

(仮称)北九州市健康づくり推進プラン
【素案】

概要版

平成24年11月
北九州市保健福祉局

1. 計画の策定にあたって

(1) 計画策定の趣旨

本市では、全国平均を上回る速さで高齢化が進んでおり、平成24年3月現在の高齢化率は25.5%と、市民の4人に1人が高齢者となっています。

また、少子化については、平成22年の出生数が8,302人で、合計特殊出生率は1.48と全国平均より若干高いものの、依然として人口は減少傾向にあります。

そのような中で、本市の健康を取り巻く状況は、がんや心疾患、脳血管疾患などの死亡率が政令指定都市と比較しても高い現状にあり、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の有病者も多く、これら生活習慣病が重症化して介護が必要となる高齢者も増加しています。

さらに、長引く景気の低迷による経済問題や健康問題、学校や職場、家庭での人間関係など、様々な要因でストレスや不安を感じる人が増加し、自殺者も後を絶たない中で、こころの健康についても対策の強化が求められています。

このように少子高齢化が進展し、経済不況が続く状況下においては、医療や介護などの社会保障制度の維持自体が難しい状況となります。

そこで、本市では、山積する健康課題を着実に解決することにより、すべての市民の健やかで心豊かな生活の実現を目指して、「北九州市健康づくり推進プラン（以下、本プラン）」を策定します。

(2) 計画の位置づけ

本プランは、本市の基本構想・基本計画である「元気発進！北九州」プランに基づく、分野別計画であり、健康増進法第8条第2項の規定により策定する「市町村健康増進計画」です。

(3) 計画の期間

本プランの期間は、平成25年度から平成29年度までの5年間とします。

※計画の策定経過

○北九州市健康づくり実態調査の実施

平成23年12月～平成24年1月（回答者：7,175人／13,300人）

○北九州市健康づくり懇話会の開催

関係団体、市民団体、有識者及び公募市民で構成する健康づくり懇話会をこれまでに6回開催し、本プランの策定にかかる幅広い意見を聴取。

○計画素案に関するパブリックコメントの実施

平成24年11月22日～平成24年12月21日

2. 今後取り組むべき重点項目

これまで取り組んできた様々な施策の成果と課題、そして、各種統計データや実態調査等から明らかになった本市の現状を踏まえ、本プランでは次の項目について重点的に取り組みます。

(1) 生活習慣病予防・重症化予防の強化

健康な生活習慣の維持・増進を目的として、健康知識の普及啓発や、自発的な健康学習の支援を行うとともに、特定健診の結果から生活習慣病を発症する危険性の高い人などへの生活習慣の改善や服薬管理などに関する個別指導を強化します。

また、歯・口腔の健康が全身の健康に影響を及ぼすことから、歯の早期喪失の防止対策や歯周病等の歯科疾患の予防・重症化予防を推進します。

(2) 乳幼児から高齢者までのライフステージを通じた健康づくりの推進

子どものこころと体の健康や生活習慣に大きな影響を与える母親や父親など子育てに関わる大人の健康意識の向上や、家庭や保育所、幼稚園、学校等での健康教育などにより、子どもの健やかな生活習慣の定着と自らの健康を管理する力を育みます。

また、年齢を重ねても、できるだけ長く自立した活力ある社会生活を営むことができるように、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、社会参加を推進します。

(3) こころの健康づくりの推進

心豊かに活力ある社会生活を維持するためには、体の健康づくりとともに、こころの健康づくりが大変重要です。

そのため、子どもから高齢者までのライフステージを通じて、こころの健康に関する知識の普及啓発や相談・支援体制の整備などにより「自殺予防対策」の重要な柱として、こころの健康づくりを推進します。

(4) 個人の健康づくりを支える環境の整備

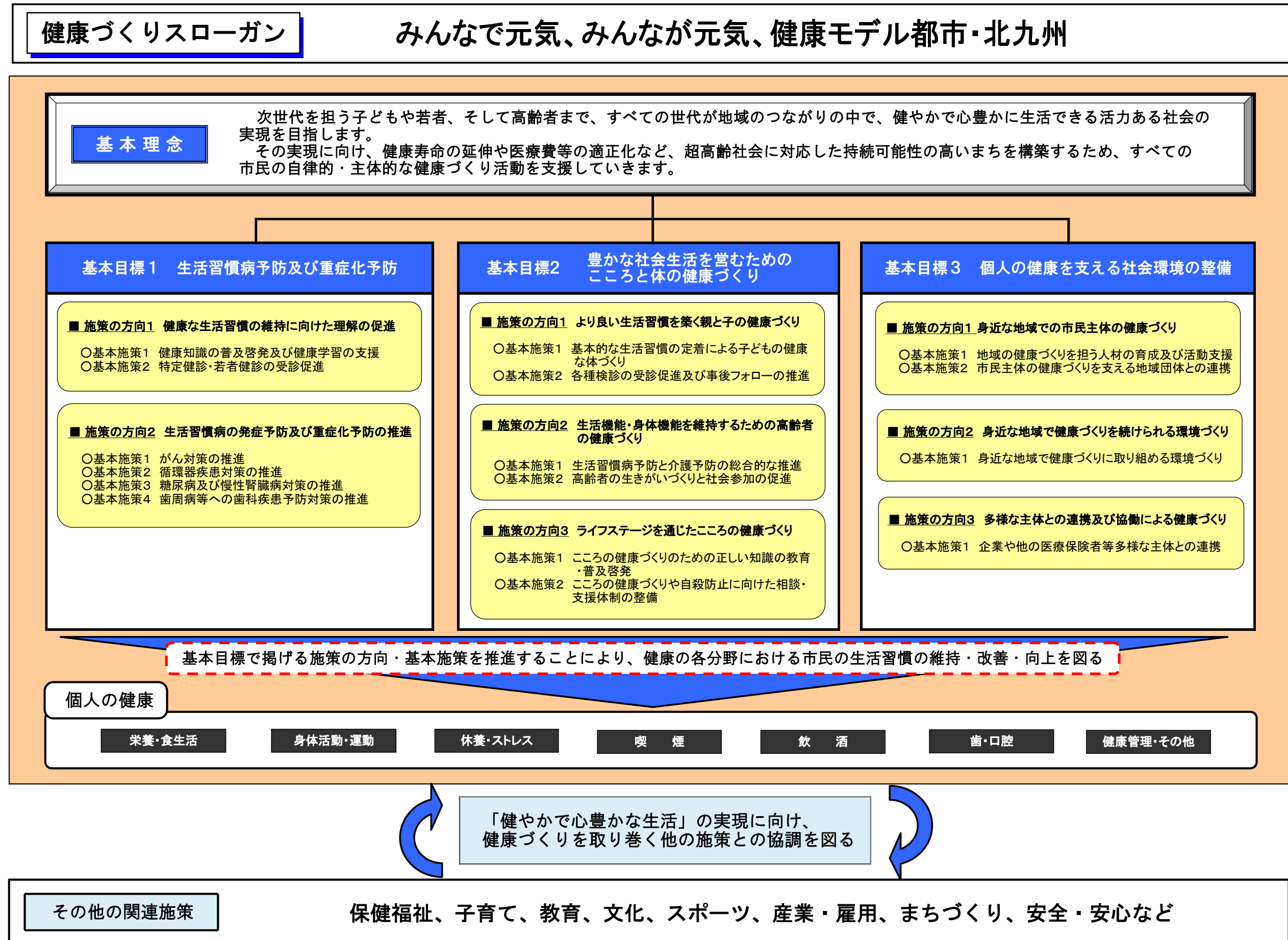
健康づくりは本来、個人の健康観やライフスタイルに応じて、個人の責任で取り組むべきものですが、超高齢社会においても活力ある地域社会を実現するためには、健康づくりは社会全体の課題でもあります。

そのため、今後は、関係機関や企業、NPO、地域のボランティア等と行政との協働により、市民の健康づくりの気運をさらに高め、支える仕組みづくりを推進します。

(5) 健やかで心豊かな生活の実現に関わる他施策との協調

(11ページ参照)

3. 計画の体系図



4. 主な取り組み

基本目標1 生活習慣病予防及び重症化予防

施策の方向1 健康な生活習慣の維持に向けた理解の促進

食生活や運動、休養・ストレス、喫煙、飲酒、歯・口腔などの健康分野で、正しい知識を普及することにより、市民の健康意識の向上を図ります。

また、地域における自主的な健康学習の支援や、各種健康診査の受診促進などにより、自らの健康を維持・増進するために自律的・主体的に行動する市民の育成・支援を目指します。

【基本施策1】 健康知識の普及啓発及び健康学習の支援

○健康教育

メタボリックシンドローム非該当のため特定保健指導の対象外となるが、高血圧症や糖尿病等のため生活習慣の改善が必要な者への個別保健指導や、区役所や市民センター等で様々な健康課題をテーマとする集団教育を行います。

○健康相談

市民センター等における定期的な「健康なんでも相談」や、区役所における随時の電話や面接相談、また各種集団健康教室への来所者に対する個別相談など、対象者の心身の健康に関する総合的な助言・指導を行います。

○食を通じた生活習慣病予防

正しい栄養知識の普及と生活習慣病予防のための食生活改善を目的に、講演会や個別相談、体験型の教室等を行うことで、市民の自主的・継続的な食生活改善を図ります。

【基本施策2】 特定健診・若者健診の受診促進

○北九州市国民健康保険特定健診・特定保健指導

北九州市国民健康保険に加入する40歳～74歳を対象に、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させることを目的として、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施します。また、健診の結果、生活習慣の改善が必要な対象者への特定保健指導を実施します。

○健康診査（若者健診）

職場等で受診する機会のない者（18歳～39歳）や生活保護世帯の者に対し、糖尿病等の生活習慣病予防のための若者（基本）健診を実施します。また、出産後の母親についても健康を維持していくため、若者健診の受診促進や、健診をより受けやすい体制づくりを検討します。

施策の方向2 生活習慣病の発症予防及び重症化予防の推進

がんの早期発見・早期治療に向けて、がん検診を受診しやすい環境を整備するとともに、各種広報手段の活用や関係機関等との連携により、検診の重要性について普及啓発します。

また、特定健診等の結果から、高血圧や脂質異常、高血糖等の症状があり、生活習慣病の発症の危険性が高い者等を把握して、医師や保健師、栄養士等が個々人の生活状況に応じた保健指導を実施することにより、生活習慣病の発症及び重症化を予防します。

さらに、本市では糖尿病患者・慢性腎臓病患者が多く、さらに重症化して人工透析が必要となる者も多いことから、「慢性腎臓病（CKD）予防連携システム」の運営や、「(仮称)糖尿病の重症化予防連携システム」の構築を検討します。

これらに加え、歯周病が糖尿病や循環器疾患との関連性を指摘されていることから、歯・口腔と全身の健康の關係に着目した歯科疾患の予防対策を推進します。

【基本施策1】 がん対策の推進

○健康診査（がん検診等）

がんなどの生活習慣病予防対策の一環として、これらの疾患の疑いのある者や危険因子を持つ者をスクリーニングするため、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんなどの各種がん検診や、骨粗しょう症検診を実施します。

【基本施策2】 循環器疾患対策の推進

○特定保健指導対象外の者への保健指導

北九州市国民健康保険特定保健指導の対象外となる、例えば、「痩せているが血圧の高い者」「受診中であるが糖尿病の改善が図られていない者」など、高血圧、高血糖、脂質異常、腎機能低下の者を対象に保健師や栄養士等が家庭訪問等を行い、生活習慣の改善や治療の継続を支援し、重症化を予防します。

【基本施策3】 糖尿病及び慢性腎臓病対策の推進

○慢性腎臓病（CKD）予防連携システム

慢性腎臓病から人工透析への移行抑制に焦点をあて、かかりつけ医を核として、特定健診から、かかりつけ医、腎臓専門医までを一体的につなぐ連携システムにより、慢性腎臓病（CKD）の予防及び重症化予防と、心血管疾患の発症抑制を目指します。

【基本施策4】 歯周病等への歯科疾患予防対策の推進

○成人歯科保健事業

成人期における歯周病の早期発見・早期対応を行い、重症化の予防を図るとともに歯と口の健康づくりに対する意識を向上させるため、歯周疾患検診や妊産婦歯科検診を実施します。また、口腔と全身の健康との關係に着目した歯周病予防に関する啓発活動を行います。

基本目標2 豊かな社会生活を営むためのこころと体の健康づくり

施策の方向1 より良い生活習慣を築く親と子の健康づくり

乳幼児期の適切な生活習慣の定着には、子どもを生き育てる親の生活習慣が大きな影響を及ぼすことから、妊婦や親を対象とした健康教育や健康相談を実施するとともに、地域における市民主体の健康学習を支援します。

また、家庭や保育所・幼稚園、学校等との連携により、バランスのよい食事や、適切な身体活動・運動、早寝早起き、適切な歯みがきなど、健康の基礎となる生活習慣の重要性について学ぶことで、子どもが自らのこころと体を健やかに保つ力を育みます。

さらに、母子健康診査や各種健診の実施や、保健指導、健康相談等の事後フォローを行うとともに、未受診者に対する受診勧奨を実施します。

【基本施策1】 基本的な生活習慣の定着による子どもの健康な体づくり

○食を通じた乳幼児等の健康づくり

妊産婦や乳幼児の食事に関する悩みや不安を解消するために、ニーズに応じた母子栄養教室の内容の充実や、参加しやすい教室を開催し、栄養指導・啓発を行います。

○家庭・地域への啓発事業

家庭における子どもとの接し方や、子どもへの教育上の留意点など、家庭教育上の様々な問題を解決する知識や能力を、保護者等が相互学習の中から習得できるような学習機会を提供するとともに、子どもに基本的な生活習慣を身に付けてもらうための家庭教育リーフレットを配布するなど、家庭教育に対する意識の向上を図ります。

○食育を通じた児童生徒等の肥満・痩身対策事業

食育を通じて、適切な食生活など基本的な生活習慣を習得させることにより、肥満・痩身傾向児を減少させ、将来に向けて児童生徒等の健康を確保します。

【基本施策2】 各種検診の受診促進及び事後フォローの推進

○母子健康診査事業

妊婦や乳幼児に対する健康診査を公費助成することで、子育て世帯の経済的な負担を軽減するとともに、母体の健康維持や胎児の健やかな発育を支援します。

○親子歯科保健事業

妊産婦、乳幼児やその養育者を対象とした様々な歯科保健事業（歯科健診、歯科保健指導、フッ化物塗布等）を実施し、むし歯等の歯科疾患の予防や適切な生活習慣の確立への支援を行い、健全な歯・口腔の育成と口腔機能の獲得を目指します。

○乳幼児健康診査未受診者フォローアップ事業

虐待につながりやすい状況を早期に把握し予防するため、乳幼児健康診査未受診者に対して、家庭訪問等を実施し、受診勧奨するとともに、養育に関する相談に応じます。また、妊婦や乳幼児の健康診査をデータ管理し、受診結果に応じて保健指導を行います。

○保育所、幼稚園、小学校の連携

保育所、幼稚園での就学前教育から小学校教育へと子どもの発達や学びの連続性を保障するために、情報伝達を行う仕組みとして、保育所児童保育要録や幼稚園幼児指導要録を作成・活用します。

施策の方向2 生活機能・身体機能を維持するための高齢者の健康づくり

年齢を重ねても、できるだけ長く自立した活力ある生活を営むために要支援・要介護状態の主な原因疾患であるロコモティブシンドローム（運動器症候群）や、脳血管疾患、認知症などの予防対策を総合的に推進します。

また、高齢者が人と人とのつながりの中で、生き生きと心豊かな社会生活を送ることができるように、教養・文化、スポーツに親しむことのできる環境の整備とともに、ボランティア活動や就業など、それぞれの知識や経験、ライフスタイルに応じた社会参加ができる環境づくりを推進します。

【基本施策1】 生活習慣病予防と介護予防の総合的な推進

○介護予防に関する普及・啓発事業

介護予防への関心を高め、その重要性や正しい知識を広く周知するため、講演会や新聞・リーフレットなどを活用したPR活動を行います。また、地域主体の介護予防を促進するため、健康づくり推進員等の活動支援やスキルアップ研修を実施します。

○認知症発症予防の推進

保健・医療・福祉などの関係機関や地域住民等との連携による認知症予防のための講演会・教室の開催や軽度認知障害（MCI）に関する啓発・スクリーニング検査の実施、認知機能の向上を目的とした教室など、認知症予防に向けた取り組みを推進します。

○健康マイレージ事業

「生涯を通じた健康づくり」を推進するため、介護予防・生活習慣改善等の取り組みや健康診査の受診等をポイント化し、そのポイントを健康グッズ等と交換することで健康づくりの重要性を広く普及啓発するとともに、市民の自主的かつ積極的な健康づくりへの取り組みを促進します。

【基本施策2】 高齢者の生きがいづくりと社会参加の促進

○高齢者いきがい活動支援事業

高齢者の社会貢献や生きがいづくりを促進するため、高齢者の参加しやすいボランティア活動、生涯学習、仲間づくり情報の収集や情報提供を行う高齢者いきがい活動ステーションを設置、運営します。

○まちの森プロジェクト～環境首都100万本植樹～

未利用市有地や公園の一部を、自治会やまちづくり協議会、老人クラブ、子ども会などの地域団体に無償で貸し付け、花壇・菜園や植樹用の苗木の育成などに活用してもらうことで、街なかの緑を増やし、高齢者の生きがいや健康づくり、多世代交流等を促進します。

施策の方向3 ライフステージを通じたこころの健康づくり

学校や職場、家庭等社会生活を送る様々な場面で生じる不安やストレスに対処し、自らと人の生命を大切に、力強く生き抜く力を育むための教育や知識の普及啓発を推進します。

また、本市では、働く世代にストレスを感じる人が多い現状を鑑み、産業界等との連携によって、ストレスケアやメンタルヘルスなどによるこころの健康づくりに努めます。

さらに、強い不安やストレスからうつ傾向やアルコール・薬物などへの依存のある者、あるいはこうした症状が重症化して自殺につながる危険性の高い者などへの相談支援体制も強化します。

【基本施策1】 こころの健康づくりのための正しい知識の教育・普及啓発

○こころの健康教育・人材育成事業

市民のこころの健康に関する意識向上を図り、問題解決力を向上させるため、リラクゼーションやストレスケアなど、メンタルヘルスに関わる知識の普及啓発・健康教育を行います。また、うつ病やアルコール問題などの正しい知識の普及啓発のほか、早期発見・早期対応ができる人材を育成する「ゲートキーパー研修」や、児童・生徒の相談できる力を育てるための「教員等自殺対策支援者研修」、こころの問題を市民に広く啓発するための「自殺対策啓発講演会」などを実施します。

【基本施策2】 こころの健康づくりや自殺防止に向けた相談・支援体制の整備

○うつ病等の精神疾患に関する相談支援事業

うつ病についての正しい知識や接し方などの情報を提供することを中心に、同じ問題を持つ家族同士が語り合い、わかち合う場を提供するための教室を実施します。

○依存症に関する相談支援事業

薬物乱用・依存などの問題を抱える家族に対し、正しい知識や接し方を学び、同じ問題を抱える者同士のわかち合いの場を提供するための家族教室の実施や、薬物依存・ギャンブル依存問題等に関する相談窓口で個別相談を行います。

○いのちとこころの支援事業

本市の自殺対策をさらに強化するため、こころの健康教育・人材育成事業をはじめ、専門家による自殺の危険性が高い者への相談支援や、専門家による関係機関・窓口支援など、きめ細かな相談支援が実現できるように、(仮称)地域自殺予防情報センターの設置など総合的な支援体制の整備を検討します。

◆トピックス◆



～セルフヘルプフォーラム～

市や近郊の自助（相互援助）グループが集まり、体験発表やモデルミーティングなどを行うセルフヘルプフォーラムが毎年11月に行われています。市も精神障害等の同じ課題を抱えた者同士の相互援助をサポートしています。

基本目標3 個人の健康を支える社会環境の整備

施策の方向1 身近な地域での市民主体の健康づくり

市民が身近な地域で気軽に、人と人とのふれあいの中で、楽しく健康づくりを続けることができるように、地域で健康づくりを牽引するボランティアの育成や活動を支援します。

また、まちづくり協議会や自治会、校（地）区社会福祉協議会、NPO・ボランティア団体などの多様な主体の様々なまちづくり活動と健康づくり活動が連携・協働することにより、市民一人ひとりのさらなる健康の維持・増進につながるよう支援します。

【基本施策1】 地域の健康づくりを担う人材の育成及び活動支援

○健康づくり推進員養成・活動支援事業

地域における健康づくり・介護予防を推進するリーダーとなる健康づくり推進員を、運動・栄養・休養に関する研修を行い、養成します。また、健康づくり推進員が行う地域での健康づくり・介護予防に関する情報発信や知識の普及、ウォーキング教室などの自主活動を支援します。

○食生活改善推進員養成・活動支援事業

食を通じた健康づくり・介護予防活動を推進するリーダーの育成のため、食生活と生活習慣病などに関する研修を行い、食生活改善推進員を養成します。また、食生活改善推進員が行う地域での食と健康等に関する情報発信や、健康料理普及講習会、ふれあい昼食交流会などの活動を支援します。

【基本施策2】 市民主体の健康づくりを支える地域団体との連携

○市民センターを拠点とした健康づくり事業（地域でGO!GO!健康づくり）

市民センター等を拠点として、市民が主体となった話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を、まちづくり協議会、健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、行政（保健師等）などの連携により行います。

◆トピックス◆



～地域住民の交流拠点・サロン活動～

サロンとは歩いていけるような身近な場所で、高齢者と地域住民、ボランティア、事業所などが一緒になって企画・運営する地域交流の場です。おしゃべりを楽しむ休憩場所であるほか、健康に関するプログラムやレクリエーション、生活相談等、地域の状況や参加者の希望に応じて、様々な活動が行われています。

施策の方向2 身近な地域で健康づくりを続けられる環境づくり

すべての市民が自らの体力や嗜好（しこう）、ライフスタイルに応じて、身近な公園や園路、スポーツ施設などの既存施設や社会資源を活用して、気軽に健康づくりを続けることのできる環境づくりを推進します。

【基本施策1】 身近な地域で健康づくりに取り組める環境づくり

○健康づくりを支援する公園整備事業

医学・運動学の観点から、健康遊具を効果的に配置し、高齢者の健康づくりが行える公園を整備します。また、設置する健康遊具は高齢者に優しく、高齢者の身体や運動機能の改善につながる仕様とします。

施策の方向3 多様な主体との連携及び協働による健康づくり

市民のこころと体の健康の維持・増進に資する活動に取り組む企業やNPO等との連携や支援、ネットワークの構築などにより、社会全体で市民の健康づくりを支援し、気運を高める取り組みを推進します。

【基本施策1】 企業や他の医療保険者等多様な主体との連携

○健康づくり活動推進事業

職域や地域における健康づくり・介護予防に関する優れた取り組みを表彰することで、健康づくり・介護予防の気運を醸成し、職域から地域まで切れ目のない市民の健康づくりを推進します。また、受賞した企業・団体に協議会を構成し、健康づくりについて情報発信を行う仕組みを構築することで、継続的な普及啓発を図ります。

○元気な食生活・食環境整備

食を通じた健康づくりを支えるため、給食施設に対して、利用者への栄養・食生活に関する情報提供の支援、指導を行います。また、「(仮称)健康づくり応援店」として、飲食店等、食関連事業者による健康・食育情報の提供やヘルシーメニューの提供、受動喫煙防止対策等を支援し、食環境整備を推進します。

◆トピックス◆



～NPO法人等による健康ウォーク～

市内各地の名所を歩く「無法松ツーデーマーチ」が、NPO法人や企業、行政等の連携により開催され、まちのにぎわいづくりや市民の健康づくりに寄与しています。

5. 健やかで心豊かな生活の実現に関わる他施策との協調

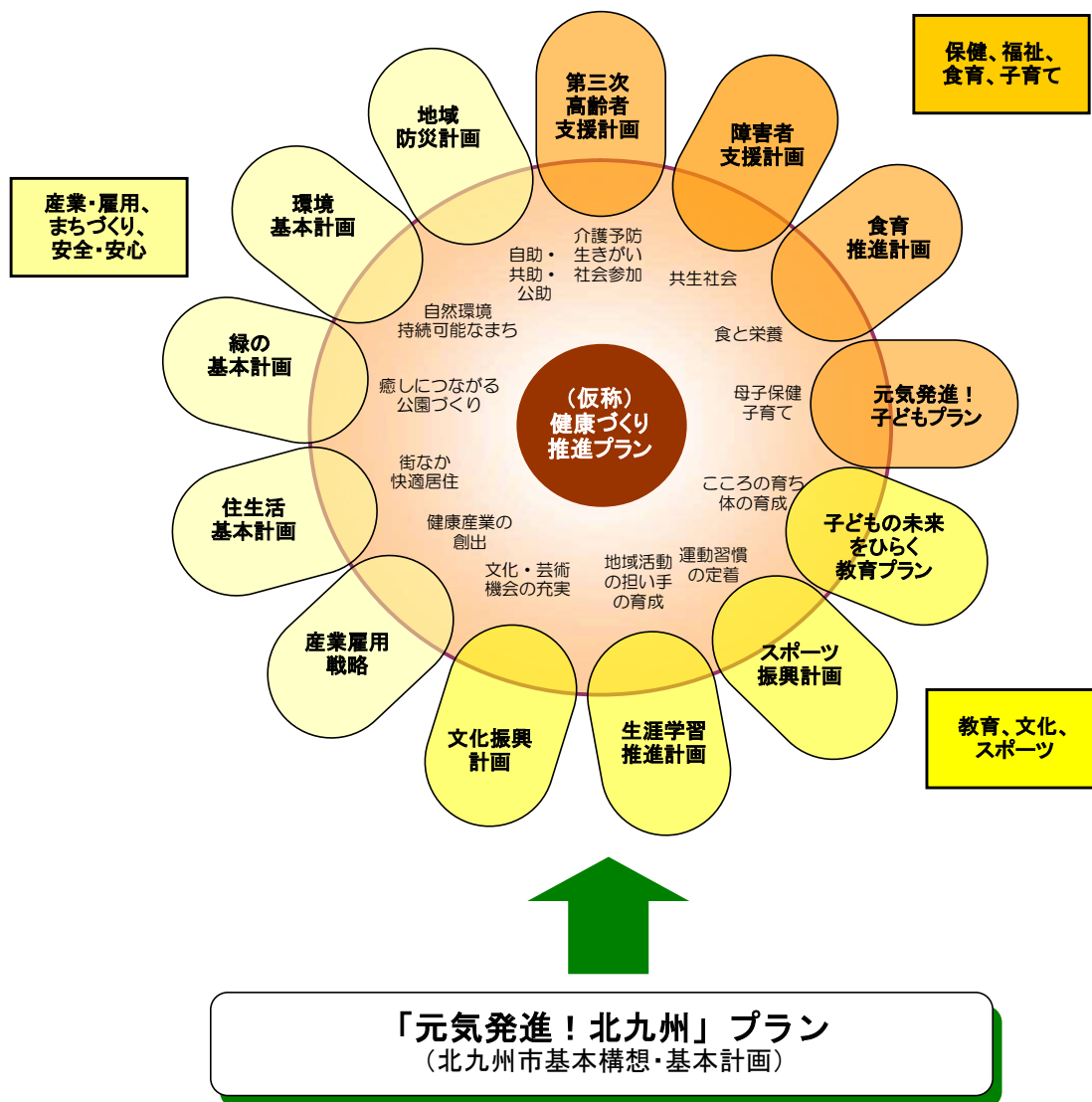
本プランでは、「今後取り組むべき重点項目」の一つに、「健やかで心豊かな生活の実現に関わる他施策との協調」を掲げています。

WHO（世界保健機構）憲章においても、“健康”とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることとされています。

本市では、「健やかで心豊かな生活」を送ることができるまちづくりを目指して、「保健、福祉」をはじめ、「食育」「子育て」「教育」「文化」「スポーツ」「産業・雇用」「まちづくり」「安全・安心」といった様々な分野ごとに計画を定め、各種の施策を推進しています。

今後も、すべての市民が健やかで心豊かな生活を送ることができるように、本プランの着実な実行に努めるとともに、関連施策を所管する部署と連携し、協調を図っていきます。

本市の各分野別計画と健康づくりの関連について



6. 主な計画の指標

本プランで掲げる基本目標の達成度を判断するため、各健康分野において指標と目標値を設定します。

【各健康分野における指標】

①栄養・食生活

指標	現状 (H23)	目標 (H29)
■適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少）	20～60 歳代男性の肥満者の割合 (BMI : 25 以上) 23.7%	減少傾向
	40～60 歳代女性の肥満者の割合 (BMI : 25 以上) 17.3%	減少傾向
	20 歳代女性のやせの者の割合 (BMI : 18.5 未満) 19.7%	減少傾向

※BMI:体重(kg)÷((身長(m)×身長(m)) 標準…18.5 以上 25 未満

②身体活動・運動

指標	現状 (H23)	目標 (H29)
■運動習慣者の増加 (30 分以上運動する人の割合)	20～64 歳男性 26.3%	31.0%
	20～64 歳女性 22.5%	28.0%
	65 歳以上男性 45.2%	50.0%
	65 歳以上女性 32.5%	38.0%
■ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を認知している市民の割合の増加	—	50.0%

③休養・ストレス

指標	現状 (H23)	目標 (H29)
■心理的苦痛を感じている者の減少	K6 における 10 点以上 14.7%	13.0%

※K6:うつや不安障害などの精神疾患に関する簡便な調査方法。精神状態に関する6つの質問を5段階で点数化、合計点が高いほど精神的な問題がより重い可能性がある。

④喫煙

指標	現状 (H23)	目標 (H29)
■喫煙者の割合の減少	男性 28.1%	22.0%
	女性 10.4%	7.0%

⑤飲酒

指 標	現 状 (H23)	目 標 (H29)
■過度な飲酒をする者の減少	男性 37.7% (40 g (基準量 2 倍) 以上)	32.0%
	女性 43.1% (20 g (基準量) 以上)	38.0%

⑥歯・口腔

指 標	現 状 (H23)	目 標 (H29)
■3 歳児でう蝕のない者の割合の増加	69.7%	80%
■60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	57.5%	61.0%
■80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	37.8%	47.0%

⑦健康管理・その他

指 標	現 状 (H23)	目 標 (H29)
■特定健診・特定保健指導の実施率の向上	特定健診の受診率 (暫定値) 30.3%	60.0%
	特定保健指導の実施率 27.5%	60.0%
■がん検診の受診率の向上 (北九州市が実施する検診の受診率)	胃がん 2.1%	5.0%
	肺がん 3.5%	5.0%
	大腸がん 6.7%	12.0%
	乳がん 14.2%	22.0%
	子宮頸がん 22.9%	33.0%
■市民主体の健康づくり (地域で GO! GO! 健康づくり) 実施数の増加	97 団体	136 団体