歯有病者率は減少しています。
- 歯の健康は全身の健康と密接に関連しており、歯の問題が放置されると、全身の健康に悪影響を及ぼす可能性が高まります。歯及び全身の健康を守るために、全世代にわたって、定期的な歯科健診（検診）や適切な口腔ケアの重要性についての普及・啓発及び取組を行う必要があります。



行動目標

自分の歯の状態を知り、「8020」※を目指す。

市民の取組







妊娠前 妊娠・出産期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・歯間部清掃用器具の使用方法和適切な歯磨きの方法を身につけましょう。
乳幼児期 (保護者)		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・毎食後の歯磨きの習慣を身につけ、保護者や家族が仕上げ磨きをしましょう。
学童・思春期		<ul style="list-style-type: none"> ・おやつ（量、内容、時間等）の摂り方を工夫し、むし歯予防を行いましょう。 ・定期的に歯科健診（検診）を受けましょう。 ・むし歯は最後まで治療をしましょう。
青年期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・歯科健診（検診）を受けましょう。 ・歯間部清掃用器具の使用方法和適切な歯磨きの方法を身につけましょう。
壮年期		
高齢期		





※ 「8020」厚生省（当時）と日本歯科医師会が1989年（平成元年）より推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という意味の言葉です。

地域の取組

家族・地域・職場	・保護者はこどものむし歯予防のために、適切な仕上げ磨きやおやつ工夫を行います。	
関係機関・団体	・保健行政と連携し、保育所・幼稚園・認定こども園等での口腔保健指導を行います。 ・保健行政と連携し、歯周病及びむし歯予防（健診（検診）、歯間部清掃用器具の使用等）、口腔機能の向上及びオーラルフレイル予防の普及・啓発を行います。	歯科医師会
	・歯科健診（検診）を実施します。 ・フッ化物洗口・塗布事業を行います。	保育所・幼稚園・認定こども園、学校、歯科医師会

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
①むし歯、歯周病の予防の啓発	・定期的な歯科健診（検診）の受診や歯磨きの励行など、生涯を通じた歯周病及びむし歯予防に関する啓発を市ホームページ等にて行います。	 全市民	すこやか未来課
	・母子健康手帳交付時等の母子保健事業において、妊婦に対する歯周病と低出生体重児の関係性について啓発を行います。	 妊娠期	すこやか未来課
	・各種教室や相談の場等の母子保健事業において、咀嚼や口腔の発達に応じた指導を行います。	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	・重症化予防事業等において、歯周病と糖尿病の関係性について、啓発を行います。	 青年期  壮年期 高齢期	すこやか未来課
	・高齢者の口腔機能向上（オーラルフレイル予防）に向けた教室や講座等を行います。	 高齢期	すこやか未来課 保険介護課

取組	取組内容	対象	担当課
②フッ化物によるむし歯 予防の推進	・幼児健診において、フッ化物塗布及び歯科指導を行います。	 乳幼児期	すこやか未来課
	・歯科医師会及び保育園や幼稚園、学校等と連携しながら、フッ化物洗口及び塗布、ブラッシング指導事業を行います。	 乳幼児期 学童・思春期	すこやか未来課 子育て支援課 学校教育課 教育振興課
③歯科健診(検診) 受診勧奨	・母子健康手帳交付時に、妊婦歯科健診の周知をし、受診勧奨を行います。	 妊娠期	すこやか未来課
	・歯周疾患検診の受診勧奨を行います。	 壮年期 高齢期	保険介護課 すこやか未来課

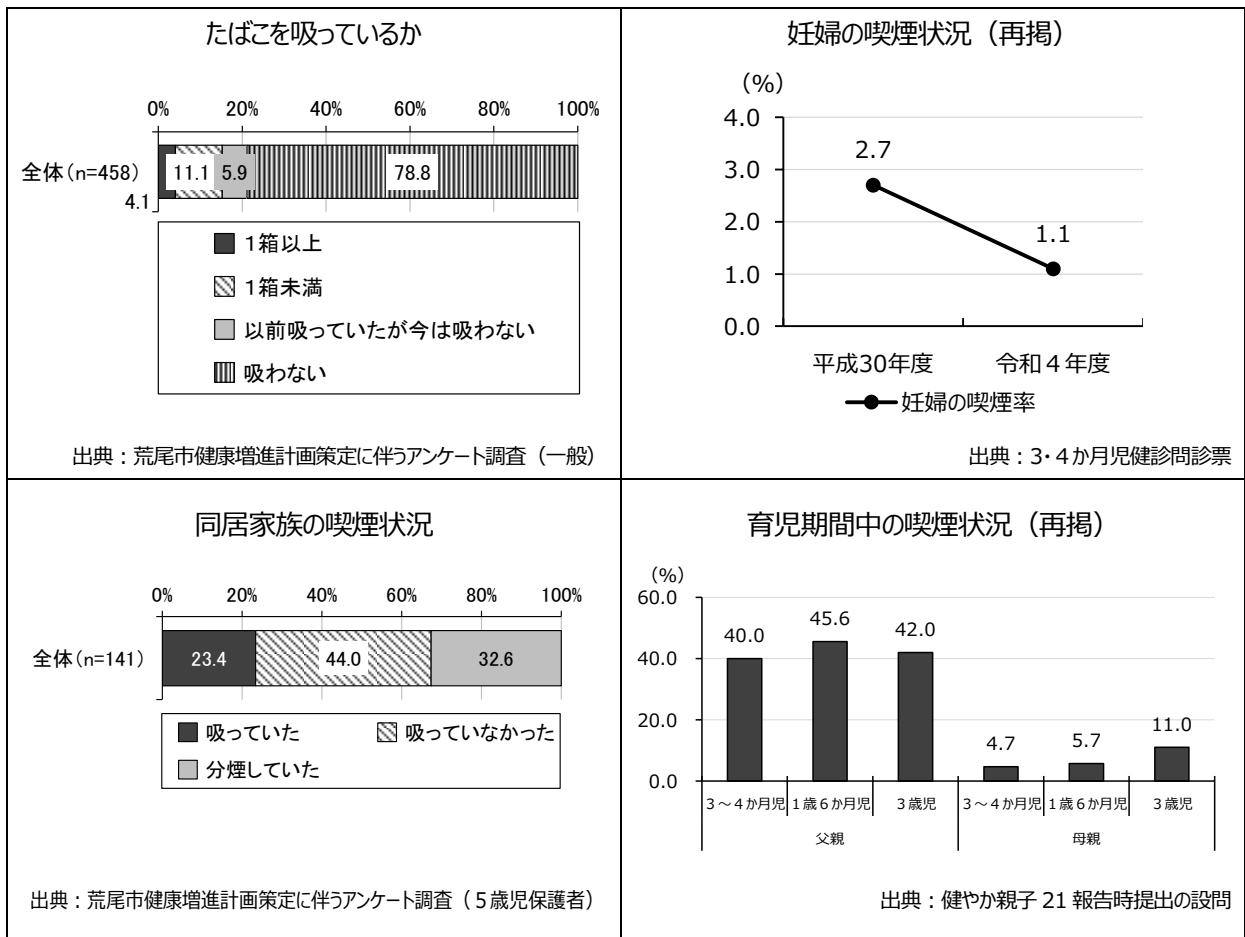
評価指標

指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
●仕上げ磨きをする親の割合の増加		82.5%	90.0%	乳幼児健康診査問診項目【1歳6か月児】(「子どもが磨いた後に仕上げ磨きをしている」「子供は磨かずに保護者だけ磨いている」と回答した割合)
●むし歯有病者率の減少	1歳6か月児健診	0.41% (R3)	0.4%	熊本県の母子保健(1歳6か月児・3歳児)、歯科保健の現状(12歳)
	3歳児健診	19.38% (R3)	15.0%	
	12歳	38.78% (R3)	25.0%	
●妊婦歯科健診受診率の向上		49.0%	55.0%	保健事業の概要
●歯周疾患検診受診率の向上	国民健康保険加入者 (20~74歳)	1.18%	5.0%	健診実施機関からの請求により把握

(4) 禁煙・受動喫煙防止の推進

現状と課題







- 喫煙状況を見ると、『たばこを吸う人（「1箱以上」「1箱未満」の合計）』は全体の15.2%となっており、前回と比較して減少しています。
- 妊婦の喫煙状況を見ると、3.0%を下回り推移しています。
- 妊娠中における同居家族の喫煙状況についてみると、約2割の人が「吸っていた」と回答しています。
- 育児期間中の喫煙状況を見ると、母親については児の年齢が上がるとともに喫煙の割合が高くなっています。
- 喫煙及び受動喫煙に関する法律の改正等の影響もあり、喫煙者の減少がみられますが、引き続き、たばこの健康への悪影響や禁煙の必要性についての認識を高める取組が求められています。
- 妊娠中の喫煙は、早産、低出生体重児、発育不全など胎児に様々な悪影響を及ぼす可能性があり、妊婦自身にとっても、妊娠高血圧症候群や早産などの合併症のリスクが増加します。そのため、妊娠中の禁煙の啓発を行うとともに、周りの家族等の喫煙による受動喫煙の影響についても啓発し、支援を行う必要があります。



行動目標

たばこの体に対する影響を知り、禁煙し、
受動喫煙を減らす。


市民の取組

妊娠前 妊娠・出産期		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中のたばこが体に及ぼす影響を知り、禁煙に努めましょう。 ・たばこによる害を理解し、家族で禁煙について話し合いましょう。
乳幼児期 (保護者)		<ul style="list-style-type: none"> ・(保護者) こどものそばで、たばこを吸わないよう、配慮しましょう。
学童・思春期		<ul style="list-style-type: none"> ・たばこが体に及ぼす影響について理解を深めましょう。 ・20歳未満の人は、たばこを吸いません。
青年期		<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙に努めましょう。
壮年期		<ul style="list-style-type: none"> ・たばこが体に及ぼす影響について理解を深めましょう。 ・指定された場所以外では、たばこを吸わないようにしましょう。 ・子ども・妊産婦、たばこを吸わない人のそばでは、たばこを吸わないよう、配慮しましょう。
高齢期		<ul style="list-style-type: none"> ・たばこが体に及ぼす影響について理解を深めましょう。 ・指定された場所以外では、たばこを吸わないようにしましょう。 ・子ども・妊産婦、たばこを吸わない人のそばでは、たばこを吸わないよう、配慮しましょう。

地域の取組

家族・地域・職場	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙する人、たばこをやめたいと考えている人を、家庭、地域、職場で応援しましょう。 ・未成年者や妊産婦にたばこを勧めない、吸わせないために、家庭、地域、職場で配慮しましょう。 ・職場での禁煙・分煙を行いましょう。 	
関係機関・団体	・薬局窓口及び学校薬剤師活動を通じた指導及び啓発を行います。	薬剤師会
	・たばこの害に関する教育を実施し、自ら健康の保持増進と安全管理のできる児童及び生徒を育成します。	学校

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
① たばこ等が及ぼす影響についての啓発	・たばこが体に及ぼす影響について、市ホームページや保健事業等において普及・啓発を行います。	 全市民	すこやか未来課
	・妊婦及びその家族に対する禁煙指導を行うとともに、禁煙の意志がある父またはパートナーに対して禁煙外来費の助成を行います。		すこやか未来課
	・母子健康手帳交付時等の母子保健事業において、妊娠中や出産後の喫煙により引き起こされる胎児や妊婦、乳児への影響を理解してもらうための知識の普及・啓発を行います。	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	・たばこの害についての知識の普及と喫煙が健康に与える影響について指導し、疾病予防についての教育を行います。	 学童期	学校教育課
	・薬物乱用防止教室を実施し、薬剤師と連携を図りながら、知識の普及・啓発を行います。		学校教育課
	・禁煙を希望する人に対して、禁煙外来の紹介や禁煙手帳を配付し、支援を行います。	 青年期	すこやか未来課
・保健指導の際に、喫煙者に対して、体に及ぼす影響などを伝え、指導及び禁煙支援を行います。	 壮年期 高齢期	すこやか未来課	
② 受動喫煙防止対策	・受動喫煙防止対策の推進を行います。	 全市民	すこやか未来課
	・公共施設内における、敷地内禁煙・分煙ブースの設置を進めます。		財政課 くらしいきいき課 等

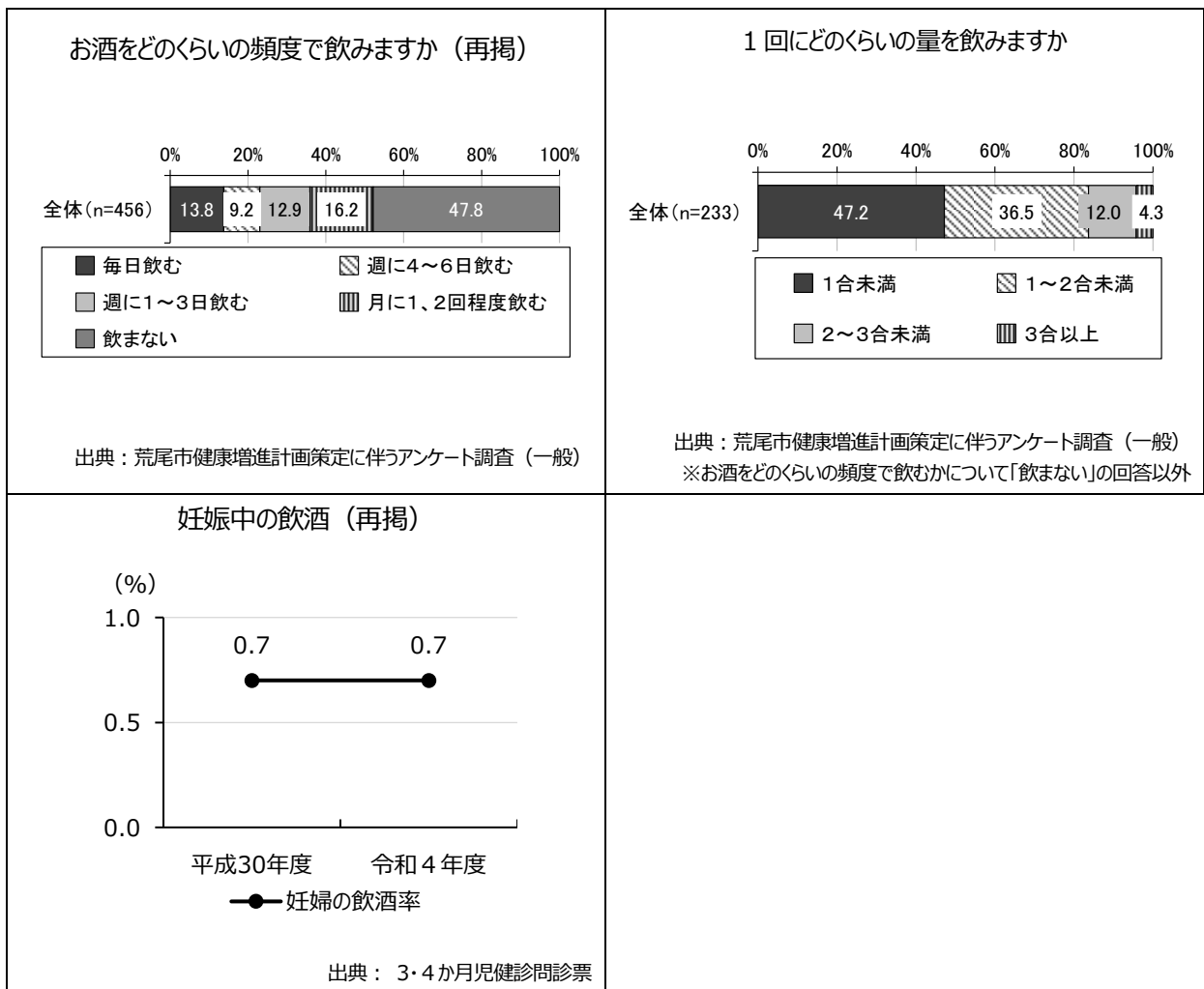
評価指標

指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
●喫煙者の減少	男性	24.0%	20.0%	特定健診質問票（現在習慣的に喫煙している「はい」と回答した割合）
	女性	5.0%	4.0%	
●妊娠中の妊婦の喫煙率の減少		1.1%	0%	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】（「妊娠中の喫煙母「あり」と回答した割合）
●育児期間中の両親の喫煙率の減少	母親	7.1%	4.0%	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児・1歳6か月児・3歳児】（3つの健診時点で「あり」と回答した割合の平均値）
	父親	42.5%	35.0%	

(5) 適正飲酒[※]

現状と課題

- お酒をどのくらいの頻度で飲むかについてみると、約半数は「飲まない」と回答しており、「毎日飲む」割合は約1割となっています。
- 1回にどのくらいの量を飲むかについてみると、「1合未満」が47.2%、「1～2合未満」が36.5%、「2～3合未満」が12.0%、「3合以上」が4.3%となっています。
- 妊婦の飲酒率についてみると、平成30年度から令和4年度にかけて変化はないものの、飲酒する人が一定数います。
- 多量の飲酒は生活習慣病をはじめ、アルコール依存症などの疾患のリスク要因となります。また、妊娠中及び授乳中の飲酒は、早産や低出生体重児の出生のリスクを高め、胎児及び乳児の発育に影響を与えることが明らかになっているため、一人ひとりが適正飲酒について理解し、実践するための取組が必要です。



[※] 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程度とされています。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）

行動目標

飲酒が心身に及ぼす影響を理解し、 適正飲酒を心がける。







市民の取組

妊娠前 妊娠・出産期		・妊娠中の飲酒が体に及ぼす影響を知り、飲酒は控えましょう。
乳幼児期 (保護者)		・(保護者) こどもが誤って飲酒することがないように、家族で気をつけましょう。
学童・思春期		・飲酒が体に及ぼす影響について理解を深めましょう。 ・20歳未満は、お酒を飲みません。 ・こどもが興味本位で飲酒することがないように、家族で気をつけましょう。
青年期		・適度な飲酒を心がけましょう。 ・休肝日を週2日以上設けましょう。 ・適切なストレス対処法を見つけ、飲酒に頼りすぎないようにしましょう。
壮年期		・内服薬の説明書や医師の指示に従い、服用中はアルコールを控えましょう。
高齢期		・適度な飲酒を心がけましょう。 ・休肝日を週2日以上設けましょう。 ・内服薬の説明書や医師の指示に従い、服用中はアルコールを控えましょう。

地域の取組

家族・地域・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> ・過度な飲酒を勧めないようにしましょう。 ・20歳未満、妊産婦に飲酒を勧めない、飲ませないために、家庭、地域、職場で配慮しましょう。 	
関係機関・ 団体	・アルコールの害についての教育を行い、自ら健康の保持増進と安全管理のできる児童及び生徒を育成します。	学校
	・過剰なアルコール摂取による影響について周知し、予防を行うよう啓発します。	商工会議所

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
① 適正飲酒の推進	・アルコールが体に及ぼす影響について、市ホームページや保健事業等において、普及・啓発を行います。	 全市民	すこやか未来課
	・母子健康手帳交付時等の母子保健事業において、妊娠中や授乳期間中の飲酒により引き起こされる胎児や妊婦、乳児への影響を理解してもらうための知識の普及・啓発を行います。	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	・アルコールの害についての学習を行います。	 学童・思春期	学校教育課
	・健康教室や講座等を通じて、適正飲酒の普及・啓発を行います。	 青年期  壮年期 高齢期	すこやか未来課
	・保健指導の際に、適正飲酒について個別指導を行います。	 壮年期 高齢期	すこやか未来課

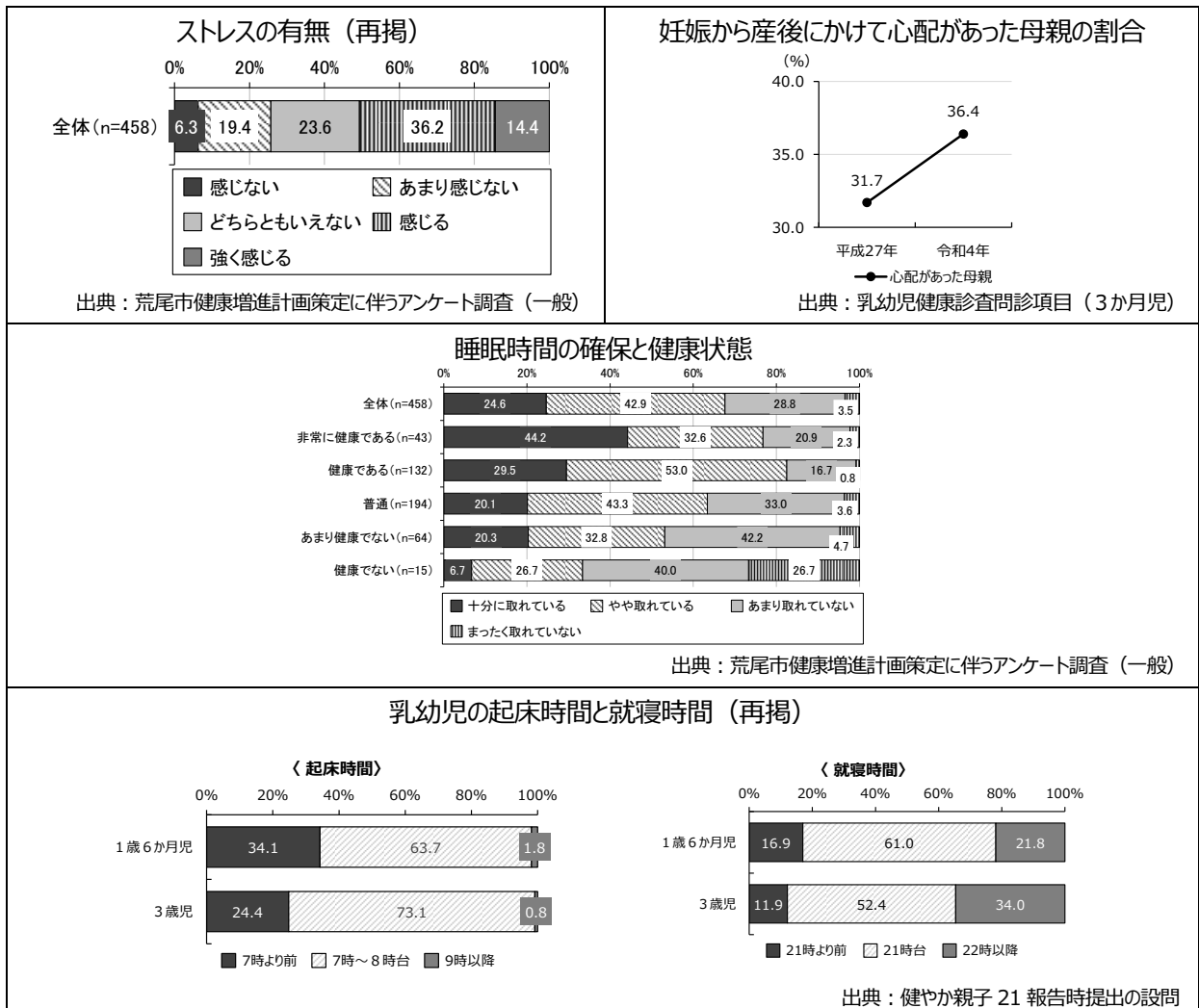
評価指標

指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
● 毎日飲酒する人の減少	男性	41.2%	40.0%	特定健診質問票（飲酒の頻度「毎日」と回答した割合）
	女性	9.5%	7.0%	
● 妊娠中の妊婦の飲酒率の減少		0.7%	0%	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】（「妊娠中の飲酒「あり」と回答した割合）

(6) 睡眠・こころの健康づくり

現状と課題






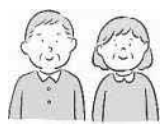
- ストレスを「強く感じる」と回答した人は、14.4%となっています。
- 睡眠時間の確保と健康状態についてみると、「健康である」と回答している人ほど、睡眠が「十分に取れている」と回答している割合が高くなっています。
- 令和4年の妊娠から産後にかけて心配があった母親の割合は、36.4%で平成27年より高くなっています。
- 乳幼児の起床時間・就寝時間についてみると、1歳6か月児から3歳児へと成長する中で、早寝・早起きをする割合が減少しています。
- 睡眠とこころの健康は、個人や地域全体の幸福と生活の質に深い影響を与える重要な要素といわれています。ストレスを強く感じることで心の健康に影響を与えるため、ストレスの解消方法や睡眠に関する啓発が必要です。
- こどもの生活リズムと成長発達の関係について、啓発し、こどもの成長発達を促す取組を行うことが重要です。
- 母子保健において、保護者が不安や悩みを解消し、地域で安心して子育てができるよう、妊娠期から子育て期において切れ目のない支援が必要です。



行動目標

生活リズムを整え、十分な睡眠や休養をとり、 こころの健康を保つ。


市民の取組




妊娠前 妊娠・出産期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・ストレスをため過ぎることがないように、自分に合った解消方法を見つけましょう。 ・家族や友人等、身近な相談相手を作りましょう。
乳幼児期 (保護者)		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。
学童・思春期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・家族や友人等、身近な相談相手をつくりましょう。
青年期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・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う。 ・家族や友人等、身近な相談相手をつくりましょう。 ・自分に合ったストレス解消方法を見つけ、実行しましょう。
壮年期		
高齢期		

地域の取組

家族・地域・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康について理解を深め、職場は職務環境を整えましょう。 ・家庭、職場、地域で、ストレスを抱えた人をお互いに配慮しましょう。 ・周りの人の相談相手になりましょう。 ・必要な睡眠時間を確保しましょう。 	
関係機関・ 団体	・「からだ・いのちの学習」を行い、相談窓口の周知を行います。	学校
	・早寝・早起き等の生活リズムの啓発を行います。	保育所・幼稚園・ 認定こども園
	・こころ相談窓口を設置し、相談に対応します。	商工会議所

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
重点 ① 切れ目のない子育て支援の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠を希望する夫婦に対して、不妊治療に係る費用助成を行います。 	 妊娠期	すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・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） 		すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・こども家庭センターを設置し、妊娠期から子育て期の不安や悩みを解消できるよう、相談窓口と相談支援体制を強化します。 		すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・マイナポータルと情報連携をし、母子保健情報の電子化に向けた取組を進めます。 		すこやか未来課
② こころの健康に関する情報発信	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠やこころの健康に関して情報発信を行うとともに、適切なストレス解消方法についての普及・啓発を行います。 	 全市民	すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康に関する情報提供及び相談窓口の周知を行います。 		福祉課 すこやか未来課
③ 関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康に関して悩みを抱えている人の相談に対応し、必要に応じて、関係機関と連携します。 	 学童・思春期	福祉課 すこやか未来課 総務課
	<ul style="list-style-type: none"> ・学校と連携し、スクールカウンセラー等の配置を通じて、悩みを抱えたこどもが相談できる場づくりを行います。 		学校教育課
	<ul style="list-style-type: none"> ・荒尾市虐待防止等対策地域協議会において関係機関と連携し、支援が必要なこども及び家庭の見守りを行い、必要な支援を実施します。 	 全市民	すこやか未来課 総務課 子育て支援課 福祉課 保険介護課 学校教育課 教育振興課 生涯学習課

取組	取組内容	対象	担当課
④ 自殺対策	・悩んでいる人に気づき、声をかける役割を担うゲートキーパーを育成します。	 全市民	福祉課
	・各種悩みごとに関する相談先をリーフレットにまとめ周知・啓発を行います。		福祉課
⑤ 生活リズムの啓発	・母子保健事業等において、生活リズムと成長発達との関係について啓発を行います。	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	・保健指導等において、生活リズムが与える体への影響について指導を行います。	 青年期 壮年期 高齢期	すこやか未来課

評価指標

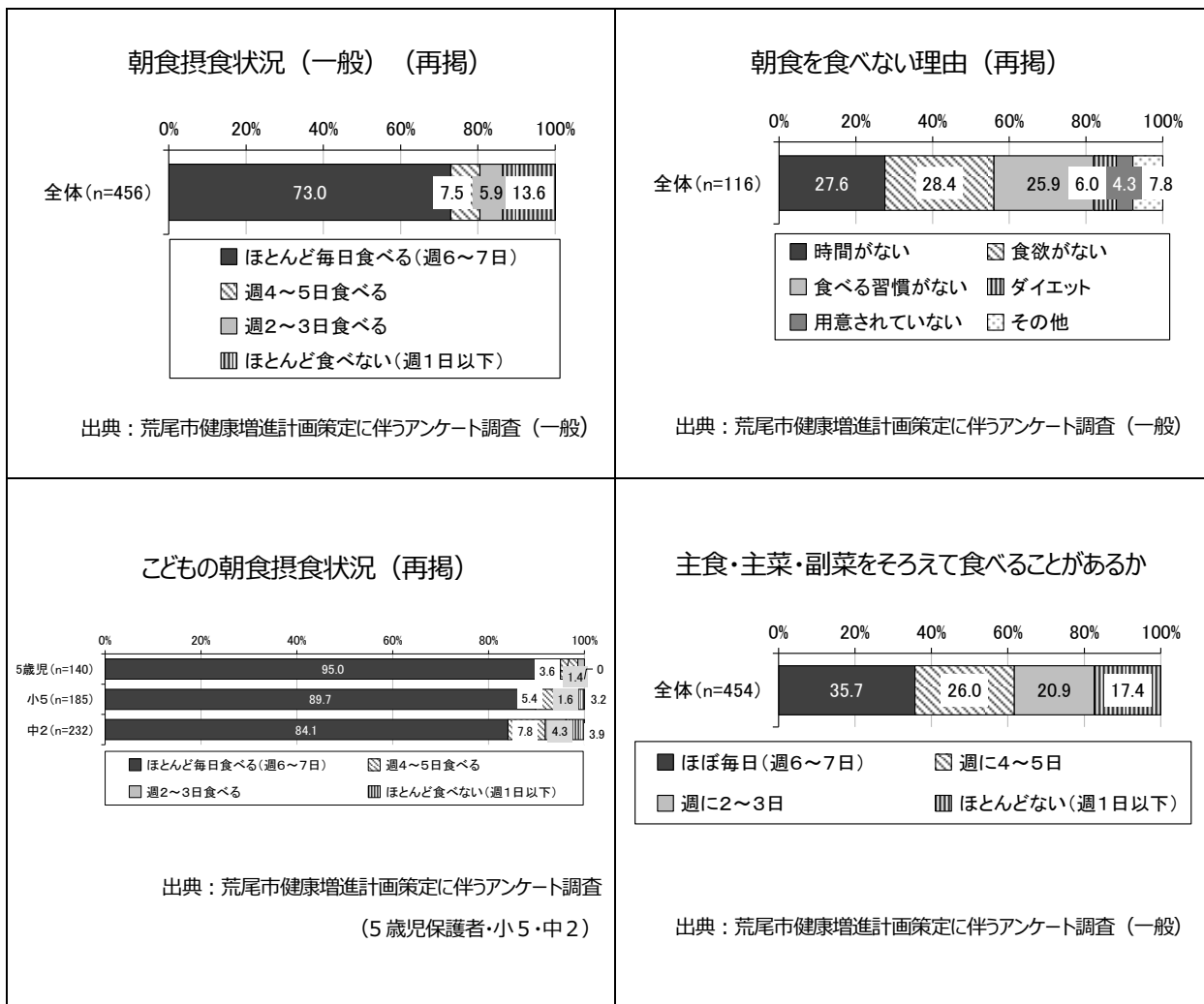
指標名	現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標のデータソース
● ストレスを「強く感じる」人の減少	14.4%	12.0%	荒尾市健康増進計画に伴うアンケート調査（「強く感じる」と回答した割合）
● 就寝が 22 時以降又は不規則である 3 歳児の割合の減少	34.0%	25.0%	乳幼児健康診査問診項目【3 歳児】（「22 時以降」「不規則」と回答した割合）
● 産後 1 か月時点の産後うつハイリスク者の割合の減少	7.6%	6.0%	産婦健診（1 か月時）の EPDS の結果
● 母子保健事業に満足している者の割合の増加（1 歳 6 か月児健診・3 歳児健診の平均値）	66.9%	75.0%	乳幼児健康診査問診項目【1 歳 6 か月児・3 歳児】（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合の平均）

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

現状と課題








- 朝食摂食状況についてみると、約7割は「ほとんど毎日食べる」と回答しています。
- 朝食を食べない理由は主に、「食欲がない」「時間がない」「食べる習慣がない」となっています。
- 5歳児・小学生・中学生の順で年齢を重ねるほど、朝食を毎日食べる割合は減少しています。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるかどうかについてみると、「ほぼ毎日（週6～7日）」が35.7%となっています。
- 朝食を毎日摂ることは、生活リズムを整え、血糖値の急上昇を防ぐことができ、こころの健康にも繋がると言われているため、朝食摂取の重要性について、継続的に周知及び啓発を行う必要があります。
- 毎日の食事において、野菜を多く摂る、塩分を控える、栄養バランスのとれたメニューを摂るなど、生活習慣病等の予防のために、質の面においても気をつける必要があります。こどもの頃から、食事をおいしく楽しむとともに栄養摂取にも気を配れるよう、食育活動を行っていく必要があります。



行動目標

食に関する正しい知識を理解し、
心身の健康のための食習慣を実践する。

市民の取組

全市民		<ul style="list-style-type: none"> ・1 日朝・昼・晩の 3 食を規則正しく食べ、食生活のリズムと生活リズムを整えましょう。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食事のバランスを取りましょう。
妊娠前 妊娠・出産期		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中に控えるべき食べ物に注意しながら、バランスよく食事をとりましょう。 ・食や健康についての望ましい習慣を学ぶ機会を積極的に作りましょう。 ・食材に関する知識や調理の技術を身につけましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品を選ぶ習慣を身につけましょう。
乳幼児期 (保護者)		<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛む習慣を身につけましょう。 ・食事に集中できる環境を作りましょう。(テレビを消すなど) ・地域や家庭を通じて、栽培や収穫、調理を通して食べ物にふれましょう。
学童・思春期		<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛む習慣を身につけましょう。 ・1 日 1 回は家族や仲間と食卓を囲みましょう。 ・健康づくりのために食事のバランスや適量について学びましょう。 ・糖分や脂質の多い食べ物を摂りすぎないように気をつけましょう。 ・家庭や地域、学校での栽培、収穫、調理体験等を通じて、豊かな食体験を重ねましょう。 ・食事に集中できる環境を作りましょう。(テレビを消すなど) ・正しい食事のマナー、配膳、箸の使い方等を身につけましょう。
青年期		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病を予防する視点を持って、良い食生活を心がけましょう。 ・間食、夜食は質と量を考えて、食べ過ぎないようにしましょう。 ・よく噛んで食事をしましょう。
壮年期		<ul style="list-style-type: none"> ・食や健康について望ましい習慣を学ぶ機会を積極的に作りましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品を選ぶ習慣を身につけましょう。
高齢期		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病を予防する視点を持って、良い食生活を心がけましょう。 ・食や健康について望ましい習慣を学ぶ機会を積極的に作りましょう。 ・よく噛んで食べるとともに、食べやすいよう、調理方法を工夫しましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品を選ぶ習慣を身につけましょう。 ・いろんな人と食事をする機会を作りましょう。

地域の取組

家族・地域・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人等、周りの人と健康な食に関する話をしましょう。 ・地域等が開催する食育活動に参加し、学びを深めましょう。 	
関係機関・ 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・患者さんへの疾病に対する食事・栄養指導を行います。 ・健診等を通じて指導を行い、栄養士等と連携を図ります。 	医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会
	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する体験や講座、料理教室等を実施し、市民の食育や生活習慣病予防の推進に努めます。 	食生活改善推進員、保育所・幼稚園・認定こども園、学校、農業協同組合、漁業協同組合、みどり蒼生館、働く女性の家
	<ul style="list-style-type: none"> ・地域や職場の集まりの場等で、食事の大切さについて啓発を行います。 	地区協議会、商工会議所
	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理等に関する普及・啓発を行います。 	食生活改善推進員、保育所・幼稚園・認定こども園、学校
	<ul style="list-style-type: none"> ・安全な農林水産物を提供し、地産地消を推進します。 	農業協同組合、漁業協同組合
	<ul style="list-style-type: none"> ・フードドライブ・フードバンク事業を実施し、児童施設やこども食堂等へ食材提供を行います。 	社会福祉協議会

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
重点 ① 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。	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	・民間事業者等と連携した食生活改善や食育の取組を推進します。		すこやか未来課
	・道の駅（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。	 学童・思春期  青年期	産業振興課 すこやか未来課
	・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。		すこやか未来課
	・関係機関及び教育機関との連携を強化し、こどもの頃からの朝食摂取を推進するために、こどもとその保護者に対する啓発を行います。		すこやか未来課 学校教育課
② 望ましい食習慣の指導	・生活習慣病予防のために、食生活に関して指導を行います。	 壮年期 高齢期	すこやか未来課
	・妊娠中の適切な食生活や体重管理について、指導及び啓発を行います。	 妊娠期	すこやか未来課
	・栄養教諭が小中学校を巡回し、給食献立に関連した食に関する指導を行います。	 学童・思春期	学校教育課 教育振興課
③ 食習慣や食育に関する啓発	・健康教室等にて、食生活改善に関するパンフレット等を配布し、情報発信を行います。	 全市民	すこやか未来課
	・6月の食育月間、毎月19日の食育の日に合わせて、食育に関する啓発を行います。		すこやか未来課
	・中央公民館で食に関する講座等を実施したり、市立図書館で関連本の特設コーナーを設置したりすることで、食育への学びの機会を提供します。	 乳幼児期 学童・思春期	生涯学習課
	・高齢者が自分の食生活を振り返り、栄養バランスの良い食事や補うと良い食品の選び方等を学ぶ教室を行います。	 高齢期	すこやか未来課 保険介護課
④ 地産地消の推進	・学校給食において、地域の産品を積極的に使用するとともに、郷土料理を献立にすることで、児童及び生徒の知識や理解を深めていきます。	 学童・思春期	教育振興課
	・農産物直売所等の充実を図るとともに、出前講座や SNS 等において地元食材（荒尾梨や海苔など）の PR を行います。	 全市民	農林水産課

評価指標

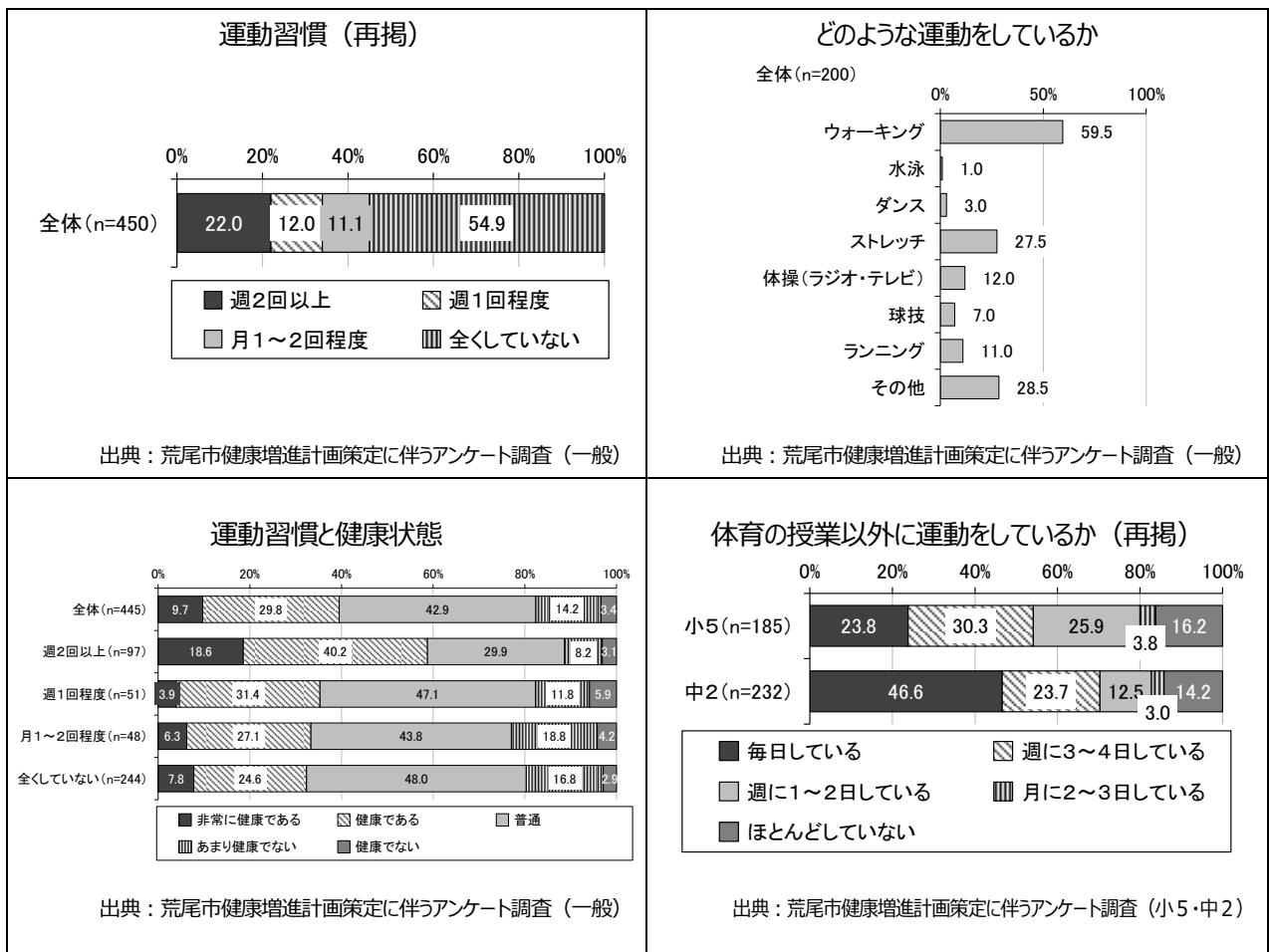
指標名	現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
●朝食を欠食することも（小中学生）の減少	5.1%	0%	全国学力・学習状況調査（「まったく食べない+あまり食べない」と回答した割合）
●朝食を欠食する若い世代（10歳～30歳代）の減少	18.5%	15.0%	まちづくりアンケート（10・20代+30代の（「あまり食べない+まったく食べない」と回答した割合）
●ほぼ毎日、主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べる人の割合の増加	35.3%	40.0%	荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査の「ほぼ毎日」と回答した割合
●マイ弁当デーを実施する小中学校の増加	46.2%	100%	小中学校へ調査（教育委員会）

3 身体活動・運動習慣

(1) 運動習慣の形成

現状と課題







- 運動習慣についてみると「週に2回以上、1日30分以上」の運動をしている割合は、約2割となっており、日常生活の忙しさや新型コロナウイルス感染症拡大による活動の自粛等の影響により、運動習慣がある人が少ない状況です。
- 運動習慣と健康状態についてみると、「週2回以上」運動をする人は、自身の健康状態について「非常に健康である」と回答している割合が高くなっています。
- 運動の種類についてみると、「ウォーキング」が最も高く、次いで「ストレッチ」、「ランニング」の順に高くなっています。
- 小学生及び中学生の運動習慣についてみると、「ほとんどしていない」の割合は同程度ですが、中学生は部活動の実施により「毎日している」割合が小学生よりも高く、体育の授業以外での運動時間が増加しています。
- 定期的な運動は、心肺機能を高め、筋肉の増加、肥満や生活習慣病の予防に繋がるため、心身の健康のために重要です。運動の楽しさを実感し、運動習慣が身につくよう支援を行う必要があります。



行動目標

自分に合った運動を見つけ、
運動習慣を身に着ける。





市民の取組

妊娠前 妊娠・出産期		・体調に配慮しながら体を動かすことを心がけましょう。
乳幼児期 (保護者)		・楽しみながら体を動かしましょう。 ・体を動かした遊びを行う機会を増やしましょう。
学童・思春期		・遊びやスポーツを通じて基礎体力をつけましょう。 ・健康づくりのために、運動が大切なことを知りましょう。 ・自分に合った運動・スポーツを知る機会を持ち、実践しましょう。
青年期		・運動した後のすがすがしさを体感し、運動を始めましょう。
壮年期		・定期的な運動を継続しましょう。
高齢期		・自分にあった運動を見つけましょう。

地域の取組

<p>家族・地域・ 職場</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさ、効果を伝えて広めましょう。 ・家族や仲間と一緒に運動して、継続しましょう。 ・地域の体育館や施設を活用して、仲間とともに運動をしましょう。 ・運動が継続できるように家族や仲間を励ましましょう。 	
<p>関係機関・ 団体</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・保健行政と連携し、生活習慣病患者への指導を行います。 	<p>医師会、薬剤師会</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びや散歩の実施、室内においても体を動かす活動を行います。 	<p>保育所・幼稚園・認定こども園</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業や体育的行事の充実及び外遊びの励行を通して、運動の大切さや楽しさを感じる取組を行います。 ・体力テストの結果等を活用し、実態に応じた体力向上へ向けた取組を行うとともに自身の体力に関心が持てるよう努めます。 	<p>学校</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドゴルフ大会等を実施します。 	<p>老人クラブ連合会、 地区協議会、社会福祉協議会</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・市内公民館や空き店舗等を活用し、体操教室を開催します。 ・フレイル予防対策のために、理学療法士などの専門職による講話を実施します。 	<p>社会福祉協議会</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の重要性について啓発を行います。 	<p>社会福祉協議会 商工会議所</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操の実施や生活習慣病予防についての保健指導を実施します。 	<p>商工会議所</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・各地区のスポーツイベントを巡回し、市民が取り組みやすいスポーツやニュースポーツ（ペタンク等）を啓発します。 ・「体力アップ体操教室」を実施し、市民の運動習慣の形成を支援します。 ・体力測定を行い、日々の体操の効果を感じながら、運動を継続することの重要性を伝えます。 	<p>スポーツ推進委員 健康づくり推進員</p>

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
重点 ①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。	 全市民	すこやか未来課
	・市民に気軽にスポーツに参加してもらえるよう総合型地域スポーツクラブ等を推進します。		生涯学習課
	・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。	 壮年期 高齢期	すこやか未来課
	・社会福祉協議会と連携しながら、地域での貯筋体操教室を実施し、中高年や高齢者の運動習慣づくりと介護予防の取組を推進します。		保険介護課
	・「介護予防ポイント事業」を実施し、介護予防活動を推進します。	 高齢期	保険介護課
②学校での活動の充実	・学校における体力テストや体育的行事を通じて、児童及び生徒の体力の増進、スポーツ精神の高揚を図ります。	 学童・思春期	学校教育課

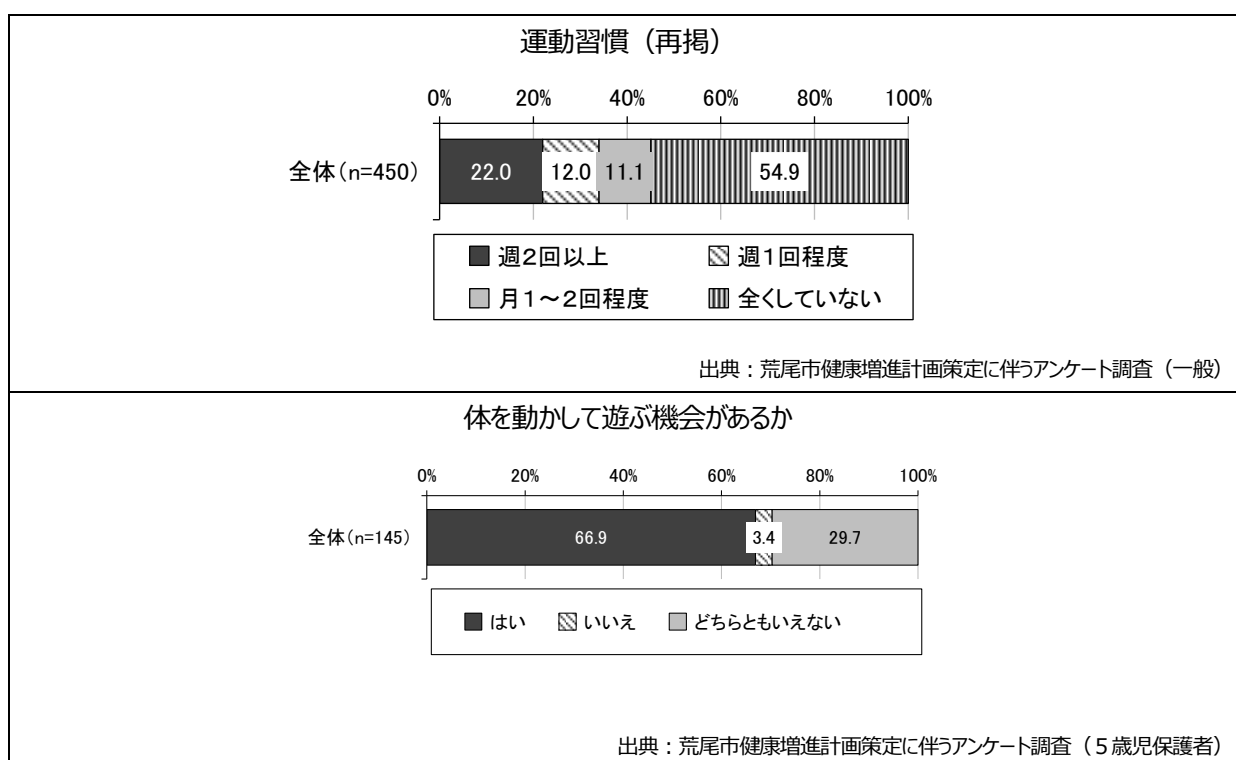
評価指標

指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標のデータソース
● 1日 30 分以上の運動を週 2 日以上している人の増加	10～50 歳代	26.2%	30.0%	まちづくりアンケート（「週に 2 回以上行っている」と回答した割合）
	60 歳代以上	45.2%	50.0%	
● 1 週間に 420 分以上運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしているこどもの増加	小学 5 年生（男子）	45.4%	50.0%	体力・運動能力、運動習慣等調査（小学 5 年生、中学 2 年生）
	小学 5 年生（女子）	22.6%	30.0%	
	中学 2 年生（男子）	82.7%	85.0%	
	中学 2 年生（女子）	47.9%	50.0%	

(2) 日常生活での活動量の増加

現状と課題







- 運動習慣についてみると、「全くしていない」が約半数となっています。
- 5歳児の体を動かして遊ぶ機会があるかについてみると、「はい」と回答した割合が約6割となっています。
- 身体活動量が多いことや運動を行うことは、高血圧や糖尿病、肥満等の生活習慣病の予防や骨粗鬆症の予防に繋がること、また、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。高齢者においては、歩行など日常生活における身体活動が、寝たきり等の予防となることが示されています。そのため、市民一人ひとりが日常生活の中で身体活動量を増やす取組と意識づけを行うことが重要です。



行動目標

日常のちょっとした行動の中に
体を動かすことを心がける。





市民の取組

妊娠前 妊娠・出産期		・体調に配慮しながら体を動かすことを心がけましょう。
乳幼児期 (保護者)		・テレビ、スマートフォンの使用時間を控え、体を動かす遊びをしましょう。
学童・思春期		・テレビ、スマートフォンの使用時間を控え、外での遊びや運動をしましょう。 ・歩行や自転車での通学、階段の使用等、日常生活で体を動かす機会を増やしましょう。
青年期		・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う。
壮年期		・歩行や自転車での移動、階段の利用等、日常生活で体を動かす機会を増やしましょう。
高齢期		・ロコモティブシンドローム予防のために、毎日の生活の中で、意識的に体を動かしましょう。 ・ウォーキングや筋力トレーニングを行い、筋力を維持しましょう。

地域の取組

家族・地域・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのための運動に関する体験談を周りに話しましょう。 ・周りの人が歩くことを意識するよう後押しをしましょう。 	
関係機関・ 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃の活動や遊びの中で、拭き掃除など体を使う活動を行います。 	保育所・幼稚園・ 認定こども園
	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ大会やイベント等を通して、市民の運動機会を作り、活動量の増加に繋がります。 	スポーツ推進委員

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
①日常生活活動量増加の推進	・SNS等を活用し、日常生活活動量増加に関する情報発信を行います。	 全市民	すこやか未来課
	・保健指導において、運動指導を行います。	 青年期 壮年期	すこやか未来課
②全世代における運動機会の提供	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設内の遊び場スペースにおいて、こどもの年齢に応じた活動ができる遊び場の整備を行います。	 乳幼児期 学童・思春期	子育て支援課
	・親子が自由に遊べる公園の整備や、いつでも誰でもウォーキング等ができ、日常的に運動ができる空間の整備を行います。	 全市民	都市計画課
	・市民スポーツ大会やマラソン大会を開催し、子どもから高齢者まで参加できるスポーツの機会を提供します。	 全市民	生涯学習課
	・スポーツ推進委員と連携しながら、誰もが参加しやすいスポーツをする機会の提供や指導を行います。		生涯学習課
	・各地区で行われるスポーツイベントを支援します。		くらしいきいき課
	・市内のスポットを歩いて巡り、楽しみながらウォーキングを行う機会を作ります。		産業振興課
③学校での活動の充実	・学校と連携し、発達段階に応じて体力や身体能力を高め、体育行事、昼休み等を活用し、教育活動全体を通じた体力の向上に向けた取組を行います。	 学童・思春期	学校教育課

評価指標

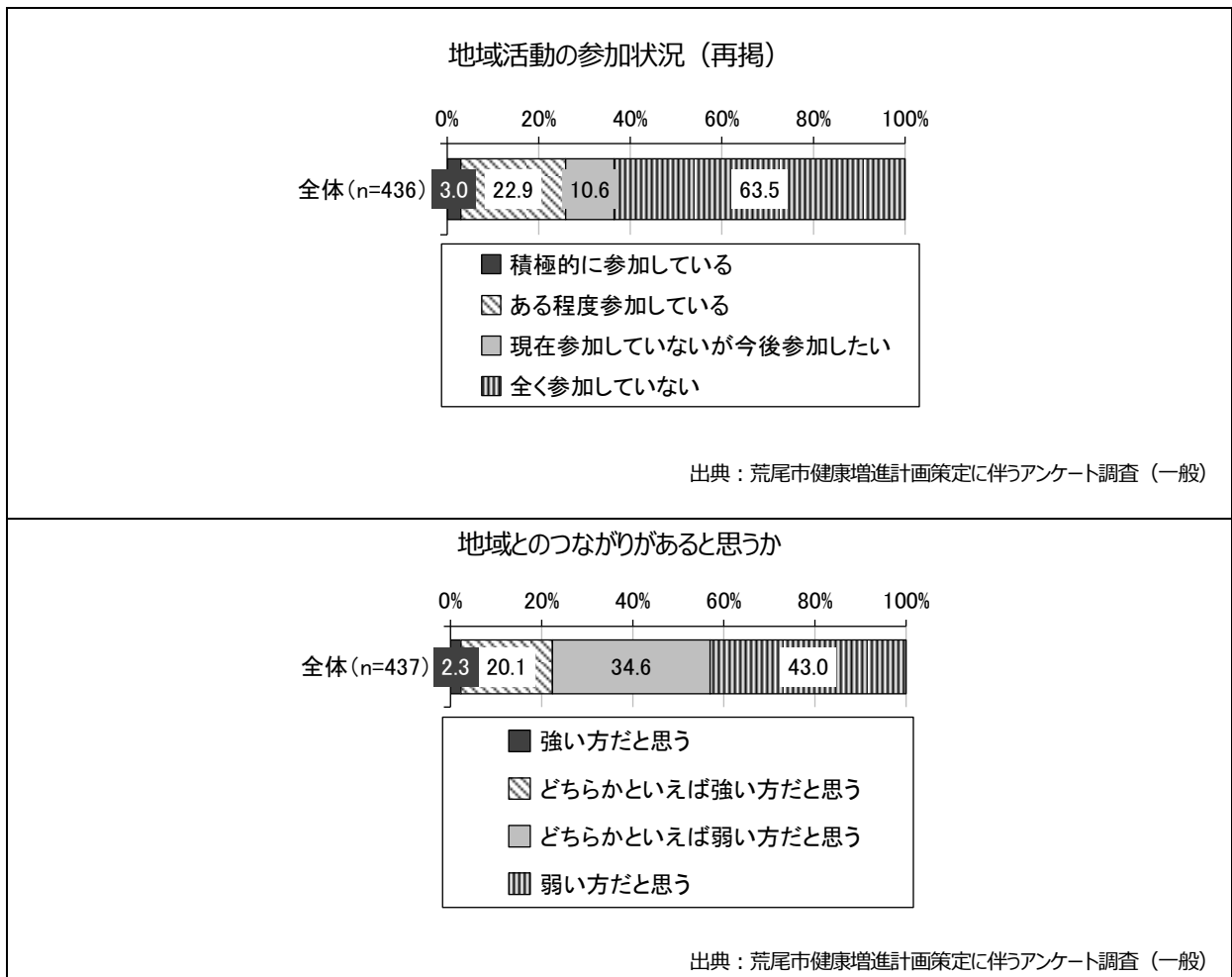
指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標のデータソース
● 全く運動をしていない人の減少	10～50歳代	47.6%	45.0%	まちづくりアンケート（「全くしていない」と回答した割合）
	60歳代以上	26.2%	25.0%	

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

現状と課題





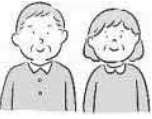
- 地域活動の参加状況についてみると、「全く参加していない」が約6割で最も多く、「現在参加していないが今後参加したい」は約1割となっています。
- 地域とのつながりについてみると、『強い（「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」の合計）』が約2割となっています。
- 地域活動の参加が少なくなっており、地域とのつながりが希薄化しています。仲間がいることで、運動や健康に関する取組が楽しくなり、モチベーションが高まり、健康的な習慣を続ける助けとなります。仲間づくりのためには、地域において直接顔を合わせた交流を行うことと、ICTやSNS等を活用した取組の双方の利点を活かし、支え合う仕組みを整え、誰一人取り残さない健康づくりの実現に向けた取組を行う必要があります。



行動目標

自分に合った方法で仲間づくりをする。



市民の取組






妊娠前 妊娠・出産期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。
乳幼児期 (保護者)		<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と一緒に健康的な生活を楽しみましょう。 ・(保護者) 子育てに不安がある時は誰かに相談しましょう。
学童・思春期		<ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域の人へ自分から積極的にあいさつをしましょう。 ・家族や仲間と一緒に健康的な生活を楽しみましょう。
青年期		<ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域の人へ自分から積極的にあいさつをしましょう。 ・近所との交流を楽しみ、地域活動に参加しましょう。 ・日常生活の中で、地域や職場、趣味の集まり等でコミュニケーションをとりましょう。 ・家族や仲間と一緒に健康的な生活を楽しみましょう。 ・自分に合った方法で仲間づくりをしましょう。
壮年期		<ul style="list-style-type: none"> ・家族や地域の人へ自分から積極的にあいさつをしましょう。 ・近所との交流を楽しみ、地域活動に参加しましょう。 ・日常生活の中で、地域や職場、趣味の集まり等でコミュニケーションをとりましょう。
高齢期		<ul style="list-style-type: none"> ・生きがいをもった生活をしましょう。 ・家族や仲間と一緒に健康的な生活を楽しみましょう。 ・自分に合った方法で仲間づくりをしましょう。

地域の取組

家族・地域・ 職場	<ul style="list-style-type: none"> ・各種教室等で仲間づくりをしましょう。 ・健診（検診）受診や、運動、食生活など健康的な生活に繋がる活動を一緒にする仲間を作りましょう。 ・周りの人へ健診（検診）受診の呼びかけをし、一緒に受診しましょう。 ・家族や地域、職場の仲間と一緒に地域活動に参加しましょう。 	
関係機関・ 団体	<ul style="list-style-type: none"> ・地区公民館単位での「いきいきサロン」等を実施し、高齢者の集いの場づくりを推進します。 ・地区の困りごとと強みを明らかにし、課題解決に向けて市民と協働していきます。 	社会福祉協議会
	<ul style="list-style-type: none"> ・地域ボランティアによる登下校の見守り活動や地域住民との共同活動の推進を行います。 	学校
	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動の実施及び参加により、地域での交流を行います。 	地区協議会、保育所・幼稚園・認定こども園、商工会議所

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
① 関係機関との連携強化	<ul style="list-style-type: none"> ・支援が必要な家庭の把握に努め、関係機関や団体と連携し、地域での見守り体制を整えます。 	 全市民	すこやか未来課 子育て支援課 福祉課
	<ul style="list-style-type: none"> ・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設に、地域子育て支援拠点事業所を設置することで、子育て等に関する相談・援助の更なる充実を図りながら、関係機関との連携を強化します。 		子育て支援課 すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関する関係団体と連携強化及び推進体制の構築を行います。 		すこやか未来課
	<ul style="list-style-type: none"> ・あらか健康手帳を活用し、医療機関や介護事業所等との連携を図ります。 		保険介護課 すこやか未来課
② 市民同士の交流	<ul style="list-style-type: none"> ・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設や大屋根広場等において、親子や多世代で交流ができる機会の提供を行います。 	 全市民	すこやか未来課 子育て支援課
	<ul style="list-style-type: none"> ・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、コホート研究室等を活用し、認知症の方や家族の通いの場の提供による地域等の交流の促進を図ります。 		保険介護課

取組	取組内容	対象	担当課
③地域での支援体制づくり	・地区協議会や元気づくり委員会による各地区におけるグラウンドゴルフやウォーキング大会等のイベントを支援します。	 全市民	くらしいき課
	・マタニティマークやハートフルパスの活用啓発を通じて、妊産婦に優しい環境づくりを推進します。	 妊娠期	すこやか未来課 福祉課
	・子ども食堂を提供している団体と連携し、こどもの食支援及び居場所づくりを行います。	 乳幼児期 学童・思春期	子育て支援課
	・認知症になっても安心して地域で暮らせるまちを目指し、認知症サポーターを養成します。	 青年期	保険介護課
	・認知症サポーターの活動活性化の取組を実施し、活動の場とのマッチングを行い、支援体制づくりを行います。	 壮年期 高齢期	保険介護課

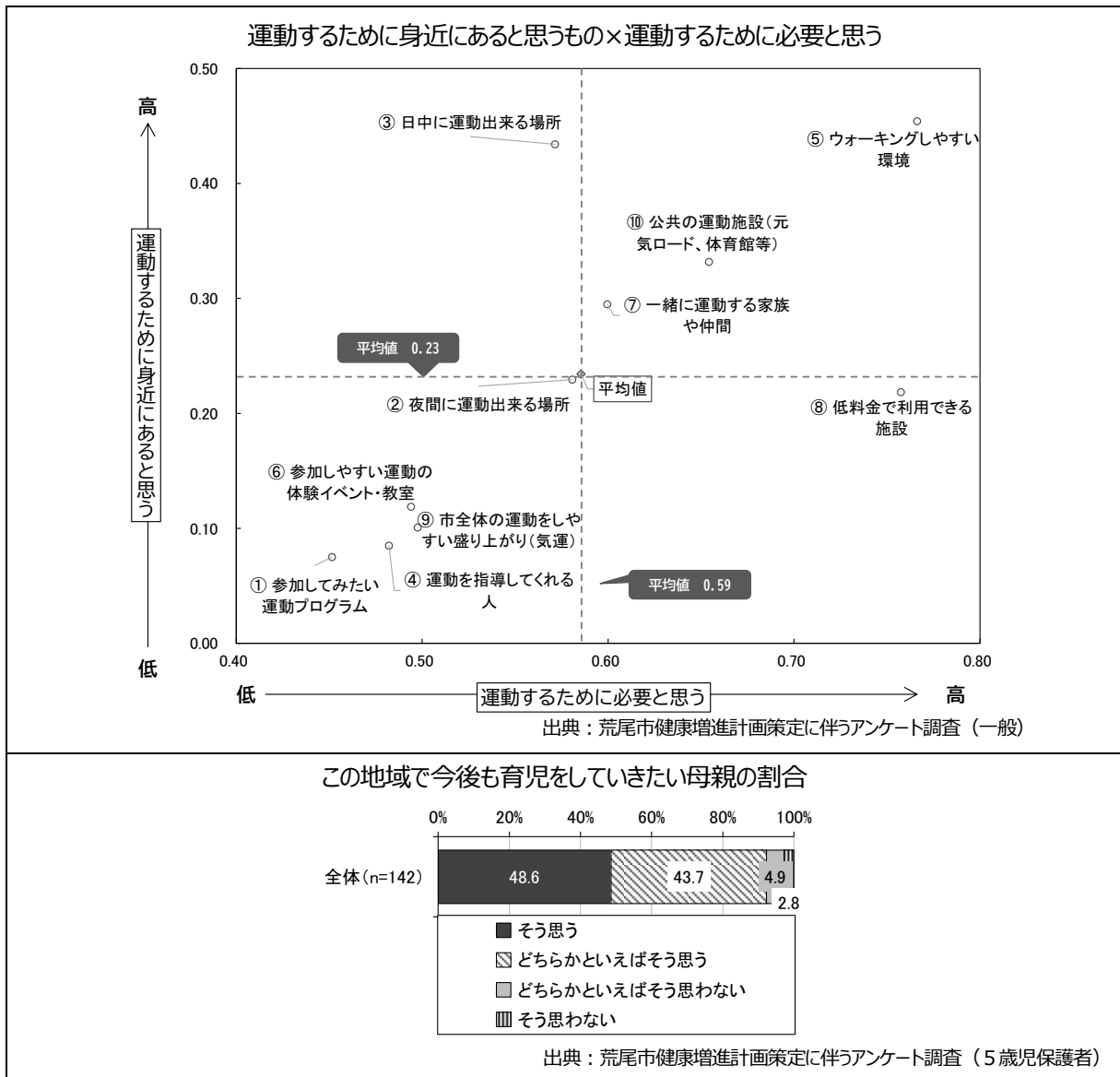
評価指標

指標名	現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
●地域における活動に参加している人の増加	43.9%	45.0%	まちづくりアンケート（「ある程度参加している」「積極的に参加している」と回答した割合）
●日常生活において、家族以外との交流がある人の増加	70.7%	75.0%	まちづくりアンケート（「毎日交流がある」「週に数回交流がある」と回答した割合）

(2) 自然に健康になれるまちづくり

現状と課題

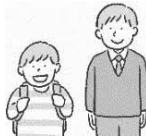

- 運動するための環境に必要で、身近にあると思うものについてみると、それぞれの平均値を上回っているものでは「⑤ウォーキングしやすい環境」「⑦一緒に運動する家族や仲間」「⑩公共の運動施設（元気ロード、体育館等）」となっています。また、「⑧低料金で利用できる施設」は、必要と思うものでは平均値を上回っているものの、身近にあると思うものでは平均値を若干下回っています。
- この地域で『今後も育児をしたい（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）』と答えた人の割合は、92.3%となっています。
- 健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心の薄い人を含む、幅広い層に対してアプローチを行うことが重要となります。
- 市民一人ひとりが自身の健康づくりに対する意識を高め、誰もが自然に健康な生活を送ることができるよう、日常的に健康づくりに関する情報を得る機会を作り、健康チェックができる環境を整備することが重要です。



行動目標

健康づくりに関する情報を収集し、実践する。


市民の取組

妊娠前 妊娠・出産期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・健康づくりに関する情報を得て、実践しましょう。
乳幼児期 (保護者)		<ul style="list-style-type: none"> ・(保護者) 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う。 ・(保護者) 健康づくりや子育てに関する情報を得て、実践しましょう。
学童・思春期		<ul style="list-style-type: none"> ・友人や家族と健康づくりに関する話をしましょう。
青年期		
壮年期		<ul style="list-style-type: none"> ・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う。 ・健康づくりに関する情報を得て、実践しましょう。
高齢期		

地域の取組

家族・地域・職場	・地域の人々と交流を深める活動に参加しましょう。	
関係機関・団体	・地域医療、周産期医療の充実及び在宅医療と介護との連携強化を図ります。	医師会
	・「健康福祉まつり」や「いきいき健康づくり教育講座」において、市民へ向けた健康づくりの普及・啓発を行います。	医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会
	・活動を通して地域の人との交流及び健康づくりの推進を行います。	健康づくり推進員、食生活改善推進員、母子保健推進員、地区協議会

行政の取組

取組	取組内容	対象	担当課
重点 ①ウェルネス拠点施設の活用	・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。	 全市民	すこやか未来課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、保健・福祉・子育てに関する相談や支援、行政サービスをワンストップで行います。		子育て支援課 すこやか未来課 福祉課 保険介護課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設に、地域子育て支援拠点事業所を設置することで、子育て等に関する相談・援助の更なる充実を図りながら、関係機関との連携を強化します。(再掲)		子育て支援課 すこやか未来課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設や大屋根広場等において、親子や多世代で交流ができる機会の提供を行います。(再掲)		すこやか未来課 子育て支援課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、多目的スペース等を活用した健康づくりの取組や健康チェックができる場の提供を行います。(再掲)		すこやか未来課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設内の遊び場スペースにおいて、こどもの年齢に応じた活動ができる遊び場の整備を行います。(再掲)		子育て支援課
	・道の駅(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。(再掲)		産業振興課 すこやか未来課
	・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。		すこやか未来課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、コホート研究室等を活用し、認知症の方や家族の通いの場提供による地域等の交流の促進を図ります。(再掲)		保険介護課

取組	取組内容	対象	担当課
② ① 福祉 施設 の 活用	・親子が自由に遊べる公園の整備や、いつでも誰でもウォーキング等ができ、日常的に運動ができる空間の整備を行います。(再掲)	 全市民	都市計画課
	・民間事業者等と連携し、周辺施設を活用した健康づくりに関する新たな取組を行います。		すこやか未来課
③ ① ICT を 活用 した 健康 づくり	・あらか健康手帳（デジタル版）の普及・啓発を行います。	 全市民	スマートシティ推進室
	・個人の健康状態を把握できるスマートフォンアプリを活用した健康づくり事業を推進します。		スマートシティ推進室 すこやか未来課 保険介護課
	・おでかけあらかアプリを活用した「介護予防ポイント事業」を実施して、介護予防活動を推進します。	 高齢期	保険介護課
④ 人材 確保	・管理栄養士、保健師等のスタッフの充実と資質向上のため、研修会参加等の取組を行います。	 全市民	すこやか未来課
⑤ 推進 員の 支援	・健康づくり推進員、食生活改善推進員、母子保健推進員の育成と活動支援を行います。	 青年期  壮年期 高齢期	すこやか未来課
⑥ 非常 時に 備え た 健康 づくり の 推進	・新興感染症を見据え、日頃から感染症を想定した基本的な感染対策の視点を持って活動することの重要性を啓発します。	 全市民	すこやか未来課
	・災害時において避難所の巡回を行い、避難者等の健康管理（感染症対策や熱中症予防、エコノミー症候群予防等）を行います。また、日頃から、災害時への備えについて、情報発信を行います。		すこやか未来課 防災安全課

評価指標

指標名	現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
●この地域で子育てをした と思う人の増加	3～4か月児健診	97.8%	乳幼児健康診査問診項目 （「そう思う」「どちらかといえば そう思う」と回答した割合）
	1歳6か月児健診	97.0%	
	3歳児健診	95.2%	

5 重点施策

(1) 健康づくりにおける ICT の活用

取組内容	該当頁
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	
①生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進	
・ICT を活用した生活習慣病の発症予防、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)	P44
・健康診査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)	P44
②疾病予防に関する情報発信	
・市ホームページやすこやか未来課 Instagram 等で生活習慣病予防や熱中症等についての情報発信を行います。	P45
(2) 定期的な健診(検診)受診	
①健診(検診)受診率の向上	
・市のホームページや LINE での発信、広報紙の掲載や健康教室等において、健診(検診)の重要性を啓発し、受診勧奨を行います。	P48
③乳幼児健診を受けやすい体制づくり	
・乳幼児健診における問診票の電子化に向けた取組を行い、受診者の負担軽減に努め、健診を円滑に実施できる体制づくりを行います。	P49
・乳幼児健診等において、日程変更受付を電子化するとともに、健診未受診者に対する勧奨を行います。	P49
(6) 睡眠・こころの健康づくり	
①切れ目のない子育て支援の推進	
・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)	P63
・マイナポータルと情報連携をし、母子保健情報の電子化に向けた取組を進めます。	P63
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若い世代への食生活改善及び食育の推進	
・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。	P68
④地産地消の推進	
・農産物直売所等の充実を図るとともに、出前講座や SNS 等において地元食材(荒尾梨や海苔など)の PR を行います。	P68


取組内容		該当頁
3 身体活動・運動習慣		
(1) 運動習慣の形成		
①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。		P73
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		
③ICT を利活用した健康づくり		
・あらか健康手帳（デジタル版）の普及・啓発を行います。		P84
・個人の健康状態を把握できるスマートフォンアプリを活用した健康づくり事業を推進します。		P84
・おでかけあらかアプリを活用した「介護予防ポイント事業」を実施して、介護予防活動を推進します。		P84



(2) ウェルネス拠点（保健・福祉・子育て支援施設等）の活用

取組内容		該当頁
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		
②疾病予防に関する情報発信		
・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、多目的スペース等を活用した健康づくりの取組や健康チェックができる場の提供を行います。		P44 (P83)
2 栄養・食生活		
(1) 健康なこころと体のための食生活実践		
①若い世代への食生活改善及び食育の推進		
・民間事業者等と連携した食生活改善や食育の取組を推進します。		P68
・道の駅（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。		P68 (P83)

取組内容		該当頁
3 身体活動・運動習慣		
(1) 健運動習慣の形成		
①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。		P73
(2) 日常生活での活動量の増加		
②全世代における運動機会の提供		
・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設内の遊び場スペースにおいて、こどもの年齢に応じた活動ができる遊び場の整備を行います。		P76 (P83)
・親子が自由に遊べる公園の整備や、いつでも誰でもウォーキング等ができ、日常的に運動ができる空間の整備を行います。		P76 (P84)
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		
①関係機関との連携強化		
・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設に、地域子育て支援拠点事業所を設置することで、子育て等に関する相談・援助の更なる充実を図りながら、関係機関との連携を強化します。		P79 (P83)
②市民同士の交流		
・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設や大屋根広場等において、親子や多世代で交流ができる機会の提供を行います。		P79 (P83)
・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、コホート研究室等を活用し、認知症の方や家族の通いの場の提供による地域等の交流の促進を図ります。		P79 (P83)
(2) 自然に健康になれるまちづくり		
①ウェルネス拠点施設の活用		
・ウェルネス拠点を起点とした健康づくりの取組を行い、市内全体へ波及します。		P83
・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、保健・福祉・子育てに関する相談や支援、行政サービスをワンストップで行います。		P83
・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。		P83
②ウェルネス拠点周辺施設の活用		
・民間事業者等と連携し、周辺施設を活用した健康づくりに関する新たな取組を行います。		P84




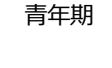
1 重点取組一覧

1	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	取組内容	対象	担当課
①生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進	・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)	 全市民	保険介護課 すこやか未来課 スマートシティ推進室
	・健康診査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)		すこやか未来課
	・医療機関と連携して、保健指導や栄養指導を行います。		すこやか未来課

2	1 疾病予防・健康管理 (6) 睡眠・こころの健康づくり		
取組	取組内容	対象	担当課
①切れ目のない子育て支援の推進	・妊娠を希望する夫婦に対して、不妊治療に係る費用助成を行います。	 妊娠期	すこやか未来課
	・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。	 妊娠期 乳幼児期	すこやか未来課
	・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)		すこやか未来課
	・こども家庭センターを設置し、妊娠期から子育て期の不安や悩みを解消できるよう、相談窓口と相談支援体制を強化します。		すこやか未来課
	・マイナポータルと情報連携をし、母子保健情報の電子化に向けた取組を進めます。	すこやか未来課	




3

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

取組	取組内容	対象	担当課
①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
	・民間事業者等と連携した食生活改善や食育の取組を推進します。		すこやか未来課
	・道の駅（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。	妊娠期 乳幼児期 	産業振興課 すこやか未来課
	・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。	学童・思春期 	すこやか未来課
	・関係機関及び教育機関との連携を強化し、こどもの頃からの朝食摂取を推進するために、こどもとその保護者に対する啓発を行います。	青年期 	すこやか未来課 学校教育課

4

3 身体活動・運動習慣 (1) 運動習慣の形成

取組	取組内容	対象	担当課
①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。		すこやか未来課
	・市民に気軽にスポーツに参加してもらえるよう総合型地域スポーツクラブ等を推進します。	全市民	生涯学習課
	・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。		すこやか未来課
	・社会福祉協議会と連携しながら、地域での貯筋体操教室を実施し、中高年や高齢者の運動習慣づくりと介護予防の取組を推進します。	壮年期 高齢期	保険介護課
	・「介護予防ポイント事業」を実施し、介護予防活動を推進します。		保険介護課

5 **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	取組内容	対象	担当課
① ウエルネス拠点施設の活用	・ウエ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。	 全市民	すこやか未来課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、保健・福祉・子育てに関する相談や支援、行政サービスをワンストップで行います。		子育て支援課 すこやか未来課 福祉課 保険介護課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設に、地域子育て支援拠点事業所を設置することで、子育て等に関する相談・援助の更なる充実を図りながら、関係機関との連携を強化します。(再掲)		子育て支援課 すこやか未来課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設や大屋根広場等において、親子や多世代で交流ができる機会の提供を行います。(再掲)		すこやか未来課 子育て支援課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、多目的スペース等を活用した健康づくりの取組や健康チェックができる場の提供を行います。(再掲)		すこやか未来課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設内の遊び場スペースにおいて、こどもの年齢に応じた活動ができる遊び場の整備を行います。(再掲)		子育て支援課
	・道の駅(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。(再掲)		産業振興課 すこやか未来課
	・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。		すこやか未来課
	・荒尾市保健・福祉・子育て支援施設において、コホート研究室等を活用し、認知症の方や家族の通いの場提供による地域等の交流の促進を図ります。		保険介護課

2 評価指標一覧

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					
指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース	
●	特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率の向上	22.6%	24.0%	特定保健指導 (法定報告値)	
●	特定保健指導実施率の向上	72.5%	74.0%	特定保健指導 (法定報告値)	
●	高血圧（Ⅱ度以上）の人の減少	6.5%	6.0%	特定健診 (ヘルスサポートラボツール)	
●	HbA1c 8.0 以上の人の減少	1.9%	1.6%	特定健診 (ヘルスサポートラボツール)	
●	満 11 週以内での妊娠届出割合の増加	92.9% (R3)	95.0%	熊本県の母子保健	
●	低出生体重児の割合の減少	8.7% (R3)	8.5%	熊本県の母子保健	
●	1 歳 6 か月までに麻しん・風しん混合 (MR) の予防接種を終了している者の割合の増加	80.1%	85.0%	乳幼児健康診査問診項目【1 歳 6 か月児】（「麻しん風しん混合を接種した」と回答した割合）	
(2) 定期的な健診（検診）受診					
指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース	
●	特定健診受診率の向上	国民健康保険加入者 (40～74 歳)	37.0%	47.0%	特定健診（法定報告値）
●	がん検診受診率の向上	胃がん（50～69 歳）	6.9%	9.6%	地域保健・健康増進事業報告
		肺がん（40～69 歳）	8.2%	10.5%	
		大腸がん（40～69 歳）	8.7%	10.4%	
		子宮頸がん（20～69 歳）	14.8%	17.3%	
		乳がん（40～69 歳）	19.4%	21.0%	
●	乳幼児健診受診率の向上	3～4 か月児健診	97.2%	100%	熊本県の母子保健
		1 歳 6 か月児健診	96.3%	100%	
		3 歳児健診	95.8%	100%	

(3) 歯・口腔の健康を保つ				
指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
●仕上げ磨きをする親の割合の増加		82.5%	90.0%	乳幼児健康診査問診項目【1歳6か月児】（「子どもが磨いた後に仕上げ磨きをしている」「子どもは磨かずに保護者だけ磨いている」と回答した割合）
●むし歯有病者率	1歳6か月児健診	0.41% (R3)	0.4%	熊本県の母子保健（1歳6か月児・3歳児）、歯科保健の現状（12歳）
	3歳児健診	19.38% (R3)	15.0%	
	12歳	38.78% (R3)	25.0%	
●妊婦歯科健診受診率の向上		49.0%	55.0%	保健事業の概要
●歯周疾患検診受診率の向上	国民健康保険加入者 (20～74歳)	1.18%	5.0%	健診実施機関からの請求により把握
(4) 禁煙・受動喫煙防止の推進				
指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
●喫煙者の減少	男性	24.0%	20.0%	特定健診質問票（現在習慣的に喫煙している「はい」と回答した割合）
	女性	5.0%	4.0%	
●妊娠中の妊婦の喫煙率の減少		1.1%	0%	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】（「妊娠中の喫煙母「あり」と回答した割合）
●育児期間中の両親の喫煙率の減少	母親	7.1%	4.0%	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児・1歳6か月児・3歳児】（3つの健診時点で「あり」と回答した割合の平均値）
	父親	42.5%	35.0%	
(5) 適正飲酒				
指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
●毎日飲酒する人の減少	男性	41.2%	40.0%	特定健診質問票（飲酒の頻度「毎日」と回答した割合）
	女性	9.5%	7.0%	
●妊娠中の妊婦の飲酒率の減少		0.7%	0%	乳幼児健康診査問診項目【3～4か月児】（「妊娠中の飲酒「あり」と回答した割合）

(6) 睡眠・こころの健康づくり			
指標名	現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
● ストレスを「強く感じる」人の減少	14.4%	12.0%	荒尾市健康増進計画に伴うアンケート調査（「強く感じる」と回答した割合）
● 就寝が 22 時以降又は不規則である 3 歳児の割合の減少	34.0%	25.0%	乳幼児健康診査問診項目【3 歳児】（「22 時以降」「不規則」と回答した割合）
● 妊娠から産後にかけて心配があった母親の割合の減少	36.4%	30.0%	乳幼児健康診査問診項目【3～4 か月児】（「はい」と回答した割合）
● 母子保健事業に満足している者の割合の増加（1 歳 6 か月児健診・3 歳児健診の平均値）	66.9%	75.0%	乳幼児健康診査問診項目【1 歳 6 か月児・3 歳児】（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合の平均）

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			
指標名	現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
● 朝食を欠食することも（小中学生）の減少	5.1%	0%	全国学力・学習状況調査（「まったく食べない+あまり食べない」と回答した割合）
● 朝食を欠食する若い世代（10 歳～30 歳代）の減少	18.5%	15.0%	まちづくりアンケート（10・20 代+30 代の（「あまり食べない+まったく食べない」と回答した割合）
● ほぼ毎日、主食・主菜・副菜を 3 つそろえて 1 日 2 回以上食べる人の割合の増加	35.3%	40.0%	荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査の「ほぼ毎日」と回答した割合
● マイ弁当デーを実施する小中学校の増加	46.2%	100%	小中学校へ調査（教育委員会）

3 身体活動・運動習慣

(1) 運動習慣の形成				
指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
● 1日 30 分以上の運動を週 2 日以上している人の増加	10~50 歳代	26.2%	30.0%	まちづくりアンケート（「週に 2 回以上行っている」と回答した割合）
	60 歳代以上	45.2%	50.0%	
● 1 週間に 420 分以上運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしているこどもの増加	小学 5 年生（男子）	45.4%	50.0%	体力・運動能力、運動習慣等調査結果（小学 5 年生、中学 2 年生）
	小学 5 年生（女子）	22.6%	30.0%	
	中学 2 年生（男子）	82.7%	85.0%	
	中学 2 年生（女子）	47.9%	50.0%	
(2) 日常生活での活動量の増加				
指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
● 全く運動をしていない人の減少	10~50 歳代	47.6%	45.0%	まちづくりアンケート（「全くしていない」と回答した割合）
	60 歳代以上	26.2%	25.0%	

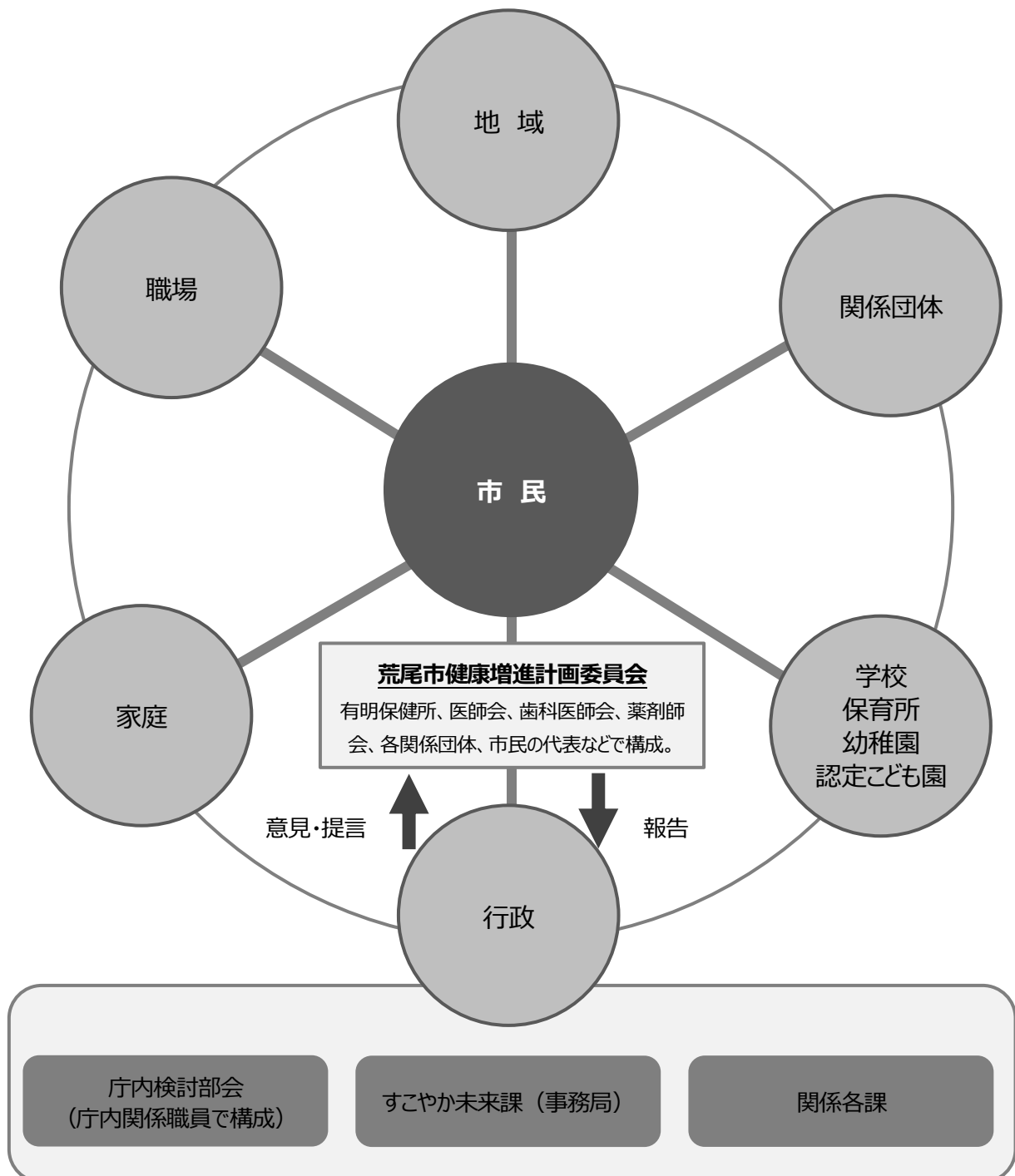
4 みんなでつくる健康づくり

(1) 健康づくりのための仲間づくり				
指標名		現状値 (R4)	目標値 (11)	各指標の データソース
● 地域における活動に参加している人の増加		43.9%	45.0%	まちづくりアンケート（「ある程度参加している」「積極的に参加している」と回答した割合）
● 日常生活において、家族以外との交流がある人の増加		70.7%	75.0%	まちづくりアンケート（「毎日交流がある」「週に数回交流がある」と回答した割合）
(2) 自然に健康になれるまちづくり				
指標名		現状値 (R4)	目標値 (R11)	各指標の データソース
● この地域で子育てをしたいと思う人の増加	3~4 か月児健診	97.8%	100%	乳幼児健康診査問診項目（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合）
	1 歳 6 か月児健診	97.0%	100%	
	3 歳児健診	95.2%	100%	

1 計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、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。

また、庁内においては、庁内検討部会を継続するとともに、関係各課と制度や様々な地域活動のネットワーク等に関する情報共有を密に行い、開設される荒尾市保健・福祉・子育て支援施設や ICT を積極的に活用しながら健康づくりの取組を推進します。



2 計画の進捗管理

荒尾市健康増進計画委員会において、本計画に関する事業実績等を把握し、横断的な視点からの評価や具体的な取組などの提言を行います。

また、地域、関係機関、関係団体等、それぞれの取組状況等を情報共有し連携強化を図ります。

3 計画の評価方法

本計画の期間となる令和6年度から令和11年度までのうち、計画に記載した目標値の中で進捗状況等の実績を把握できるものについては、毎年度評価を行い、その評価を踏まえ、必要に応じて目標値等の見直しを行います。

また、令和11年度及び必要な場合は他の年度においてもアンケート調査等を実施し、本計画の目標値がどのように達成できたかを評価分析し、本計画の見直し及び次期計画に反映させていきます。